

Studie- program Opinto- ohjelma

2025-2026



VIAO 
KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN



ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 14.8.2025 KL. 12.00.

Anmälningstiden går ut ca en vecka före kursstart, om inget annat nämns.

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 14.8.2025 KLO 12.00.

Ilmoittautuminen päättyy noin viikkoa ennen kurssin alkua, ellei muuta ole mainittu.

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Marjaana Hoikkala
Tf. Rektor - Vt. Rehtori
040 486 9695
marjaana.hoikkala@kimitoon.fi

Tove Gestranus
Kursplanerare – Kurssisuunnittelija
040 630 3937
tove.gestranus@kimitoon.fi

Hanna Holmberg-Sundman
Kurssekreterare – Kurssisihteeri
040 673 4416
hanna.holmberg-sundman@kimitoon.fi

KANSLI / TOIMISTO

Vretavägen 19, 25700 Kimito
vuxeninstitutet@kimitoon.fi

Vretantie 19, 25700 Kemiö
aikuisopisto@kimitoon.fi

WEBBPLATS / VERKKOSIVUSTO:

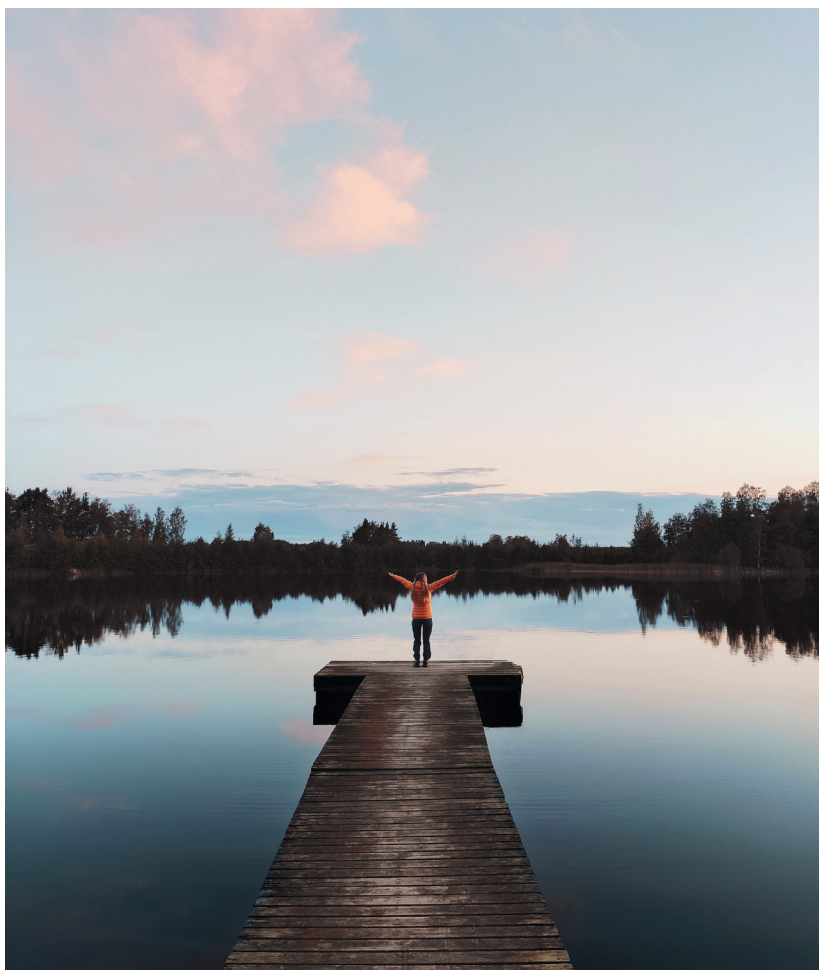
vuxeninstitutet.kimitoon.fi
aikuisopisto.kemionsaari.fi

Innehåll

Sisältö

FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT	11
FOTO & FILM – VALOKUVAUS & ELOKUVA	12
SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS	15
SPRÅK – KIELET	17
SÅNG & MUSIK – LAULU & MUSIIKKI	22
KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTÄIDOT	28
HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA	36
YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIIKKUVUUS	43
DANS – TANSSI	52
I KÖKET – KEITTIÖSSÄ	54
FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU	56
FRILUFTSLIV – RETKEILY	58
DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO	60
JULKURSER – JOULUKURSSIT	64
BILDKONSTSKOLAN - KUVATAIDOKOULU	66
BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET	68

Rektorns hälsning *Rehtorin tervehdys*



Kimitoön har firat sitt 700-årsjubileum under hela våren och sommaren med olika evenemang och upptåg. Och än är det minsann inte för sent att fira 700-åringen, trots att hösten står för dörren. Musik hör inte bara till festligheter, utan också till vardagen och i Kimitoöns vuxeninstituts kursutbud finns många möjligheter att både spela och sjunga, ensam eller tillsammans med andra. En viktig del av firandet är ofta också kläd-seln. I höst erbjuder en av våra kurser en unik chans att sticka sin egen jubileums-tröja, med mönster av ax och vågor som

symboliserar Kimitoön. Under festligheterna får man förstås inte glömma god mat, danssteg eller att föreviga ögonblicken genom att fotografera, skriva eller måla. Det är också viktigt att ta hand om sin grundkondition, så att stegen inte blir tunga mitt i all festyra.

Allt detta, och mycket mer, kan man göra och uppleva i jubileumsanda på kurserna vid Kimitoöns vuxeninstitut. En fest blir förstås aldrig riktigt fullständig utan sällskap och gemenskap med andra. Välkommen att fira Kimitoön på Kimitoöns vuxeninstituts kurser!

Kemiönsaaren 700-vuotisjuhlavuotta on juhlistettu pitkin kevättä ja kesää erilaisin tapahtumin ja tempauksin. Eikä vielä näin syksyn kynnykselläkään ole suinkaan myöhäistä juhlaa 700-vuotista. Kuten mihin tahansa juhlaan, mutta myös toki arkeen ja Kemiönsaaren aikuisopiston kurssitarjontaan, kuuluu musiikki sen eri muodoissa, soittamista ja laulamista yksin ja yhdessä. Tärkeä osa juhlaa on usein myös pukeutuminen. Tänä vuonna onkin aikuisopiston kurssilla ainutkertainen mahdollisuus neuloa itselleen Kemiönsaaren juhla-vuosipaita, jota koristaa Kemiönsaarelle

tunnusomaiset tähkät ja aallot. Eikä juhlista pidä myöskään unohtaa hyvää ruokaa, tanssinaskeleita tai hetkien ikuistamista kuvaamalla, kirjoittamalla tai maalaamalla. Peruskunnostakin on syytä pitää huolta, ettei askel liiaksi kaiken juhlahumun keskellä ala painamaan.

Tätä kaikkea ja paljon muuta voi juhluvuoden hengessä tehdä ja harrastaa Kemiönsaaren aikuisopiston kursseilla. Eikä juhla tietenkään ole mikään juhla ilman muita ihmisiä ja yhdessäoloa. Tervetuloa juhlistamaan Kemiönsaarta Kemiönsaaren aikuisopiston kursseille!

Marjaana Hoikkala
Tf. rektor | Vt. rehtori

Allmän information

KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot från och med **14.8.2025 kl. 12.00**.

Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida, vuxeninstitutet.kimitoon.fi
Telefonanmälan 14.8 kl. 12.00–16.00, där-
efter under kansliets öppethållningstider.
Förhandsanmälan är obligatorisk. **Du kan inte anmäla dig via e-post eller via sms.**

Anmälningstiden går ut ca en vecka före kursstart, om inget annat nämns.

KURSAVGIFTER

För varje kurs betalas en avgift beroende på kursens längd. Kursavgiften faktureras efter kursstart. Kursavgifterna framgår i kursprogrammet. En del kurser faktureras i två rater. Betalda kursavgifter returneras inte. Materialkostnader ingår aldrig i kurspriset utan betalas kontant till läraren vid kurstillfället. Kursavgifterna är utmätningsbara enligt lagen om fritt bildningsarbete. Institutet erhåller bidrag för studiesedlar. 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!** Annullering 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 16-20.10.2025, vinterlov 16.2-22.2.2026.

Yleistä tietoa

ILMOITTAUTUMINEN KURSSILLE

Ilmoittautumisia otetaan vastaan **14.8.2025 klo 12.00** alkaen.

Suosittellemme ilmoittautumista netin kautta, aikuisopisto.kemionsaari.fi
Ilmoittautuminen puhelimitse 14.8 klo 12.00–16.00, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina. Ennakkoilmoittautuminen on pakollinen. **Kurssille ei voi ilmoittautua sähköpostitse tai tekstiviestitse. Ilmoittautuminen päättyy noin viikkoa ennen kurssin alkua, ellei muuta ole mainittu.**

KURSSIMAKSUT

Jokaisesta kurssista suoritetaan erillinen maksu kurssin pituuden mukaan. Kurssimaksut laskutetaan kurssin alkamisen jälkeen. Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Osa kurssisista laskutetaan kahdessa erässä. Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Materiaalikulut eivät koskaan sisälly kurssin hintaan, vaan ne maksetaan opettajalle käteisellä kurssin aikana. Kurssimaksut ovat ulosmittauskelpoisia vapaata sivistystyötä koskevan lain mukaan. Opisto saa avustusta opinto-seteleitä 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 viikkoa ennen** kurssin alkamista, muuten laskutamme 50 % pitkien kurssien kurssimaksusta. Lyhytkurssista (1–10 h) tai viikonloppukurssista laskutetaan koko kurssimaksu. Huomaathan, että opisto perii ruoanlaittokurssien perumatta 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 16.–20.10.2025, talviloma 16.2.-22.2.2026

Aktuell information hittar du på vår hemsida.
Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.
Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT

Balans i vardagen – jonglera med lagom många bollar

000195

Villa Lande - Auditorium
Daphne Jensen, Sonja Enestam
12 €

to 18.00-20.00
2.10.2025

Känns det ibland som att du och tiden inte räcker till allt som du vill och borde göra? Både yttre och inre krav skapar lätt en känsla av att vi jonglerar med för många bollar. Långsiktig balans uppstår ändå inte av att jonglera snabbare utan genom att låta rätt bollar trilla ner. Färre bollar ger oss mer svängrum och bättre fokus. Denna interaktiva och inspirerande föreläsning erbjuder insikter och förståelse för hur vi kan stå trygga och starka i en utmanande vardag och vilka bollar vi kan låta trilla ner. Föreläsningen passar dig som vill hitta hållbara strategier för ett mer fokuserat och meningsfullt liv – utan att tappa bort dig själv på vägen. Föreläsare är Daphne Jensen och Sonja Enestam, arbetslivscoacher på Human Energy Management



FOTO & FILM – VALOKUVAUS & ELOKUVA

Filmklubben Pony - Elokuvakerho Pony

340150

Bio Pony
Gabriella Lindblom
24 €

to 18.00-20.00
18.9-18.12.2025

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 biografier. Upplevelsen 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.

Höstens repertoar / syksyn näytökset:

18.9 J'Accuse 2019 / Roman Polanski / Frankrike, *Ranska* / Italien, *Italia*

2.10 Miss Viborg 2022 / Marianne Blicher / Danmark, *Tanska*

23.10 You Will Meet a Tall Dark Stranger 2010 / Woody Allen / USA, *Yhdysvallat* / Spanien, *Espanja*

6.11 Freud's Last Session 2023 / Matt Brown / USA, *Yhdysvallat* / Storbritannien, *Iso-Britannia*

20.11 Om det oändliga 2019 / Roy Andersson / Sverige / *Ruotsi*

4.12 Coco Chanel & Igor Stravinsky 2009 / Jan Kounen / Frankrike, *Ranska*

18.12 Chocolat 2016 / Roschdy Zem / Frankrike, *Ranska*

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 ovelta (10 €).

Skapa videor med din smarttelefon

340151

Kimitoöns gymnasium
Mathias Lönnström
14 €

on 17.30-20.30
3.9.2025

Kursen lämpar sig för dig som vill lära dig att använda mobilkameran bättre eller företagaren som vill ta bättre marknadsföringsvideor. Vi börjar med lite grundläggande videoteori och använder resten av tiden till att göra videor. Du behöver bara din egen smarttelefon, med laddat batteri och utrymme för gratis videoredigeringsappen VN och de videor du tar och redigerar under kursen.

Fotografering och bildbehandling med din smarttelefon

340152

Kimitoöns gymnasium
Mathias Lönnström
14 €

ti 17.30-20.30
2.9.2025

Kursen lämpar sig för dig som vill lära dig att använda mobilkameran bättre eller företagaren som vill ta bättre marknadsföringsbilder. Vi börjar med lite grundläggande fototeori och använder resten av tiden till att öva fotografera föremål, porträtt och inredning. Du behöver bara din egen smarttelefon, med laddat batteri och utrymme för gratis bildbehandlingsappen Snapseed och de bilder du tar under kursen.

Ta med en granne eller vän på kurs så kan ni samåka och umgås
även till och från kursen.

Ota kurssille mukaan naapurisi tai ystäväsi, niin voitte kulkea ja
viettää aikaa yhdessä myös matkatessanne.



Vain sydämellä näkee hyvin - hitaan, meditatiivisen valokuvauksen työpaja

320301

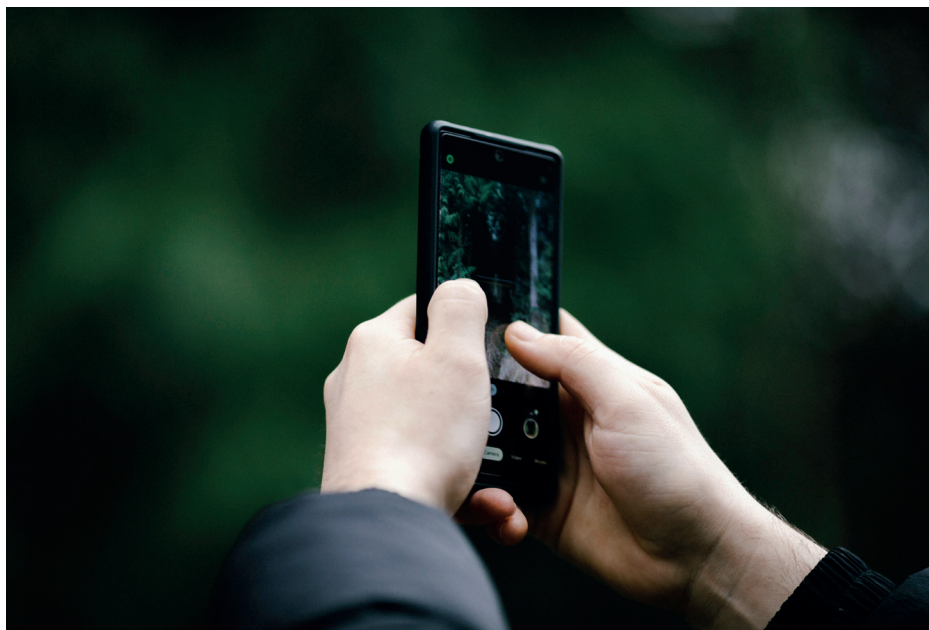
Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
14 €

su 13.00-17.00
14.9.2025

Tässä työpajassa liitämme valokuvaukseen lempeästi läsnäolevan tavan katsoa ja kuvata

- jossa mitään erityisiä kuvaustaitoja ei tarvita, kännykän kamera riittää
- jossa opettelemme olemaan läsnä omassa elämässämme sellaisena kuin se kaikessa arkisuudessaan on
- jossa kuvaaminen voi olla yksi tapa lisätä lempeyttä ja armollisuutta omaa sisäistä ja ulkoista todellisuuttamme kohtaan
- jossa kuvia ei arvostella eikä arvoteta, vaan ne otetaan vastaan myötätuntoisesti, tarkkaavaisesti ja uteliaasti
- jossa kuvaaminen voi myös auttaa löytämään näkyvän muodon omille tunteille ja oloille
- jossa tätä kaikkea kokemustamme sanallistetaan omassa päiväkirjassa

Ohj. työnohjaaja, taideterapeutti Terhi Varjoranta



SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS

Hembygdsforskning

130110

Café Adele
Ulla Andersson
44 €

to 18.30-20.45
25.9-18.12.2025 / 29.1-28.5.2026

Hembygdsforskningen är en kurs som har startat redan år 1978. Det är en trevlig kurs för alla åldrar där allas intresse är hembygden. En del forskar inom sitt intresseområde som vi behandlar och diskuterar. Deltagarnas önskemål beaktas naturligtvis också. Att ge ut hembygdsböcker hör till de större utmaningarna. Vi träffas sista torsdagen i månaden om inte annat meddelas.

Kirjat on kova juttu ja runot rautaa

130210

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
36 €

ke 14.00-15.30
10.9-10.12.2025 / 14.1-20.5.2026

Tervetuloa Kirjat on kova juttu ja runot rautaa -lukupiiriin. Tapaamme kerran kuussa ja juttelemme kiinnostavista kirjoista ja elämästä. Käsittelemme yhtä kirjaa kerrallaan ja valitsemme kirjat yhdessä. Ohjaajana Terhi Varjoranta. Kurssipäivämäärät: 10.9., 15.10., 12.11., 10.12., 14.1., 11.2., 11.3., 15.4., 20.5.

Litteraturcirkel

130208

Kimitoöns gymnasium
Gabriella Lindblom
56 €

må 17.00-19.00
22.9-8.12.2025 / 19.1-11.5.2026

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 22.9 kl. 17.00.

Skrivlördag

130209

Antikvariat Kojan
Ann-Christine Snickars
56 €

lö 15.10-18.25
20.9-13.12.2025 / 17.1-18.4.2026

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). Ta med egna skrivdon, dator eller penna och papper. Kursdatum: 20.9, 11.10, 15.11, 13.12, 17.1, 14.2, 21.3, 18.4. Kursledare: Ann-Christine Snickars, kritiker och skrivhandledare.

Lustläsarnas läsecirkel - Huvikseen lukijat

130212

Dalsbruks bibliotek -
Taalintehtaan kirjasto
Marja-Leena Othman
36 €

to 16.00-17.30
11.9-4.12.2025 / 15.1-7.5.2026

Vi samtalar om böcker som vi har läst, om intryck och vad vi har tyckt i en avslappnad atmosfär. Gruppen är tvåspråkig. Välkommen med! Vi träffas en gång i månaden på torsdagar: 11.9, 9.10, 6.11, 4.12 och på våren 15.1, 12.2, 12.3, 9.4 och 7.5.

Keskustelemme lukemastamme, kirjojen herättämistä pohdinnoista leppoisassa ilmapiirissä. Ryhmä on kaksikielinen. Tervetuloa mukaan! Tapaamiset torstaisin kerran kuussa: 11.9., 9.10., 6.11., 4.12. ja keväällä 15.1., 12.2., 12.3., 9.4. sekä 7.5.



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 var-dagliga 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 besvär 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 grammatikaliska kunskap är säker i nästan alla tillfällen.

LÖYDÄ KURSSITASOSI. VALITSE TASO JOKA SOPII SINULLE PARHAITEN.

A1 Selviän yksinkertaisista puhetilanteista, kun puhutaan asioista, jotka koskevat minua tai minulle tuttuja ihmisiä ja asioita.

A2 Selviän rutiininomaisissa ja yksinkertaisissa keskusteluissa. Ääntämiseni saattaa olla vielä puutteellista ja sanavarastoni ei riitä kaikkiin tilanteisiin.

B1 Hallitsen jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston mielestäni vähintään kohtalaisesti. Selviän jokapäiväisistä puhetilanteista työssä ja vapaa-aikana.

B2 Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhetilanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammissa puhetilanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuuksina ja perustella näkökantojani.

C1 Puhun selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista erilaisissa tilanteissa sekä pystyn pitämään valmistellun esitelmän vaivatta. Hallitsen kielen rakenteen ja sanaston hyvin. Pystyn helposti seuraamaan keskusteluja ja luentoja.

C2 Puhun erittäin sujuvasti ja tilanteeseen sopivalla tyyllillä. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa.

Nybörjar- och fortsättningskurs i svenska - Swedish course for foreigners, beginners or not totally beginners

120261

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
32 € → Ingen avgift, no course fee

to/th 16.30-18.00
11.9-4.12.2025

Svenska? Varför det? Om du bor här på vår fantastiska ö hör du mycket svenska och finska. Därför kan det vara både roligt och nyttigt att lära sig svenska. Kom med i denna kurs för nybörjare! Kanske du redan studerat lite svenska eller tidigare kommit i kontakt med det svenska språket. Om du har noll kunskaper i svenska differentierar vi så att du hänger med och går framåt. Kursen ger dig möjlighet att lära dig förstå, uttala och läsa samt att våga uttrycka dig på svenska i vardagliga situationer. I en grupp där deltagarna har olika modersmål blir lektionerna extra intressanta. Undervisningsspråket är svenska, English tai tarvittaessa suomen kieli. Kursmaterial planeras av läraren.

The course is aimed for those who already have some knowledge in Swedish. The aim of the course is to practise day-to-day language and to practise vocabulary and phrases. If, however, you are starting your Swedish studies now, we will differentiate and help you advancing. Teaching language is Swedish, English and if needed Finnish. Investing time in learning Swedish is a splendid idea for everyone living on this beautiful island. So, welcome along!

Svenska, medelnivå A2-B1

120263

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
32 € → 20 €

ti 18.00-19.30
9.9-25.11.2025

Ny chans att göra slag i saken! Att återuppväcka, återupptäcka dolda kunskaper i svenska. Du är motiverad att förbättra dina kunskaper både vad gäller ordförråd, förståelse och framför allt förmågan att uttrycka dig mera nyanserat på svenska. Tillsammans bygger vi upp meningsfulla lektioner, där deltagarnas nivå, intressen och läromål beaktas. Språkstudier i grupp gör gott för hjärnan – häng med!

Individuella studier i svenska - Individual studies in Swedish - Ruotsin kielen yksilölliset opinnot

120262

Rosita Ruohio
165 € (2 rater, 82,50 € / rat)

Individuella språkstudier på nybörjar- eller mellannivå. Du träffar din lärare 10 ggr och varje träff är 60 min. Kursens innehåll anpassas efter dina önskemål och behov. Du kan studera individuellt eller ta med dig en vän. Kursavgiften är 165 €. Om ni är två personer delar ni på kursavgiften och betalar 82,50 € per person. Efter anmälningen bestäms en första träff med läraren.

Individual language studies at beginner's or intermediate level. You will meet your teacher 10 times, each session is 60 minutes. The course will be adapted to your needs and preferences. You can study alone or bring a friend. The course fee is 165 €. If you bring a pair, the course fee will be shared between the two of you and you will pay 82,50 € per person. After you have registered for the course, you will be informed about a first session with your teacher.

Kielten yksilölliset alkeis- ja keskitason opinnot. Tapaat opettajasi 10 kertaa, oppitunnin pituus 60 min. Kurssi toteutetaan sinun toiveidesi ja tarpeidesi mukaan, ja suuntaviivoista sovitaan ensimmäisellä kurssikerralla. Voit opiskella yksilöllisesti tai ottaa mukaan ystävän. Yksilötuntien maksu on 165 € ja pariopiskelussa 82,50 €/henk. Ensimmäisestä tapaamisajankohdasta sovitaan erikseen opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen.



Spanska - nybörjare, A1

120701

Kimitoöns gymnasium
Alejandro Domingo Moreno
66 €

ti 16.30-18.00

9.9-25.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Riktat sig till personer som inte har några kunskaper i språket eller bara kan några få ord och uttryck. Vi börjar helt från noll och lär oss grunderna i språket utgående från de fyra aspekterna; förståelse, uttryck, läsning och skrivning. Viktiga begrepp inom enkel grammatik kommer att täckas. Den metod som Alejandro kommer att använda är suggestopedisk, intuitiv och naturlig. Spanska används från början och på ett progressivt sätt. Ibland används svenska (eller engelska) som stödspråk. I praktiken är alla välkomna att delta i kursen oavsett modersmål! Material kommer att tillhandahållas av Alejandro vid behov. En lärobok kommer inte att följas. Det är viktigt att vara villig att delta aktivt eftersom språket är ett levande ting och ett i grunden praktiskt ämne.

Orientado para personas que no tienen ningún conocimiento del idioma o que simplemente saben unas pocas palabras y expresiones. Se partirá de cero y aprenderemos la base de la lengua en los cuatro aspectos; comprensión, expresión, lectura y escritura. Se tratarán conceptos esenciales de gramática simple. El método que Alejandro usará es el sugestopédico, intuitivo y natural. Por esa razón la idea es utilizar el Español desde el comienzo y de forma progresiva, aunque puntualmente emplearé el Sueco (o Inglés) como lenguas de apoyo. En la práctica ¡todo el mundo es bienvenido al curso independientemente de su lengua materna! El material lo proveerá Alejandro cuando sea necesario. No se seguirá un libro de texto. Es importante tener predisposición a participar activamente ya que el idioma es algo vivo y una materia fundamentalmente práctica.

Spanska - fortsättningskurs, A2

120702

Kimitoöns gymnasium
Alejandro Domingo Moreno
66 €

ti 19.30-21.00

9.9-25.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Kursen riktar sig till dig som redan har nybörjarkunskaper i spanska. Kursen börjar från en grundläggande nivå för att befästa kunskaperna och förbättra ordförrådet, lära sig nya uttryck och börja våga tala med enkla vardagliga frågor och svar i olika situationer och sammanhang. Den metod som Alejandro kommer att använda är suggestiv, intuitiv och naturlig. Tanken är att försöka tänka på spanska och på ett progressivt sätt. Ibland används svenska (eller engelska) som stödspråk. I praktiken är alla välkomna att delta i kursen oavsett modersmål! Material kommer att tillhandahållas

av Alejandro vid behov. En lärobok kommer inte att följas. Det är viktigt att vara villig att delta aktivt eftersom språket är ett levande ting och ett i grunden praktiskt ämne.

Orientado para personas con un conocimiento mínimo del Español. Se partirá de un nivel básico para afianzar los conocimientos y mejorar el vocabulario, aprender nuevas expresiones y lanzarse a hablar con preguntas y respuestas cotidianas y sencillas en diferentes situaciones y contextos. Se continuará y finalizará el programa de principiantes. El método que Alejandro usará es el sugestopédico, intuitivo y natural. Por esa razón la idea es intentar pensar en Español y de forma progresiva, aunque ocasionalmente emplearé el Sueco (o Inglés) como lenguas de apoyo. En la práctica ¡todo el mundo es bienvenido al curso independientemente de su lengua materna! El material lo proveerá Alejandro cuando sea necesario. No se seguirá un libro de texto. Es importante tener predisposición a participar activamente ya que el idioma es algo vivo y una materia fundamentalmente práctica.

Español - intermedio, B1-B2

120703

Kimitoöns gymnasium
Alejandro Domingo Moreno
66 €

ti 18.00-19.30

9.9-25.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Orientado para personas con una buena comprensión del Español y que sepan expresarse, aunque sea de una forma sencilla. Se partirá de un nivel medio para afianzar los conocimientos y mejorar el vocabulario, aprender nuevas expresiones y lanzarse a hablar con preguntas y respuestas cotidianas en diferentes situaciones y contextos. También tendremos conversaciones varias. El nivel del idioma y del curso se adaptará a la media del grupo el día de comienzo. El método que Alejandro usará es el sugestopédico, intuitivo y natural. Por esa razón la idea es intentar pensar en Español y de forma progresiva, aunque ocasionalmente y muy rara vez emplearé el Sueco (o Inglés / Finés) como lenguas de apoyo. En la práctica todo el mundo es bienvenido al curso sea cual sea su lengua materna. El material lo proveerá Alejandro cuando sea necesario. No se seguirá un libro de texto. Es muy importante tener predisposición a participar activamente ya que el idioma es algo vivo y una materia fundamentalmente práctica.

Kom ihåg att anmäla dig!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

SÄNG & MUSIK – LAULU & MUSIIKKI

Violinspel - Viulunsoitto

110161

Kimito skolcentrum - Musiksal -
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Silja Pettersson
104 € / 104 €

on/ke 15.45-19.45
3.9-19.11.2025 / 7.1-15.4.2026

Enskild undervisning, 30 min./person. Egen fiol med. Speltid endera onsdagar eller torsdagar. Distansundervisning också möjlig. Deltagarnas speltid bestäms enskilt med läraren.

Yksityisopetus 30 min./hlö. Oma viulu mukaan. Soittoaika on joko keskiviikkoisin tai torstaisin. Myös etäopetus mahdollista. Jokaisen omasta soittoajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa.

Sång - Dalsbruk - Laulu - Taalintehdas

110162

Taalintehtaan koulu
Taalintehtaan koulu
Silja Pettersson
104 € / 104 €

fr/pe 15.30-19.30
5.9-28.11.2025 / 9.1-24.4.2026

Tappar du rösten eller gör det ont i halsen när du sjunger? Är du nyfiken på hurdana röstresurser du har? Kom och utveckla din sångröst med rätt sångteknik! Enskild undervisning, 30 min, fredagar tiden bestäms enskilt med läraren. För dig över 15 år.

Lähteekö ääni tai kipeytyykö kurkku laulaessasi? Kiinnostaisiko kokeilla, millaisen äänen voisit saada itsestäsi irti? Tule kehittämään lauluääntäsi oikean tekniikan avulla! Yksityisopetus 30 min, perjantaisin, ajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Yli 15-vuotiaalle.

Muista ilmoittautua!

Ilmoittautumisten määrä ratkaisee, voiko kurssi alkaa.

Sång - Kimito - Laulu - Kemiö

110163

Kimito skolcentrum - Musiksal
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Silja Pettersson
104 € / 104 €

to 15.45-19.45
4.9-27.11.2025 / 8.1-16.4.2026

Tappar du rösten eller gör det ont i halsen när du sjunger? Är du nyfiken på hurdana röstresurser du har? Kom och utveckla din sångröst med rätt sångteknik! Enskild undervisning, 30 min, endera onsdagar eller torsdagar, tiden bestäms enskilt med läraren. För dig över 15 år.

Lähteekö ääni tai kipeytyykö kurkku laulaessasi? Kiinnostaisiko kokeilla, millaisen äänen voisit saada itsestäsi irti? Tule kehittämään lauluääntäsi oikean tekniikan avulla! Yksityisopetus 30 min, joko keskiviikkoisin tai torstaisin, ajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Yli 15-vuotiaalle.

Piano, Kimito - Piano, Kemiö

110164

Musikinstitutet Arkipelag
Musiikkiopisto Arkipelag
Mimi Wallenius
104 € / 104 €

to 14.30-18.00
4.9-27.11.2025 / 8.1-16.4.2026

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

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

Piano, flöjt, Dalsbruk - Piano, huilu Taalintehdas

110165

Taalintehtaan koulu - Taalintehtaan koulu
Nina Källberg
104 € / 104 €

to 15.00-17.00
4.9-27.11.2025 / 8.1-16.4.2026

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna flöjt- eller pianister. Minimialder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter.

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

Blockflöjt, tvärflöjt - Nokkahuilu, poikkihuilu

110166

Musikinstitutet Arkipelag
Musiikkiopisto Arkipelag
Nina Källberg
104 € / 104 €

ti 14.30-18.00

2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

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. Vi kommer tillsammans överens om vilken som är din undervisningsdag.

Yksityis- tai ryhmäopetusta poikkihuilussa ja nokkahuilussa. Tervetuloa sekä nuoret että vanhemmat, aloittelevat tai pidemmällä olevat. Sukelluksia myös musiikin teorian maailmaan, oman toiveesi mukaan. Sovitaan yhdessä mikä viikonpäivä on opetuspäiväsi.

Fiiliskören - Fiiliskuoro

110168

Kimito skolcentrum - Musiksäl
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Pia Kulla
66 €

ti 17.30-19.00

2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

En kör för vuxna i "Kör för alla"-anda utan inträdesförhör. Vi samlas en gång i veckan och sjunger bara för att ha roligt, utan några som helst prestationskrav. Inget får ner blodtrycket effektivare efter en stressig vardag än när man kommer in i ett rum med andra sångglada människor, får sitta ner en stund och koncentrera sig på sin andning och sjunga trevliga pop- och rocklåtar i positiv anda.

Kuoro kaikille lauluintoisille aikuisille ilman pääsykoetta. Tapaamme kerran viikossa ja laulamme hyvällä fiiliksellä, ilman minkäänlaisia suorituspaineita. Tunnet kuinka verenpaineesi laskee hektisen arkipäivän jälkeen heti kun istut alas muiden lauluintoisten kanssa, alat keskittymään hengitykseesi ja laulamaan mukaansatempaavia pop- ja rockbiisejä.

Dragspel - Harmoniikka

110169

Dalsbruks skola - Musikklass
Samuli Jokinen
52 € / 52 €

må/ma 17.00-20.00

1.9-24.11.2025 / 12.1-27.4.2026

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

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



Gitarr - Kitara

110167

Dragsfjärd
Sanna Järf
104 €

18.00-20.00

2.9-18.11.2025

Drömmer du om att kunna ackompanjera visor vid lägerelden? Skulle du i ditt arbete ha nytta av att kunna spela, eller önskar du kunna musicera med dina barn, barnbarn, eller helt enkelt för eget nöjes skull? Denna kurs riktar sig till dem som vill lära sig kompa sånger med ackord, inga förkunskaper krävs. Enskild undervisning. Speldag kommer vi överens om tillsammans.

Haaveiletko soittavasi kitaraa nuotion äärellä? Tarvitsisitko soittotaitoa työssäsi? Toivotko että voisit musisoida lastesi tai lastenlastesi kanssa, tai ihan omaksi iloksesi? Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia säestämään soinnuilla lauluja. Aikaisempaa soittokokemusta ei vaadita. Yksilöopetusta, päivää sovimme yhdessä.

Ukulele för nybörjare - Ukulelen alkeiskurssi

110171

Kimito församlingshem - Kemiön seurakuntatalo
Peter Södergård
32 €

må/ma 18.15-19.45
1.9-24.11.2025

Har du önskat kunna spela ett instrument av något slag? Många har hittat ukulelen som sitt instrument. Ukulelen är ganska enkel att spela, grunderna lär man sig efter några timmars övning. I kursen lär man sig spela melodier och de mest vanliga ackorden. Vi spelar i grupp.

Både yngre och äldre är välkomna. Ta eget instrument med, vid behov så finns ukulelen att låna! Tvåspråkig undervisning. I samarbete med Kimitoöns församling.

Oletko haaveillut soittavasi jotain instrumenttia? Moni on löytänyt ukulelesta oman soittimensa. Ukulele on melko helppo soittaa, ja perusteet oppii muutaman tunnin harjoittelulla. Kurssilla opetellaan soittamaan melodioita ja tavallisimpia sointuja. Soitamme yhdessä ryhmässä.

Sekä nuoret että vanhemmat ovat tervetulleita. Ota oma soitin mukaan, mutta tarvittaessa ukulelen voi myös lainata! Kaksikielinen opetus. Yhteistyössä Kemiönsaaren seurakunnan kanssa.

Baltic Gospel Singers

110170

Dragsfjärds församlingshem
Dragsfjärdin seurakuntatalo
Peter Södergård
40 € / 40 €

sö/su 16.15-19.15
31.8-23.11.2025 / 11.1-17.5.2026

Vi sjunger glad och svängig körmusik med tonvikt på gospelmusik men också andra musikstilar. Repertoaren förnyas regelbundet. Övningar i regel varannan söndag. Insjüngning för nya sångare i början av höst- och vårterminen. I samarbete med Baltic Gospel Singers.

Me laulamme iloista ja svengaavaa kuoromusiikkia, painopisteenä gospelmusiikki, mutta mukana on myös muita musiikkityylejä. Ohjelmisto uudistuu säännöllisesti. Harjoitukset ovat yleensä joka toinen sunnuntai. Uusien laulajien koelaulut järjestetään syys- ja kevätlukukauden alussa. Yhteistyössä Baltic Gospel Singersin kanssa.

Ukulele, fortsättningskurs - Ukulelen jatkokurssi

110172

Kimito församlingshem
Kemiön seurakuntatalo
Peter Södergård
32 €

må/ma 16.30-18.00
1.9-24.11.2025



Gruppundervisning i ukulelespelning. Rekommenderas för den som redan kan läsa tabulatur och behärskar 10-15 grundackord. Allt sker i en passlig takt som passar gruppen. Ett mål är att skapa en repertoar för ett mindre framträdande inför publik. Under kursen satsas också på att deltagarna skall kunna spela egna stämmor och därmed utveckla sitt gehör. Både yngre och äldre är välkomna. Ta eget instrument med, vid behov finns ukulelen att låna! Tvåspråkig undervisning. I samarbete med Kimitoöns församling.

Ryhmäopetusta ukulelensoitossa. Suositellaan niille, jotka jo osaavat lukea tabulatuureja ja hallitsevat 10–15 perussointua. Kaikki etenee ryhmälle sopivassa tahdissa. Repertuaariin voi myös ehdottaa omia kappaleita. Yhtenä tavoitteena on koota ohjelmisto pienimuotoista yleisöesitystä varten. Kurssin aikana panostetaan myös siihen, että osallistujat oppivat soittamaan omia stemmoja ja kehittämään sävelkorvaansa. Sekä nuoret että vanhemmat ovat tervetulleita. Ota oma soitin mukaan, tarvittaessa ukulelen voi myös lainata! Kaksikielinen opetus. Yhteistyössä Kemiönsaaren seurakunnan kanssa.

Storband KIBB

110173

Musikinstitutet Arkipelag
Kaj Kulla
56 €

sö 14.00-16.00
7.9-16.11.2025 / 11.1-22.3.2026

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 8.9 och hålls i Musikinstitutet Arkipelag i regel varannan söndag kl. 14-16 (tiden kan enligt överenskommelse variera). Nya deltagare är varmt välkomna med!

KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTÄIDOT

Ikonimaalausta aloittelijoille

110367

Kulturhus Björkboda
Anne Niemi
38 €

la 10.00-14.15, su 10.00-14.15
6.9-5.10.2025

Kiinnostaako sinua meditatiivinen maalaus ikivanhalla munatemperatekniikalla? Kolmen viikonlopun kurssilla tutustutaan ikonimaalauksen alkeisiin ja maalataan oma ikoni bysanttilaiseen tyyliin. Opettajalta voit ostaa perustarvikkeet, puupohjan, pigmentit ja kolme luonnonkarvasivellintä. Paketin hinta n. 40 €. Kurssille mahtuu mukaan 10 osallistujaa. Ajankohta: 6.-7.9., 20.-21.9., 4.-5.10.

Mosaiikkityöt tutuksi

110402

Kulturhus Björkboda
Katja Stigzelius
22 €

la 10.00-14.30, su 10.00-14.30
11.10-12.10.2025

Mosaiikkitöiden teko on yllättävän helppoa ja todella hauskaa. Tule löytämään sisäinen taiteilijasi! Materiaalikustannukset noin 15 €/osallistuja maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Kortkurs i keramik för nybörjare - Keramiikan lyhytkurssi aloittelijoille

110405

Björkas krukmakeri
Inge-May Koskelin
HT 40 € / VT 40 €

on/ke 18.00-20.00
3.9-19.11.2025 / 7.1-15.4.2026

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren. Kursen faktureras i två rater.

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

Sticka Kimitoötröjan!

110517

Kudotaan Kemiönsaaren juhluvuosipaita!

Knuten - Solmu
Arna Pellas
22 €

må/ma 18.00-19.30
1.9-10.11.2025

Kom med och sticka Kimitoötröjan tillsammans med andra stickare. Tröjan är designad av Marika Modig, stickas uppifrån ner och har mönster av ax och vågor som stickas med två eller fler färger. Mönster finns till storlek XXS-5XL. Ta med dig stickor och garn enligt materialbeskrivning. Nybörjare och erfarna stickare lika välkomna!

Material: Garn- DK tjocklek, ca 185-200 m/100 g

Stickor- ca 3,5-5 mm för att få stickfastheten 18 m/cm

Närmare information om material skickas till kursdeltagarna ca två veckor före kursstart. Du kan också ta kontakt med kursläraren på förhand om du har frågor. (arna.pellas@gmail.com)

Tule mukaan neulomaan Kemiönsaaren oma villapaita! Paita on Marika Modigin suunnittelema, ylhäältä alaspäin neulottu malli, jossa tähkät ja aallot toistuvat kuviossa. Mallin voi neuloa kahdella tai useammalla värillä. Koot XXS-5XL saatavilla. Ota materiaalikuvauksen mukaiset puikot ja langat mukaan. Aloittelijat ja koke-neet neulojat yhtä lailla tervetulleita!

Materiaalit: Lanka, DK-paksuus, noin 185-200 m/100 g.

Neulepuikot - n. 3,5-5 mm, neuletiheys 18 m/cm saavuttamiseksi.

Tarkemmat tiedot materiaaleista, lankamääristä jne lähetetään osallistujille noin kaksi viikkoa ennen kurssin alkua. Voit myös ottaa yhteyttä kurssin opettajaan etukäteen, jos sinulla on kysyttävää. (arna.pellas@gmail.com).



Måla akvarell - Maalaa akvarelleilla

110371

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
28 €

lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
4.10-5.10.2025

Kan du laverar på riktigt? Hur får man den finaste färgskalan ur grundfärgerna? Man kan korrigerar 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.

Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoittaa loistavia värisävyjä perusväreistä? Vanhojakin töitään voi vielä korjailla ja pilalle mennyt teos kestää useampia korjauskertoja. Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennytään erilaisiin akvarelliteknikoihin 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.

Streck och färg – en kreativ väg till bilder - Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon

110373

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
28 €

lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
1.11-2.11.2025

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.

Teemme kurssilla tehtäviä, joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kertovaan tai abstraktiin. Heittäydymme piirtämisen ja maalauksen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ota mukaan erilaisen kovuusasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhke, viivoitin ja erilaisia papereita (kopiopaperi, tapetti, voimapaperi, vesiväri). Myös värikynät, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä.

Sisäisen puutarhani maisemia - tutustu taideterapiaan

110368

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
27.9-28.9.2025

Tällä ekspressiivisen taideterapian kurssilla vaellamme sisäisen puutarhamme maisemissa. Tutustumme sen lähteisiin ja niittyihin, syrjäisiin kolkkiin, valon ja varjon paikkoihin. Mitä puutarhastamme löydämme, ruusuja piikkeineen, villejä kukkia, erämaita, taimitarhoja ja ryteikköjä, minkälaisia otuksia puutarhoissamme piileksiinkin, kaikki on osa ihmisenä olemista.

Kaikkea voimme käyttää materiaalina omassa luovassa prosessissamme: me maalamme ja kirjoittelemme, liikumme hieman sekä sisällä että ulkona, yksin ja yhdessä keskenämme jakaen. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Kurssi ei ole terapiaa, mutta voi olla monella lailla hoitava ja elvyttävä. Kurssin ohjaus on suomeksi, mutta tietenkin voit työskennellä, esim kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Kaikki taidetarvikkeet kuuluvat kurssin hintaan. Ohj. taideterapeutti, työnohjaaja Terhi Varjoranta

Lempeästi läsnä itselleni - tutustu taideterapiaan

110369

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
25.10-26.10.2025

”Ekspressiivisen taideterapian monitaiteinen työtapana avaa lempeästi luovuuden lukkoja, elvyttää mieltä ja leikkimisen kykyä. Se tuo ihmisen tähän hetkeen, läsnäolevaksi itselleen.” Tällä kurssilla tutustumme toiveisiimme, tarpeisiimme ja omiin tarkeisiin voimavaroihimme maalaten ja kirjoittaen, hengittellen ja hieman liikkuenkin yksin ja yhdessä toisten kanssa jakaen. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Kurssin ohjaus on suomeksi, mutta tietenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Kurssi ei ole terapiaa, mutta voi olla monella lailla hoitava ja elvyttävä. Ohj. taideterapeutti, työnohjaaja Terhi Varjoranta

Sydämen vuodenajat - tutustu taideterapiaan 110370

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
15.11-16.11.2025

Luonnon rytmi ja kiertokulku, vuodenaikojen kehä kuvaavat myös ihmisen elämää ja muutoksen merkitystä siinä. Mitä vuodenaikaa elän omassa elämässäni? Mikä elämässäni on levossa, hiljaa uinumassa talven sylissä? Mitä uutta on syntymässä, ehkä vasta aavistuksena? Ja ehkä jotain minussa on täydessä kukassa! Näin vuodenaikojen rytmi luonnossa vie meidät oman elämämme katseluun.

Tällä ekspressiivisen taideterapian kurssilla vaellamme oman sisäisen maailmamme maisemissa maalaten ja kirjoittaen, liikkuen, hengitellen, yksin ja yhdessä toisten kanssa. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Luovan taidetyöskentelyprosessin kautta on mahdollista saada parempi kosketus itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Kurssi ei ole terapiaa, mutta voi olla monella lailla hoitavaa ja elvyttävää. Ohjaus on suomeksi, mutta tietenkin voit työskennellä, esim. Kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät hintaan. Ohj. taideterapeutti Terhi Varjoranta

Knyppling - Nyppläys 110506

Kimitoöns gymnasium
Tina Laurén
42 € / 42 €

on/ke 16.30-19.00
3.9-19.11.2025 / 21.1-15.4.2026

Kursen är för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom att knyppla enkla arbeten. Längre hunna knypplar enligt egen kunskapsnivå. Ta med knypplingsutrustning om du har.

Material: Finnfoamskiva 60 x 60 cm och 3–5 cm hög, tyg för att klä om skivan, knappnålar, lintråd, knyppepinnar. Materialkostnader 10–25 €.

Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että vanhoja taitojaan verestävälle nyplääjille. Aloittelijat oppivat tekniikan nypläämällä yksinkertaisia töitä ja oppivat lisää pikkuhiljaa. Edistyneemmät nypläävät oman tason mukaan. Ota mukaan nypläysvälineet, jos sinulla on.

Välineet: Finnfoam-levy 60 x 60 cm ja 3–5 cm paksu, kangasta levyn verhoiluun, nuppineuloja, pellavalankaa, nypylät. Kustannukset 10–25 €.

Keramik - Onsdag - Keramiikka - Keskiviikko 110403

Bjarkas krukmakeri
Inge-May Koskelin
40 € / 40 €

on/ke 18.00-20.00
3.9-19.11.2025 / 7.1-15.4.2026

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren. Kursen faktureras i två rater.

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

Keramik Lördag - Keramiikka Lauantai 110404

Bjarkas krukmakeri
Inge-May Koskelin
47 € / 47 €

lö/la 10.00-13.00
20.9-13.12.2025 / 10.1-18.4.2026

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren. Kursen faktureras i två rater.

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

Syglädje i ett helt veckoslut! - Ompelun iloa koko viikonloppu! 110501

Ljungborg
Carita "Tinne" Sjöström
34 €

fr/pe 16.00-19.00, lö/la 10.00-19.00,
sö/su 10.00-18.00
3.10-5.10.2025

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. Undervisningsspråket är svenska.

Nyt voit ommella koko viikonloppuun ajan! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan "ompeluleirille" Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Opetuskieli on ruotsi.

Handarbetscafé - Käsityökahvila

110507

Räpylä
Päivi Seppälä
43 € / 43 €

ti 17.30-19.45

2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Kom med och sticka, virka eller brodera i vårt glada gäng. 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.

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

Kaffepåsarnas nya liv - Kahvipussien uusi elämä

110515

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
38 €

lö/la 10.00-16.00

13.9-25.10.2025

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. Tidpunkt: 13.9, 27.9, 11.10, 25.10.

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. Ajankohta: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10.

En ny hobby?

Kanske du borde testa på något helt nytt i höst?

Uusi harrastus?

Olisiko tänä syksynä aika kokeilla jotain ihan uutta?

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 vaativimpiin kudontatuotteisiin. Toivotamme tervetulleeksi erityisesti vasta-alkajat ja uudet kutojat. Kudonnan alkeet sisältyvät opetukseen.

Vävning med Liisa, Furulund -

110509

Kudontaa Liisan kanssa, Furulund

Furulund - Furulund Vävsal
Liisa Wallenius
43 € / 43 €

må/ma 17.15-19.30

1.9-24.11.2025 / 12.1-27.4.2026

Vävning med Pirita, Kimito -

110516

Kudontaa Piritan kanssa, Kemiö

Knuten - Solmu
Pirita Seitamaa-Hakkarainen
43 € / 43

ti 18.00-20.15

2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Vävning med Pian - Kudontaa Pian kanssa

110510

Västanfjärds bibliotek - Västanfjärdin kirjasto
Maj-Louise "Pian" Blomqvist
43 € / 43 €

on/ke 17.30-19.45

3.9-19.11.2025 / 7.1-15.4.2026

Vävning med Karin - Kudontaa Karin kanssa

110511

Västanfjärds bibliotek - Västanfjärdin kirjasto
Karin Söderholm
43 € / 43 €

ti 9.30-11.45

2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

HÄLSÄ, VÄLMÄENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA

Padel, grundkurs - Padel, peruskurssi

830127

Dalsbruks fritidsområde - Padelplan -
Taalintehtaan vapaa-ajan alue - Padelkenttä
Mats Eriksson
14 €

ti 17.00-19.00
26.8-2.9.2025

Kom och prova på padel! Idrottsinstruktör Mats Eriksson berättar om regler och visar grunderna i padel, hur spelet går till och grundslagen man använder. Egen racket med om du har.

Tule kokeilemaan padelia! Liikunnanohjaaja Mats Eriksson kertoo säännöistä ja opettaa padelin perusteita, miten pelataan ja mitä peruslyöntejä käytetään. Ota oma maila mukaan, jos löytyy.

Cirkelträning, Dalsbruk - Kuntopiiri, Taalintehdas

830123

Brukshallen - Ruukinhalli
Mats Eriksson
22 €

må/ma 19.30-20.30
1.9-24.11.2025

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. Välkommen med! Ingen träning 20.10.

Tämä harjoittelumuoto sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, niin miehille kuin naisille. Tunti kehittää lihaskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Tunneilla tehdään tehokkaita lihaskuntoliikkeitä ja sykettä kohottavia liikkeitä sekä omalla kehonpainolla että erilaisia välineitä käyttäen. Tervetuloa mukaan! Ei tuntia 20.10.

Löpskola – Spring i naturen - Juoksukoulu – Juokse luonnossa

830129

Utomhus - Ulkona
Janne Kinnunen, Emelie Rancken
22 €

må/ma 18.30-19.30
1.9-27.10.2025

Välkommen med på löpskola och upptäck löparglädjen i natursköna omgivningar! Under åtta veckor får du prova på olika former av löpträning tillsammans med andra löpentusiaster – oavsett nivå. Löpskolan passar både nybörjare och mer erfarna löpare. Träningarna är utformade så att alla kan delta utifrån sin egen kondition och förmåga. Vi tränar varje måndag kl. 18.30–19.30, främst på Kimitoöns vackra naturstigar. Kom och spring med oss – få ny energi, upptäck nya platser och utvecklas som löpare i härlig gemenskap!

Tervetuloa mukaan juoksukouluun löytämään juoksemisen ilo luonnonkauniissa maisemissa! Kahdeksan viikon aikana pääset kokeilemaan erilaisia juoksuharjoituksia yhdessä muiden juoksun ystävien kanssa – tasosta riippumatta. Juoksukoulu sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille juoksijoille. Harjoitukset on suunniteltu niin, että jokainen voi osallistua oman kuntonsa ja kykynsä mukaan. Harjoittelemme joka maanantai klo 18.30–19.30, pääasiassa Kemiönsaaren kauniilla luontopoluilla. Tule mukaan juoksemaan kanssamme – saat uutta energiaa, tutustut uusiin paikkoihin ja kehityt juoksijana hyvässä seurassa!

Träningsprogram / harjoitusohjelma:

Må/ma 1.9: Amosparkens naturstigar / Amospuiston luontopolut
Må/ma 8.9: Lammala naturstig / Lammalan luontopolku
Må/ma 15.9: Masungsträsket, Dalsbruk / Masuunijärvi, Taalintehdas
Må/ma 22.9: Eknäs naturstig / Ekniemen luontopolku
Må/ma 29.9: Purunpää naturstig / Purunpään luontopolku
Må/ma 6.10: Amosparken / Amospuisto
Må/ma 13.10: Amosparken / Amospuisto
Må/ma 27.10: Amosparken / Amospuisto

Aamutaiji

830122

Sisu
Niina Silenius
28 €

ti 8.45-9.45
2.9-18.11.2025

Lempeä ja energisoiva aamun aloitus kaiken ikäisille. Herätellään ja energisoidaan kehoa ja mieltä pehmein liikkein ja venytyksin.

Cirkelträning, Kimito - Kuntopiiri, Kemiö

830105

Kimito skolcentrum - Gymnastiksalen
Kemiön koulukeskus - Liikuntasali
Emilia Mattsson
28 €

on/ke 18.00-19.15
3.9-19.11.2025

Muskelstärkande och konditionshöjande helkroppsträning med egen matta. Ibland jobbar vi på egen plats ibland kör vi runt i en cirkel. Den egna kroppen är det viktigaste redskapet, men vi använder även kettlebell. Ta alltså med dig egen gymmamatta och en kettlebell om du har. Aktiv träningstid 60 min. Kursen lämpar sig från 15 år och uppåt. Hoppas vi ses!

Lihassoimaa kehittävä ja kestävyttä parantava koko kehon harjoitus. Harjoittelemme omilla jumppamatoilla – välillä paikallaan, välillä kiertoharjoitteluna. Tärkein väline on oma keho, mutta käytämme myös kahvakuulaa. Ota siis mukaan oma jumppamatto ja kahvakuula, jos sinulla on. Aktiivinen harjoitusaika on 60 minuuttia. Yli 15-vuotiaille. Toivottavasti nähdään!

Fredagsfys före fredagsmys

830115

Amosparkens skola - Gymnastiksalen
Linda Abrahamsson-Thomander
18 €

fr 17.00-17.45
5.9-7.11.2025

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 gymmamatta. Ej 17.10.

Tisdagsfys med Linda

830116

Amosparkens skola - Gymnastiksalen
Linda Abrahamsson-Thomander
18 €

ti 18.45-19.30
2.9-28.10.2025

Gör din tisdag aktiv, häng med och rör på dig mångsidigt. Vi kör uppvärmning, pulshöjande övningar, muskelstyrka och stretchar på slutet.

Morgonträning med Emilia - Aamujumppa Emilian kanssa

830117

Sisu
Emilia Mattsson
22 €

fr/pe 6.30-7.30
5.9-28.11.2025

Kickstarta din fredag med muskelstärkande och konditionshöjande morgonträning! Träningen är anpassad för alla nivåer och kombinerar effektiva övningar för styrka, uthållighet och rörlighet. Morgongympa är ett perfekt sätt att väcka kroppen innan jobbet eller dagens sysslor. Egen gymmamatta med. Ej 17.10.

*Aloita perjantaiamusi energisesti lihaskuntoa ja kestävyttä kehittävällä treenillä! Tunti sopii kaiken tasoille liikkujille ja yhdistää tehokkaita liikkeitä voiman, kestävyys-
den ja liikkuvuuden kehittämiseksi. Aamujumppa on täydellinen tapa herättää keho
ennen työpäivää tai muita askareita. Oma jumppamatto mukaan. Ei tuntia 17.10.*

Taiji - alkeet

830130

Kulturhus Björkboda - Liikuntasali
Niina Silenius
32 €

to 16.30-18.00
4.9-27.11.2025

Taiji (Yang tyylin Taichi quan) on kaikille sopivaa, pehmeää liikuntaa, joka parantaa kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kurssilla opetellaan taijin perusasioita sekä yang-tyylin 8-liikkeen sarja. Kurssille ovat tervetulleita myös kertaamaan aiemmin Taijia harrastaneet! Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille asiasta kiinnostuneille. Varaa ylläsi mukavat joustavat vaatteet, jalkaasi voimistelutossut tai jarrusukat (ei lenkitossuja) ja juomapullo. Ei tuntia 16.10.

Taiji - jatko

830124

Kulturhus Björkboda - Liikuntasali
Niina Silenius
32 €

to 18.00-19.30
4.9-27.11.2025

Kurssi on tarkoitettu taijia jo pidempään harrastaneille. Taiji (Yang tyylin Taichi quan) on kaikille sopivaa, pehmeää liikuntaa, joka parantaa kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kurssilla opetellaan taijin yang-tyylin 24-liikkeen sarjaa. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Varaa ylläsi mukavat joustavat vaatteet, jalkaasi voimistelutossut tai jarrusukat (ei lenkitossuja) ja juomapullo. Ei tuntia 16.10.

Konditionsgymnastik för vuxna med muskelträning - Kuntovoimistelua aikuisille lihaskuntoharjoituksilla

830125

Vikingaborgs föreningshus
Anna Fihlman
44 €

ti 18.30-19.15
2.9-2.12.2025 / 13.1-7.4.2026

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

Kuntojumppaa naisille ja miehille yläkouluikäisestä lähtien. Treenaamme esimerkiksi lihaksia eri tavoin.

Mamma-baby gympa

830114

Wrethalla
Emilia Mattsson
22 €

on 10.00-11.00
3.9-19.11.2025

Kom med 45 minuters styrketräning med den egna kroppen som redskap. Vi hjälper kroppen att återhämta sig och hitta bäckenbottenmuskulaturen, samt de djupa magmuskeln mm. igen efter förlossningen. Det enda du behöver ha med dig är en träningsmatta. Babyn får självklart följa med till träningen och kan bra vara med bredvid dig hela tiden.

Träning för gravida

830118

Kimito skolcentrum - Gymnastiksalen
Emilia Mattsson
22 €

on 16.45-17.45
3.9-19.11.2025

Den här kursen vänder sig till dig som vill träna säkert och må bra under graviditeten. Vi gör skonsamma övningar för styrka, rörlighet och uthållighet, med fokus på att stärka kroppen inför förlossningen och underlätta återhämtningen efteråt. Det går alltid att anpassa träningen enligt egna förutsättningar. Ta med egen gympamatta.

Zumba Fitness® - Kimito - Kemiö

830119

Wrethalla
Jannika Thomander
22 €

må/ma 17.45-18.45
1.9-24.11.2025

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 lätta att följa. Ej 20.10.

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 latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. Ei tuntia 20.10.

Zumba Gold® - Kimito - Kemiö

830120

Wrethalla
Jannika Thomander
22 €

to 9.30-10.30
4.9-27.11.2025

Zumba Gold är dans för alla, såväl äldre som yngre. Lägre tempo än Zumba Fitness men samma dansglädje. Rolig och effektiv dansträning. Kondition, koordination, rörlighet och balans övas. Ej 16.10.

Zumba Gold sopii kaikille. Tempo ei ole yhtä vauhdikas kuin Zumba Fitnessissä, mutta tanssin ilo on sama. Hauska ja tehokas tanssitreeni, jossa harjoitellaan kuntoa, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Ei tuntia 16.10.

Zumba Gold® - Dalsbruk - Taalintehdas

830131

Folkets hus - Kansantalo "Talon"
Jannika Thomander
22 €

to 16.30-17.15
4.9-27.11.2025

Zumba Gold är dans för alla, såväl äldre som yngre. Lägre tempo än Zumba Fitness men samma dansglädje. Rolig och effektiv dansträning. Kondition, koordination, rörlighet och balans övas. Ej 16.10.

Zumba Gold sopii kaikille. Tempo ei ole yhtä vauhdikas kuin Zumba Fitnessissä, mutta tanssin ilo on sama. Hauska ja tehokas tanssitreeni, jossa harjoitellaan kuntoa, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Ei tuntia 16.10.

Zumba Fitness® - Dalsbruk - Taalintehdas

830121

Folkets hus - Kansantalo "Talon"
Jannika Thomander
22 €

to 17.45-18.45
4.9-27.11.2025

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 lätta att följa. Ej 16.10.

Zumba Fitness on helppo tanssintunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravistelemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. Ei tuntia 16.10.

Zumba Toning®

820195

Folkets hus - Kansantalo "Talon"
Kelly Thomander-Dahlqvist
44 €

ti 17.50-18.35
2.9-25.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Zumba Toning kombinerar dans med styrketräning. Vi använder lätta hantlar (toning sticks) för att lägga till motstånd och intensitet till träningen. Denna träningsform riktar in sig på specifika muskelgrupper och förbättrar den totala styrkan och uthålligheten. Ej 23.9, 17.2.

Zumba Toning yhdistää tanssin voimaharjoitteluun. Käytämme kevyitä käsipainoja (toning sticks) lisäämään vastusta ja intensiteettiä harjoitteluun. Tämä harjoitusmuoto kohdistuu tiettyihin lihasryhmiin ja parantaa yleisesti voimaa ja kestävyyttä. Ei tuntia 23.9., 17.2.

Strong Nation

820196

Folkets hus - Kansantalo "Talon"
Kelly Thomander-Dahlqvist
44 €

ti 17.00-17.45
2.9-25.11.2025 / 13.1-21.4.2026

Strong Nation är ett musikdrivet, funktionellt träningspass i intervallform (HITT - High Intensity Tempo Training) där man jobbar genom hela kroppen enbart med egen kroppsvikt. Ej 23.9, 17.2.

Strong Nation on musiikkivetoinen, toiminnallinen ja intervallimuotoinen treenitunti (HITT - High Intensity Tempo Training). Koko kehoa työtetään ainoastaan oman kehon painon avulla. Ei tuntia 23.9., 17.2.

YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIIKKUVUUS

Circl Mobility™

610111

Wrethalla
Jannika Thomander
22 €

må/ma 16.30-17.15
1.9-24.11.2025

Circl Mobility minskar stelhet och spänningar, förbättrar balans och fokus samt stimulerar kroppens nervsystem för att förbättra muskelaktivering och cirkulation. Circl Mobility hjälper dig att minska stress, återställa ditt rörelseomfång och förnya din förmåga att röra dig bättre längre. Rörelserna görs på matta, så egen matta med. Ej 20.10.

Circl Mobility vähentää jäykkyyttä ja jännityksiä, parantaa tasapainoa ja keskittymistä sekä stimuloi kehosi hermostoa tehostamaan lihasten aktivaatiota ja verenkiertoa. Circl Mobility auttaa vähentämään stressiä, palauttamaan liikeratojasi sekä uudistamaan kykyäsi liikkua paremmin pidempään. Liikkeet tehdään matolla, joten oma matto mukaan. Ei tuntia 20.10.

Sydämen ja tiedon jooga

830210

Västanfjärdin kirjasto
Heli Sarparanta
32 €

ma 16.25-17.55
1.9-24.11.2025

Hathajoogaa, meditaatiota ja EFT-harjoituksia (Emotional freedom technique- stressin purku menetelmä). Mukaan sopivan lämmen joustava vaatetus, joogamatto, villti, lämpimät sukat. Ei tuntia 20.10.

Muista ilmoittautua!

Ilmoittautumisten määrä ratkaisee, voiko kurssi alkaa.

Astanga vinyasa - joogaa kaikille sopivasti

830211

Västanfjärdin kirjasto
Heli Sarparanta
32 €

ma 18.00-19.30
1.9-24.11.2025

Ohjattu tunti. Teemme vaihtelevia asentosarjoja. Haastavaa ja liikunnallista. Mukaan joogamatto, villti ja lämpimät sukat. Ei tuntia 20.10.

Joogaten hyvä huomen

830212

Kulturhus Björkboda
Anu Nuotio
32 €

ke 9.00-10.30
10.9-3.12.2025

Jooga-aamu on terveys- ja hyvinvointikurssi. Hoidamme kehoa pehmeiden liikkeiden, jokaiselle sopivien jooga- asanoiden ja tanssin avulla. Käytämme erilaisia itsehoitoharjoitteita auttaaksemme stressin ja kivun purkua kehossa. Tarkoituksena on parantaa kehon ja mielen tasapainoa sekä lisätä joustavuutta, voimaa ja kestävyyttä. Teemme myös erilaisia rentoutus- ja hiljentymisharjoituksia. Jokainen kerta on erilainen ja muotoutuu ryhmän kulloisenkin tarpeen mukaan. Sopii kaikille ikään ja kokemukseen katsomatta. Joustava vaatetus, joogamatto ja villti loppurentoutukseen. Ohjaajanasi toimii Anu Nuotio, @samatvateachertraining, RYT 200 joogaopettaja, slowjooga ja restoratiivisen joogan ohjaaja. Ei tuntia 15.10.

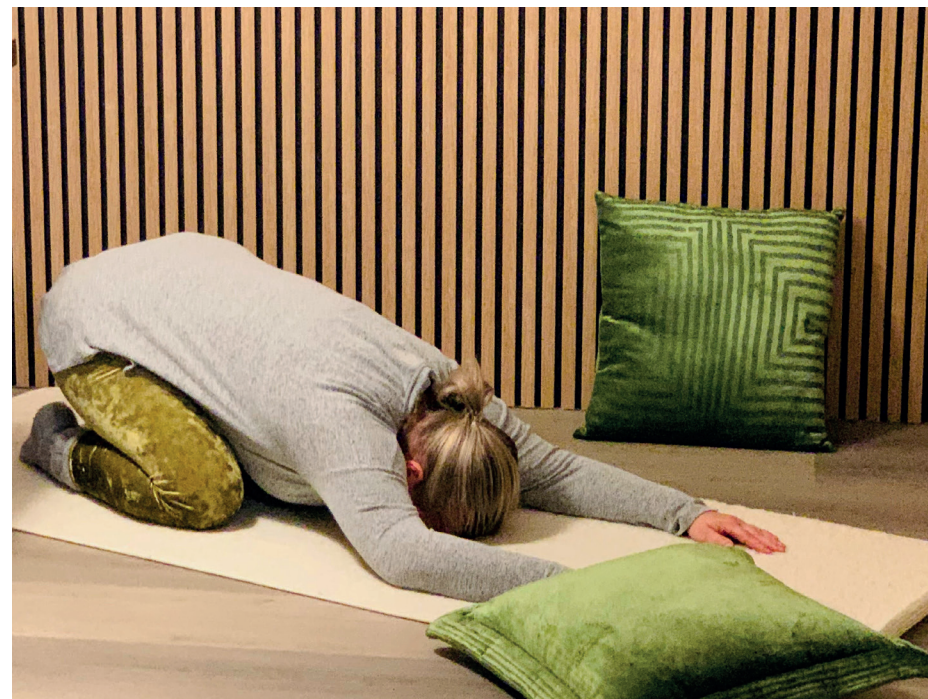
Joogaten rentoon iltaan, 4x-kurssi

830222

Västanfjärdin kirjasto
Anu Nuotio
18 €

pe 18.00-19.30
19.9-10.10.2025

Tule kokeilemaan kehoa rentouttavia harjoituksia. Hengityksen ja liikkeen avulla voit oppia tasapainottamaan ylivireistä hermostoa ja parantaa nukahtamista ja unen laatua. Sinulla ei tarvitse olla joogaajan taustaa eikä notkeaa kehoa. Tule omana itsenäsi etsimään hyvää tekemää levollisuutta. Lepääminen on viisautta, ei laiskuutta. Ota mukaasi jooga- tai jumppamatto, kaksi täyteläistä tynyä, tai jos sinulla on toisena esim. joogabolsteri tai putkityyny, saat niistä mukavan tuen kehon tasaantuessa alustalla. Pukeudu joustaviin lämpimiin vaatteisiin ja ota myös kehoa lämpöisenä pitävä filtti. Ohjaajanasi toimii Anu Nuotio, RYT 200 joogaopettaja, slowjooga ja restoratiivisen joogan ohjaaja.



Yin-jooga - lempeää voimaa ja syvää rentoutumista

830220

Amosparkens skola - Liikuntasali
Marianne Kuusisto
32 €

ti 16.15-17.45
2.9-9.12.2025

Tervetuloa pysähtymään kiireisen arjen keskelle. Yin-jooga on rauhallinen ja palauttava harjoitus, jossa asennoissa viivytään pidempään – antaen keholle ja mielelle aikaa avautua, hellittää ja uudistua.

Tunti sopii kaikille, iästä, notkeudesta tai liikuntataustasta riippumatta. Aiempaa joogakokemusta et tarvitse – riittää, että saavut omana itsenäsi. Harjoituksen myötä kehon liikkuvuus paranee, mieli tyyntyy ja löydät oman hengähdyshetkesi arjen keskellä. Yin-joogassa viivytään asennoissa useita minutteja, jolloin keho saattaa viilentyä. Varauduthan siis lämpimillä, joustavilla vaatteilla – kerrospukeutuminen ja villasukat ovat suositeltavia. Ota mukaasi myös oma alusta, villti, tynny ja vesipullo. HUOM! Ei kurssia 16.9., 21.10. sekä 11.11.

Vinkki: Yin-joogan jälkeen jatkuva äänimaljarentoutus syventää rentoutumista, ja antaa stressittömän alun uuteen viikkoon. Ilmoittaudu siihen erikseen. Anna itsellesi lupa hellittää – lämpimästi tervetuloa mukaan!



Äänimaljarentoutus – kehon ja mielen palauttava hetki

830221

Amosparkens skola - Liikuntasali
Marianne Kuusisto
22 €

ti 17.45-18.30
2.9-9.12.2025

Kaipaako hetken hengähdystä ja syvää rentoutumista? Äänimaljarentoutus, eli sointukylpy, on syvärentouttava harjoitus, jossa tiibetiläisten äänimaljojen ja muiden soittimien lempeät äänet kuljettavat sinut kohti syvää lepotilaa. Rentoutuksen aikana keho ja mieli saavat luvan hellittää. Ääniaallot vapauttavat kehon jännityksiä, hiljentävät kiireisen mielen ja aktivoivat kehon oman palautumisen. Harjoitus tukee unen laatua, vähentää stressiä ja lisää tasapainon tunnetta arkeen. Rentoutus tehdään lattialla maaten. Varauduthan lämpimiin, joustaviin vaatteisiin – kerrospukeutuminen ja villasukat ovat suositeltavia. Ota mukaasi oma alusta, villi, tyyny ja vesipullo. Tämä kurssi sopii kaikille, eikä aiempaa kokemusta tarvita.

Vinkki: Ennen äänimaljarentoutusta on lempeä, kehon liikeratoja elvyttävä Yin-jooga. Nämä tunnukset sopivat erinomaisesti yhteen ja täydentävät toisiaan. Ilmoittaudu Yin-joogaan erikseen. HUOM! Ei kurssia 16.9., 21.10. sekä 11.11. Tule ja anna itsellesi hetki täydellistä rauhaa.

ONLINE Godnattyoga med Cecilia

830209

Webbkurs
Cecilia Weckström
28 €

to 20.30-21.30
25.9-11.12.2025

Varva ner inför natten med yinyoga! 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. Yinyogan hjälper dig att gå ner i varv och ger en skön avslutning på dagen. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag fram yogamattan, en filt och gärna någon kudde. Kursen hålls via Google Meet.

ONLINE Morgonyoga med Daphne

830218

Webbkurs
Daphne Jensen
28 €

on 9.00-10.30
3.9-12.11.2025

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 tålamod och mindre värk. Helt enkelt bättre livskvalitet. I yogapasset ingår bl.a. en skonsam solhalsning, balansövning och sköna vridrörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamattan till hands. Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via Teams. Ej 29.10.

Dynaaminen Hatha Yoga

830224

Västanfjärdin kirjasto
Anna Mikkonen
32 €

ke 18.10-19.40
3.9-19.11.2025

Dynaaminen Hatha Yoga on klassinen joogaharjoitus, joka lisää voimaa, notkeutta, kehonhallintaa sekä kehon ja mielen virkeyttä. Tunti koostuu läsnäoloharjoituksesta, aurinkotervehdyksistä ja asanaharjoituksista ja päättyy loppurentoutukseen. Liikkeet tehdään hengitykseen keskittyen ja asanoissa pysytään Hatha Yogalle tyypillisesti pidempään. Dynaaminen Hatha Yoga auttaa löytämään tasapainon kehon ja mielen välillä.

ONLINE Lymfmassage och -yoga - ONLINE Lymfahieronta- ja jooga

830219

Webbkurs - Verkkokurssi
Outi Fagerlund
14 €

ti 19.00-20.00
14.10-4.11.2025

På denna kurs lär vi oss göra lymfmassage som består av strykningar, djupandning och lätta tryck i lymfledets riktning. Vi behandlar hela kroppen med hjälp av händerna. Lymfmassage passar alla, men den lämpar sig speciellt bra för personer med någon typ av svullnad, smärta, domningar eller trötthetssymptom. Du lär dig också lymfyoga, andning, hur lymfsystemet fungerar, fascia och meditation. Du behöver inte ha förkunskap om lymfmassage eller -yoga från tidigare. Kursen ordnas på Zoom. Du kan ladda ner Zoom-appen i förväg, den är gratis. Det är också möjligt att delta via webbrowsern. Stäng gärna av webbkameran och mikrofonen så överbelastas inte programmet. Läraren ber dig koppla på kamera och mikrofonen vid behov.

Outi är en certifierad Yoga Alliance Yin-yogalärare och menopauscoach med en passion för att hjälpa kvinnor över 40 att leva ett hälsosammare, mer energifyllt och lyckligare liv. Outis klasser kännetecknas av mildhet, närvaro och en strävan att stärka balansen mellan kropp och sinne.

Tällä kurssilla opimme lymfahierontaa, joka koostuu kehon sivelyistä, syvähengityksestä ja kevyistä painalluksista lymfavirtausten mukaan. Kurssilla käymme lisäksi läpi lymfajoogaa, hengitystekniikoita, faskioiden toimintaa sekä meditaatiota. Kurssilla opit myös liikesarjoja, jotka herättelevät lempeästi kehoasi ja tukevat lymfajärjestelmää ja sen toimintaa. Lymfahieronta on helppo itsehoidon muoto, joka sopii kaikille, mutta erityisesti henkilöille joilla on kehon turvotusta, kipuja tai väsymysoireita. Kurssi sopii kaikille, eikä sinun tarvitse tietää joogasta tai hieronnasta mitään. Kurssi pidetään Zoomin kautta. Voit ladata sen valmiiksi, ohjelma on ilmainen. Voit myös osallistua selaimen kautta. Sulje webkamera ja mikrofoni, niin ohjelma ei kuormitu liikaa. Opettaja pyytää sinua laittamaan kameran ja mikrofonin päälle tarvittaessa.

Outi on sertifioitu Yoga Alliance Yin-joogaopettaja ja vaihdevuosivalmentaja, jonka intohimona on auttaa yli 40-vuotiaita naisia elämään terveellisempää, energisempää ja onnellisempaa elämää. Outin tunneilla korostuvat lempeys, läsnäolo sekä kehon ja mielen tasapainon vahvistaminen.

Kom ihåg att anmäla dig!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

Pilates - grund/medelnivå - alkeis/keskitaso

830215

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal
Riitta Saarikko
28 €

må/ma 16.00-17.00
1.9-24.11.2025

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. Ej 20.10.

Pilates-tunnin pohjana on Joseph Pilateksen kehittämä body-mind-menetelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöä ja keskittymiskykyä. Harjoittelu kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Taso: alkeis/keskiraskas liikkeitä. Ei tuntia 20.10.

FasciaMethod I

830216

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal
Riitta Saarikko
28 €

må/ma 17.10-18.10
1.9-24.11.2025

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. 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. Ej 20.10.

Kokonaisvaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempeitä venytyksiä kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita, faskiakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: helppo/keskitaso. Ei tuntia 20.10.

Muista ilmoittautua!

Ilmoittautumisten määrä ratkaisee, voiko kurssi alkaa.

Pilates & FasciaMethod II

830217

Dalsbruks skola - Lågstadiet fest-/gymnastiksal
Riitta Saarikko
28 €

ma/ma 18.20-19.30
1.9-24.11.2025

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppskontroll. I passet ingår pilatesövningar och skonsamma fasciatänjningar, 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: medelnivå. Ej 2010.

Kokonaisvaltainen kehonhuollon tunti, joka parantaa liikkuvuutta ja kehon hallintaa. Tuntiin kuuluu sekä pilates-harjoitteita että lempeitä faskia-venytyksiä, faskia-käsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Sopii mainiosti myös urheilijoille ja aktiivisille liikunnanharraajille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Nivelongelmista kärsivälle suosittelemme FasciaMethod I. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: keskitaso. Ei tuntia 2010.

Pilates - grund- & fortsättningsnivå - perusteet & alkeisjatko

830213

Västanfjärds bibliotek - Västanfjärdin kirjasto
Riitta Saarikko
56 €

ti 16.50-17.50
2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

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 kevyemmän Pilates-tunnin, vasta aloittelet Pilates-harjoittelua tai haluat enemmän liikkuvuutta ja lihastasapainoa vahvistavia venytyksiä. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo.

Pilates - medelnivå - keskitaso

830214

Västanfjärds bibliotek - Västanfjärdin kirjasto
Riitta Saarikko
56 €

ti 18.00-19.00
2.9-18.11.2025 / 13.1-21.4.2026

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-tunnin pohjana on Joseph Pilatesen kehittämä body-mind-menetelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöä ja keskittymiskykyä. Harjoittelu kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Taso: keskiraskas.

Pilates - perus/keskitaso

830223

Västanfjärdin kirjasto
Anna Mikkonen
28 €

ke 17.00-18.00
3.9-19.11.2025

Pilates on kokonaisvaltainen kehonhuolto menetelmä, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, erityisesti vatsa-, selkä ja lantionpohjan lihaksia. Pilates parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta, lievittää selkäkipuja sekä edistää kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Harjoitukset tehdään keskittyneesti ja rauhallisesti oman hengityksen tahtiin. Kurssi sopii kaikille lajista kiinnostuneille, aikaisempaa kokemusta pilateksesta ei tarvita.

Bli timlärare hos oss!

Har du ett specialkunnande eller ett intresse du brinner för och kan mycket om? Vill du lära ut det åt andra? Kanske du kan bli kursledare vid institutet! **Kontakta oss, vuxeninstitutet@kimitoon.fi**

Tule tuntiopettajaksi meille!

Onko sinulla erityisosaamista tai palava kiinnostus johonkin, jossa olet oikein hyvä? Haluatko opettaa sitä muillekin? Ehkä sinusta voi tulla kurssinohjaaja aikuisopistolle!

Ota meihin yhteyttä, aikuisopisto@kimitoon.fi

DANS – TANSSI

Kokeile Fusku-tanssia Jutan kanssa

820102

Kulturhus Björkboda - Liikuntasali
Jutta Helenius
15 €

la 11.00-13.00
18.10.2025

Fusku on suomalainen paritanssi, joka kuuluu foxtrot-tanssiperheeseen ja tanssitaan melko nopealla tempolla. Fusku muistuttaa hieman buggia ja on helpompi mitä jive. Voit osallistua parin kanssa tai ilman. Opettajana Jutta Helenius.

Soolosalsan alkeet, 4x-kurssi

820199

Wrethalla
Niina Silenius
18 €

la 11.00-12.30
13.9-8.11.2025

Tule tanssimaan kuubalaisen salsan alkeita. Tunnilla tanssitaan salsarytmien tahtiin, harjoitellaan salsan perusaskeleita ja vartalonkäyttöä. Tämä tunti sopii ihan kaikille. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Ajankohta: 13.9., 27.9., 11.10., 8.11. Ensimmäinen kurssikerta pidetään Sisun talolla, ja kolme seuraavaa Wrethallassa.

Vapaan tanssin kurssi, 3x-kurssi

820101

Kulturhus Björkboda - Liikuntasali
Niina Silenius
18 €

su 11.00-12.30
14.9-12.10.2025

Tällä kurssilla opettelemme oman kehon liikuttamista vapaasti ja rennosti musiikin tahtiin. Opetellaan kehon eri osien hallintaa ja nautiskellaan vapaasta liikkumisesta. Aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita. Ajankohta: 14.9., 28.9., 12.10.



Fortsättningskurs i pardans - Paritanssin jatkokurssi

820198

Wrethalla
Caroline Furu-Lehikoinen
36 €

to 19.45-21.00
2.10-30.10.2025 / 29.1-26.2.2026

Dans för dem som redan kan grunder och som vill fortsätta dansa och öva på stegen. Man behöver inte ha par, men är man utan så bör man ändå vara beredd på att dansa med vem som helst. Byter en del, för övningens skull, men de som kommer som par vill oftast dansa tillsammans och öva upp sin gemensamma dans. Kursdatum: höst 2.10, 9.10, 23.10 och vår 29.1, 5.2, 12.2, 26.2.

Tanssia niille, jotka jo hallitsevat perusteet ja haluavat jatkaa tanssimista sekä harjoitella askeleita. Paria ei tarvitse olla, mutta jos tulee ilman paria, on hyvä olla valmis tanssimaan kenen kanssa tahansa. Vaihdamme pareja osittain harjoituksen vuoksi, mutta ne, jotka tulevat parina, haluavat usein tanssia yhdessä ja kehittää yhteistä tanssiaan. Kurssipäivämäärät: syksy 2.10., 9.10., 23.10. ja kevät 29.1., 5.2., 12.2., 26.2.

I KÖKET – KEITTIÖSSÄ

Wokade och stekta nudel- och risrätter - Wokatut ja paistetut nuudeli- ja riisiruoat

110801

Kimito skolcentrum - Kemiön koulukeskus
Paul Reuter
14 €

må/ma 17.00-20.45
22.9.2025

Wokade och stekta nudel- och risrätter är oftast snabba att tillreda och man kan använda lite av varje av rester som man har i kylskåpet. Att woka går dessutom bra även om man inte äger en wokpanna. Det blir vegetariskt, kyckling och rätter med ingredienser från havet. Råvarukostnad 12-14 € betalas direkt till kursledaren.

Wokatut ja paistetut nuudeli- ja riisiruoat ovat yleensä nopeita valmistaa, ja niihin voi käyttää jääkaapista löytyviä tähteitä. Wokkaaminen onnistuu hyvin myös ilman wokkipannua. Tarjolla on kasvis-, kana- ja merenelävärökiä. Raaka-ainekustannukset 12–14 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Japansk matkultur - middag, vett och etikett - Japanilainen ruokakulttuuri - päivällinen ja ruokailuetiketti

110803

Kimito skolcentrum - Kemiön koulukeskus
Paul Reuter
14 €

må/ma 17.00-20.45
27.10.2025

Japansk matkultur är elegant och sofistikerad med spännande smaker och mer än bara sushi. Lär dig göra en japansk middag och få en snabbkurs i vett och etikett vid det japanska matbordet. Råvarukostnad 12-14 € betalas direkt till kursledaren.

Japanilainen ruokakulttuuri on elegantti ja hienostunut, täynnä jännittäviä makuja – ja se on paljon muutakin kuin vain sushia. Valmistamme japanilaisen päivällisen ja samalla opit japanilaisen ruokailun käytöstavat. Raaka-ainekustannukset 12-14 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Chokladpraliner med smak av jul

110898

Kimito skolcentrum
Ylva Rancken-Lutz
14 €

lö 13.00-17.00
15.11.2025

Vi gör praliner med juliga fyllningar. Deltagarna får ett 20-tal chokladprodukter och pralinerecept med hem. Vi provar på olika chokladsorter som ingår i priset. Ylva berättar också om chokladens väg till oss och varför vi blir glada av choklad och varför fler blir glada av schysst choklad och hon ger er en inblick i chokladens historia. Ta med eget förkläde, bekväma inneskor och en termometer om du har. Materialkostnaden på 12 € betalas direkt till Ylva med kontanter eller MobilePay.

Ylva Rancken-Lutz är sociolog med många års erfarenhet av att leda kurser i hantverk. Hon har också studerat pralintillverkning i Sverige och jobbar nu som egenföretagare med reko-pralintillverkning, undervisning och som konsult i social hållbarhet.

Brunch

110802

Dalsbruks skola
Tanja Holmström
14 €

to 17.30-21.00
18.9.2025

Brunch (från engelskans breakfast och lunch) är ett lite lyxigare sätt att äta frukost eller lunch. Man slår helt enkelt samman dessa två måltider till en. Ofta äts brunch på helger och ses som ett socialare alternativ till frukost eller lunch. Brunchen får ta tid och handlar mer om en upplevelse och social samvaro. På den här kursen lär du dig tillreda en mängd smårätter och annat festligt till brunchen! Det blir brunchrecept för alla smaker. Råvarukostnader på 15-20 € /deltagare betalas direkt till kursledaren. Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brinnande intresse för kost och hälsa och är utbildad kock, dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach.

Hygienpass - Hygieniapassi

110899

Kimitoöns gymnasium
Kjell Gustafsson
60 €

on/ke 17.00-21.00
5.11.2025

Kursen ger grundkunskaper i livsmedelshygien. I kursavgiften 60 € ingår föreläsning, hygienpasstest och pass. Deltagandet i endast test 50 € (passet ingår). Testet utförs i slutet av kurskvällen. Ta med en blå kulspetspenna och identitetsbevis till teststillfället.

Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniasta. Kurssimaksu, 60 €, sisältää luennon, hygieniapassitestin ja passin. Osallistuminen ainoastaan testiin 50 € (sis passin). HUOM! Kurssikieli on ruotsi mutta testin voi suorittaa suomen kielellä. Testi suoritetaan kurssi-illan lopussa. Mukaan testiin sininen kuulakärkikynä sekä henkilöllisyystodistus.

FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU

Livräddande Första Hjälpen 8 t[®] kombinations- utbildning – självständiga distansstudier på nätet + närundervisning - Hätäensiapukurssi 8 t[®] yhdistelmäkoulutus – itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
65 €

on/ke 17.00-20.30
22.10.2025

På kursen lär du dig omfattande färdigheter och får mod att agera i plötsliga livshotande situationer som kräver livräddande första hjälpen. Med den här kursen kan du också uppdatera en giltig behörighet från FRK Första Hjälpen FHJ 1[®] eller FRK Första Hjälpen FHJ 2[®] en gång för tre år framåt. Livräddande Första Hjälpen 8 t[®] passar dig när du vill lära dig första hjälpen-färdigheter för hemmet, fritiden, din hobby eller arbetsplatsen. Du kan delta i kursen utan tidigare utbildning i första hjälpen. Utbildningen består av distansstudier (4x45 min) och närundervisning (4x45 min). Du får till din e-post en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närundervisningsdagen. Närundervisningsdagen är 22.10. Intyget ingår i kursavgiften. **Anm. senast 1.10.**

Koulutuksessa opit kattavat taidot ja saat rohkeutta äkillisissä henkeä uhkaavissa ja hätäensiapua vaativissa tilanteissa toimimiseen. Tällä kurssilla voit myös yhden kerran päivittää voimassa olevan SPR Ensiapukurssi EA 1[®] tai SPR Ensiapukurssi EA 2[®] pätevyyden kolmeksi vuodeksi eteenpäin. Hätäensiapukurssi 8 t[®] sopii sinulle, kun haluat oppia ensiaputaitoja kotiin, vapaa-ajalle, harrastustoimintaan tai työpaikalle. Kurssille voit tulla ilman aiempaa ensiapukoulutusta. Koulutus koostuu etäopiskelusta (4x45 min) ja lähiopetuksesta (4x45 min). Saat sähköpostiisi koodin jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähikoulutuspäivä on 22.10. Kurssimaksuun sisältyy todistus. **Ilm. viim 1.10.**

Första Hjälpen FHJ 1[®] (16 t) kombinations- utbildning - självständiga distansstudier på nätet + närundervisning - Ensiapukurssi EA 1[®] (16 t) yhdistelmäkoulutus - itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta

610113

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
85 €

lö/la 9.00-16.00
25.10.2025

Första Hjälpen-kurs FHJ 1[®] ger goda kunskaper för att hjälpa till i nödsituationer samt i de vanligaste sjukdoms- och olycksfallen. Första Hjälpen-kurs FHJ 1[®] är en officiell certifierad utbildning, av vilken man får Röda Korsets FHJ 1[®]-intyg, som är i kraft i 3 år (ingår i kursavgiften). Utbildningen består av nätstudier (8x45 min) och närundervisning (8x45 min). Du får till din e-post en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närundervisningsdagen. Närundervisningsdagen är lördag 25.10. **Anm. senast 3.10.**

SPR Ensiapukurssi EA 1[®] -kurssilta saat hyvät tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa auttamiseen. Ensiapukurssi EA 1[®] -koulutus on virallinen sertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin Ensiapukurssi EA 1[®] -todistuksen, joka on voimassa 3 vuotta (sisältyy kurssimaksuun). Koulutus koostuu etäopiskelusta (8x45 min) ja lähiopetuksesta (8x45 min). Saat sähköpostiisi koodin, jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähikoulutuspäivä on lauantaina 25.10. Ilm. viim. 3.10.



FRILUFTSLIV – RETKEILY

Höstvandring med Ben, Senatsberget - Syysvaellus Benin kanssa, Senatsberget 410254

Utomhus - Ulkona
Ben Johansson
14 €

ti 14.00-17.00
16.9.2025

Kom med och vandra med Ben! Ta med dig dryck och en liten matsäck. Vandringen beräknas ta ca 3h. Exakt startplats meddelas senare. Vi träffas kl. 14.00, välkommen med!

Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa! Ota mukaan juotavaa ja eväitä. Vaelluksen arvioitu kesto on noin 3 tuntia. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Tapaamme klo 14.00, tervetuloa mukaan!

Paddeltur runt Bergön, heldagstur - Melontaretki Bergön saaren ympäri, kokopäiväretki 610114

Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten
50 €

sö/su 10.00-17.00
7.9.2025

Välkommen med på en heldags guidad kajaktur tillsammans med Niklas Hollsten, en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. Vi paddlar från Gräggnäs simstrand runt Bergön och tillbaka. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig enligt väder i bekväm friluftsklädsel. Ta med vatten, matsäck och byteskläder. Du bör ha en viss erfarenhet av paddling för att kunna delta i kajakturen. Max 7 deltagare.

Tervetuloa mukaan kokopäivän melontaretkelle Niklas Hollstenin, kokenut eräoapas ja ulkoilumaintoilija, opastuksella. Melomme Gräggnäsin uimarannalta Bergön saaren ympäri ja takaisin. Kaikki varusteet saat lainaan opettajalta. Pukeudu säänmukaisesti mukaviin ulkoiluvaatteisiin. Ota mukaan vettä, eväät ja vaihtovaatteet. Kurssille voit osallistua, mikäli sinulla on jo jonkin verran melontakokemusta. Osallistujia maks. 7.

Höstvandring med Ben, Eknäs naturstigar - Syysvaellus Benin kanssa, Eknämen luontopolu 410255

Utomhus - Ulkona
Ben Johansson
14 €

ti 14.00-17.00
23.9.2025

Kom med och vandra med Ben till Eknämen Huippu! Ta med dig dryck och en liten matsäck. Vandringen beräknas ta ca 3h. Exakt startplats meddelas senare. Vi träffas kl. 14.00, välkommen med!

Tule mukaan vaeltamaan Eknämen Huipulle Benin kanssa! Ota mukaan juotavaa ja eväitä. Vaelluksen arvioitu kesto on noin 3 tuntia. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Tapaamme klo 14.00, tervetuloa mukaan!

Ruskapaddling på Stora Masugnsträsket, halvdagstur - Ruskamelonta Isolla Masuunijärvellä, puolipäiväretki 830128

Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten
35 €

lö/la 12.00-16.00
11.10.2025

Välkommen med på paddling i höstglöd tillsammans med Niklas Hollsten. Vi paddlar på Masugnsträsket och upplever höstens färger på första parkett. Hösten är en fin tid för paddling då löven skiftar färg, flyttfåglarna rör sig söderut och lugnet sänker sig. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig enligt väder i bekväm friluftsklädsel. Ta med vatten, matsäck och byteskläder. Passar alla nivåer, men du bör ha en viss erfarenhet av paddling. Max 7 deltagare.

Tervetuloa mukaan ruskamelontretkelle Niklas Hollstenin kanssa. Melomme Masuunijärvellä ja koemme syksyn värit parhaalla mahdollisella tavalla. Syksy on hienoa aikaa melontaan, kun lehdet vaihtavat väriä, muuttolinnut liikkuvat etelään ja rauha laskeutuu. Kaikki varusteet saat lainaan opettajalta. Pukeudu säänmukaisesti mukaviin ulkoiluvaatteisiin. Ota mukaan vettä, eväät ja vaihtovaatteet. Sopii kaikille tasoille, mutta sinulla tulisi olla jonkin verran melontakokemusta. Osallistujia maks. 7.

DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO

Möt höstens fåglar i Söderlångvik I - 410256 Kohtaa syksyn linnut Söderlångvikissä I

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

sö/su 7.00-10.00
7.9.2025

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Fågelvandring för morgonpigga tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi artbestämmer fåglar och lär oss mera om deras utbredning, levnadsvanor och häckningsbiotoper. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig för både ung som gammal, både för nybörjare som längre hunna. Huvudsaken är man är intresserad av naturen. Ta gärna med något smått att äta och dricka.

Koe luonnon syyslinnut Söderlångvikissä. Lintukävely aamuvirkuille lintuoppaan ja taiteilijan Hans G. Hästbackan johdolla. Opimme lintujen levinneisyydestä, elintavoista ja pesimäympäristöistä. Varusteet: istuinalusta, sopivat ulkovaatteet ja jalkineet sekä mielellään oma kiikari ja lintukirja. Lintukävely sopii niin nuorille kuin vanhoillekin, sekä aloittelijoille että kokeneemmille. Tärkeintä on, että olet kiinnostunut luonnosta. Ota mukaan jotain pientä syötävää ja juotavaa.

Rennosti hihnalenkillä 110512

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
40 €

ma 17.00-18.00
1.9-27.10.2025

Haluatko nauttia kävelyistä, joilla sinä ja koirasi liikutte yhdessä saumattomasti – ilman jatkuvaa hihnassa vetoa ja poukkoilua?

Tämä kurssi keskittyy koiran ja ohjaajan yhteyden rakentamiseen ja rauhalliseen yhteistyöhön hihnalenkeillä. Käymme läpi vetämisen taustalla olevia syitä, ope-
tamme käytännön taitoja ja vahvistamme ja selkeytämme kommunikointia sinun ja koirasi välillä. Käytämme palkitsemiseen nojaavia menetelmiä, jotka ovat lempeitä ja opettavat koiran ja ohjaajan kulkemaan yhdessä itsevarmasti ja rennosti. Kouluttaja: Eläinten kouluttaja EAT Tanja Karpela. Päivämäärät: 1.9., 8.9., 22.9., 29.9., 6.10. sekä 27.10.

Möt höstens fåglar i Söderlångvik II - 410253 Kohtaa syksyn linnut Söderlångvikissä II

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

lö/la 8.00-11.00
4.10.2025

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Fågelvandring för morgonpigga tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi artbestämmer fåglar och lär oss mera om deras utbredning, levnadsvanor och häckningsbiotoper. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig för både ung som gammal, både för nybörjare som längre hunna. Huvudsaken är man är intresserad av naturen. Ta gärna med något smått att äta och dricka.

Koe luonnon syyslinnut Söderlångvikissä. Lintukävely aamuvirkuille lintuoppaan ja taiteilijan Hans G. Hästbackan johdolla. Opimme lintujen levinneisyydestä, elintavoista ja pesimäympäristöistä. Varusteet: istuinalusta, sopivat ulkovaatteet ja jalkineet sekä mielellään oma kiikari ja lintukirja. Lintukävely sopii niin nuorille kuin vanhoillekin, sekä aloittelijoille että kokeneemmille. Tärkeintä on, että olet kiinnostunut luonnosta. Ota mukaan jotain pientä syötävää ja juotavaa.

Lär dig att visa upp din hund på hundutställning! - 110508 Opettele esittämään koirasi koiranäyttelyssä!

Brusaby - Hundhallen (Vid ladugården)
Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Leni Finne
28 €

on/ke 18.00-20.00
10.9-3.12.2025

På denna kurs lär du dig hur du visar upp din hund på ett korrekt sätt. Du lär dig hur du betonar din hunds goda sidor men även hur du döljer de sämre. På denna kurs har du som lärare Leni Finne, auktoriserad exteriördomare för alla hundraser. Du får undervisning i grupper och individuellt både på svenska och finska. Du skall ta med dig hunden, utställningskoppel och ev. hundgodis samt passliga skor för att kunna springa. Selen och flexikopplet lämnar du hemma. Kursdatum: 10.9, 15.10, 12.11, 26.11 och 3.12.

Tällä kurssilla opit esittelemään koirasi oikein, opit myös kuinka korostat koirasi hyviä puolia ja miten peittelet niitä huonompia. Opettajanasni toimii kaikkien rotujen ulkomuototuomari Leni Finne. Opetusta annetaan sekä ryhmissä että yksityisesti suomeksi ja ruotsiksi. Mukaan tarvitset koirasi, näyttelyhihnan, mahdollisesti koirannameja sekä juoksemiseen soveltuvat kengät. Valjaat ja fleksihinnat jätetään kotiin. Kurssipäivämäärät: 10.9., 15.10., 12.11., 26.11. sekä 3.12.

Hajutyökurssi

110513

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
40 €

ma 18.00-19.00
1.9-27.10.2025

Oletko valmis tutustumaan koirasi supervoimaan – sen nenään? Hajukoulutuskurssilla koirasi pääsee tutustumaan hajutyöskentelyn maailmaan. Kahdeksan kerran aikana tutustut hajutyöskentelyn perusteisiin ja koirasi oppii, kuinka etsiä ja paikantaa tiettyjä hajuja. Kurssin tavoitteena on hyödyntää koiran luontaisia vaistoja hausalla ja jäsen- nellyllä tavalla. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -tasoisille koirille, ja se kehittää koiran keskittymiskykyä, itseluottamusta sekä vahvistaa suhdettanne. Tervetuloa kiehto- vaan hajumaailmaan! Kouluttaja: Eläinten kouluttaja EAT Tanja Karpela. Päivämäärät: 1.9., 8.9., 22.9., 29.9., 6.10. sekä 27.10.

Rally Toko

110514

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
40 €

ma 19.00-20.00
1.9-27.10.2025

Rally-tokon kurssilla sinä ja koirasi pääsette sukeltamaan tämän hauskan ja mukaansa- tempaavan lajin perusteisiin. Harjoittelemme yksinkertaisia käskyjä, kuten istumista, kääntymistä ja paikallaoloa, samalla kun tutustutte yhdessä jännittävän tehtäväradan suorittamiseen. Kurssi on erinomainen tapa kehittää keskittymistä, itseluottamusta ja yhteistyötä kannustavassa ilmapiirissä. Valmistaudu nauttimaan oppimisen ilosta yhdessä – aiempaa kokemusta ei tarvita! Kouluttaja: Eläinten kouluttaja EAT Tanja Karpela. Päivämäärät: 1.9., 8.9., 22.9., 29.9., 6.10. sekä 27.10.



Lär dig röja! - Opi raivaamaan!

110505

Utomhus - Ulkona
Sebastian Blomqvist
35 €

lö/la 9.00-15.00
11.10.2025

Är du skogsägare eller har skog i familjen? Då är det här kursen för dig! Vi bjuder in till en praktisk och lärorik röjningskurs där du får koll på grunderna i skogsröjning – oavsett om du är nybörjare eller bara vill fräscha upp dina kunskaper.

Under kursen går vi igenom:

- Grunderna i skogsröjning – varför röjer man och vad händer om man inte gör det?
- Filning och sågservice – lär dig ta hand om din utrustning så att den håller längre och fungerar bättre.
- Olika röjningstekniker – prova på och jämför olika sätt att röja effektivt och säkert.
- Planering av röjning – vad ska du tänka på innan du sätter igång? Vi pratar mål, strategi och tajming.

Du behöver inga förkunskaper – bara ett intresse för skog och vilja att lära! Välkommen att vässa både dina verktyg och kunskaper tillsammans med oss. Vi är utomhus hela dagen så klä dig enligt väder och ta med egen lunchkorg. Kursen hålls i Kimito, mer info fås innan kursdagen. Kursdeltagarna är inte försäkrade via Kimitoöns vuxeninstitut.

Oletko metsänomistaja tai onko perheelläsi metsää? Siinä tapauksessa tämä kurssi on juuri sinua varten! Kutsumme sinut käytännönläheiselle ja opettavaiselle metsänhoitokurssille, jossa käydään läpi metsänraivauksen perusteet – olitpa sitten aloittelija tai haluat vain virkistää tietojasi.

Kurssilla käsitellään:

- Metsänraivauksen perusteet – miksi metsää raivataan ja mitä tapahtuu, jos sitä ei tehdä?
- Teroitus ja sahan huolto – opi huoltamaan välineesi, jotta ne kestävät pidempään ja toimivat tehokkaammin.
- Erilaiset raivaustekniikat – kokeile ja vertaa eri tapoja raivata turvallisesti ja tehokkaasti.
- Raivauksen suunnittelu – mitä tulee ottaa huomioon ennen kuin aloitat? Puhumme tavoitteista, strategiasta ja oikeasta ajoituksesta.

Et tarvitse aiempaa kokemusta – pelkkä kiinnostus metsään ja halu oppia riittää! Tervetuloa hiomaan taitojasi ja työkalujasi yhdessä meidän kanssamme. Olemme ulkona koko päivän, joten pukeudu sään mukaan ja ota oma eväskori mukaan. Kurssi pidetään Kemiössä, lisätietoa saat ennen kurssipäivää. Kurssin osallistujat eivät ole vakuutettuja Kemiönsaaren aikuisopiston puolesta.

JULKURSER – JOULUKURSSIT

Chokladpraliner med smak av jul

110898

Kimito skolcentrum
Ylva Rancken-Lutz
14 €

lö 13.00-17.00
15.11.2025

Se s. 55 (I köket).

Skapa julbordets blomsterprakt med stämning - Luo joulupöydän kukkaloisto ja tunnelma

110702

Blombutik & Trädgård Järvinen - Kukkakauppa &
Puutarha Järvinen
Annika Järvinen-Wikström
14 €

må/ma 18.00-21.00
8.12.2025

Vill du sätta en personlig och stämningsfull prägel på julbordet i år? Välkommen till en kreativ och julig kurs där du får skapa ditt eget blomsterarrangemang – perfekt som bordsdekoration under julhelgen! Här arbetar vi med snittblommor, grönt och dekorationer för att skapa ett levande, unikt och vackert arrangemang. Det blir alltså mer ett klassiskt blomsterarrangemang än en plantering, vilket är både roligare och lite mer lyxigt än det man ofta gör hemma! Har du en favoritvas, skål eller kanske ett gammalt fat du vill använda? Ta gärna med ett eget kärl att bygga arrangemanget i – något med karaktär gör det extra personligt. Material köpes på plats. Inga förkunskaper krävs – bara lust att skapa och känna julstämningen blomstra!

Haluatko tänä vuonna tuoda joulupöytään persoonallisen ja tunnelmallisen säväyksen? Tervetuloa luovalle ja jouluiselle kurssille, jossa saat tehdä oman kukka-asetelmasi – täydellinen pöytäkoriste joulunpyhiksi! Työskentelemme leikkokukkien, vihreiden kasvien ja koristeiden kanssa luodaksemme elävän, uniikin ja kauniin asetelman. Kyseessä on siis enemmän klassinen kukka-asetelma kuin istutus – se on haus Kempaa ja hieman ylläisempää kuin mitä kotona yleensä tehdään! Onko sinulla lempimaljakko, kulho tai ehkä vanha lautanen, jota haluaisit käyttää? Tuo mielellään oma astia, johon teet asetelman – persoonallinen astia tekee kokonaisuudesta vielä erityisemmän. Materiaalit ostetaan paikan päältä. Et tarvitse aiempaa kokemusta – riittää, että haluat luoda ja antaa joulun tunnelman kukkia!



Julkrans med händer och glädje - Joulukranssi käsillä ja ilolla

110701

Blombutik & Trädgård Järvinen
Kukkakauppa & Puutarha Järvinen
Annika Järvinen-Wikström
14 €

må/ma 18.00-21.00
1.12.2025

Vill du skapa din egen vackra julkrans att hänga på dörren eller använda som dekoration hemma? Kom och var med på vår inspirerande kranskurs där vi tillsammans binder kransar i en härlig och kreativ atmosfär! Under kursen får du handledning och tips på hur du bygger upp en hållbar och personlig krans med både klassiska och mer moderna material. Du kan välja att köpa material på plats – vi har ett utbud av ädelgran, dekorationer, stommar och band. Vill du hellre ta med eget material hemifrån, går det alldeles utmärkt! Ta med ett par handskar. Oavsett om du är nybörjare eller har bundit kransar tidigare, är du varmt välkommen att delta. Kom och känn julstämningen med oss!

Haluatko tehdä oman kauniin joulukranssisi, jonka voit ripustaa oveen tai käyttää kotona koristeena? Tule mukaan inspiroivalle kranssikurssillemme, jossa sidomme yhdessä kransseja ihanan luovassa ilmapiirissä! Kurssin aikana saat ohjausta ja vinkkejä siihen, miten rakennat kestäväen ja persoonallisen kranssin sekä klassista että moderneista materiaaleista. Voit ostaa tarvikkeet paikan päältä – valikoimassamme on jalokuusta, koristeita, pohjia ja nauhoja. Jos haluat mieluummin tuoda omat materiaalisi kotoa, sekin käy mainiosti! Ota mukaan käsineet. Olitpa sitten aloittelija tai tehnyt kransseja aiemminkin, olet lämpimästi tervetullut mukaan. Tule ja koe kanssamme joulun tunnelma!



Bildkonstskolan – för dig som gillar att skapa! - Kuvataidekoulu – sinulle, joka tykkää luoda!

003001

Banan - Baana
Jutta Fuchs
66 €

to 16.00-17.30
11.9-4.12.2025 / 8.1-23.4.2026

Bildkonstskolan – för dig som gillar att skapa! - Kuvataidekoulu – sinulle, joka tykkää luoda!

003002

Banan - Baana
Jutta Fuchs
66 €

to 17.30-19.00
11.9-4.12.2025 / 8.1-23.4.2026

Tycker du om att måla, rita, konstruera, trycka och uttrycka dig visuellt på olika sätt? Då är bildkonstskolan något för dig!

Undervisningen i bildkonstskolan är processbetonad, vilket innebär att eleverna får arbeta kreativt från idé till färdig produkt. Elevernas egna intresseområden, önskemål och målsättningar får påverka hela skapandeprocessen. Bildkonstskolan erbjuder regelbunden och målinriktad grundläggande konstundervisning i bildkonst för barn i skolåldern. Syftet med undervisningen är att ge eleverna en positiv relation till konst och att förmedla goda kunskaper och färdigheter i att skapa och utöva konst på ett mångsidigt sätt.

All undervisning går på både svenska och finska och följer en läroplan i enlighet med utbildningsstyrelsens grunder. Grupperna är inte åldersindelade. Barn i årskurs 1–9 kan välja den grupp som passar dem bäst. Bildkonstskolan samlas varje torsdag under det kommande läsåret i ungdomsgården Banan i Kimito (ingång från Skolvägen). Som lärare fungerar Jutta Fuchs.

Pidätkö maalaamisesta, piirtämisestä, rakentelusta, painamisesta ja visuaalisesta ilmaisusta eri tavoin? Siinä tapauksessa kuvataidekoulu on juuri sinua varten!

Kuvataidekoulun opetus on prosessiluontoista, mikä tarkoittaa, että oppilaat saavat työskennellä luovasti ideasta valmiiseen tuotteeseen asti. Oppilaiden omat mielenkiinnon kohteet, toiveet ja tavoitteet saavat vaikuttaa koko luomisprosessiin. Kuvataidekoulu tarjoaa säännöllistä ja tavoitteellista taiteen perusopetusta kouluikäisille lapsille. Opetuksen tarkoituksena on luoda oppilaille myönteinen suhde taiteeseen sekä antaa hyvät tiedot ja taidot taiteen monipuoliseen tekemiseen ja ilmaisemiseen.

Kaikki opetus tapahtuu sekä suomeksi että ruotsiksi, ja se noudattaa opetushallituksen opetussuunnitelman perusteita. Ryhmät eivät ole jaettu iän mukaan. Lapset vuosiluokilla 1–9 voivat valita itselleen parhaiten sopivan ryhmän. Kuvataidekoulu kokoontuu tulevana lukuvuonna joka torstai nuorisotalo Baanassa Kemiössä (sisäänkäynti Koulutien puolelta). Opettajana toimii Jutta Fuchs.

BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET

Folkdans för barn och ungdomar - Kansantanssia lapsille ja nuorille

820197

Wrethalla
Caroline Furu-Lehikoinen
56 €

to 18.15-19.30
18.9-27.11.2025 / 8.1-19.3.2026

Folkdansen är sång, lek och dans tillsammans med andra likasinnade barn. Folkdanserna vi dansar är från Svenskfinland, men även från övriga nordiska länder. Folkdans är en kulturskatt som samtidigt är rolig och något man gör tillsammans. Du är välkommen att första gången komma med och prova på att dansa och efter det kan du välja att anmäla dig till kursen.

Dansarna delas upp i olika grupper:
kl. 18.15-19.00 nybörjare (från ca 6 år)
kl. 18.15-19.30 längre hunna

Kansantanssi on laulamista, leikkimistä ja tanssimista yhdessä toisten lasten kanssa. Kansantanssit ovat osa suomenruotsalaista perinnettä, mutta tanssimme myös tansseja muista Pohjoismaista. Kansantanssi on kansanperinne, joka on hauskaa yhdessä tekemistä. Olet tervetullut osallistumaan ja kokeilemaan tanssia ensimmäisellä kerralla, ja sen jälkeen voit päättää ilmoittautumisestasi kurssille.

*Tanssijat jaetaan eri ryhmiin:
klo 18.15-19.00 aloittelijat (noin 6-vuotiaasta alkaen)
klo 18.15-19.30 edistyneet*



Lekbaserad barn gymnastik - Leikkimielinen lapsijumppa

830126

Vikingaborgs föreningshus
Anna Fihlman
44 €

ti 17.30-18.15
2.9-2.12.2025 / 13.1-7.4.2026

Lekbaserad gymnastik för barn.
Leikkimielistä voimistelua lapsille.

Ordkonst, åk 3-6

130211

Villa Lande - Biblioteket
Anette Nordell
28 €

to 15.00-16.30
4.9-13.11.2025

Gillar du sagor eller spännande historier? Tycker du om att fantisera och leka med ord? Bubblar du av berättelser? Då kan ordkonst vara något för dig! Kursen riktar sig till barn i skolåldern (åk 3-6). Ej 16.10.



Sydkustens ordkonstskola, distansundervisning

Gillar du att trola med text? Skapar du gärna spännande skrifter? Bubblar du av berättelser? Svarade du ja på frågorna? Då är ordkonst något för dig! I ordkonstskolan tar vi avstamp i litteraturen, du blir litterärt bevandrad och undervisas i skrivandets hantverk.

Sydkustens ordkonstskola arrangerar grundläggande konstundervisning i ordkonst på distans för barn och unga i åldern 9-19 år. Distansgrupperna träffas på Zoom. Litteratur i rutan, hurra! Läs mera och anmäl dig på <https://ordkonst.fi/sv/start/> Anmälan har öppnats 28.4.2025. (Obs! Kimitoöns vuxeninstitut arrangerar inte ordkonstskolan. Det är Sydkustens ordkonstskola som erbjuder fördjupad lärokurs på distans.)



ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS

14.8.2025
kl. 12.00.

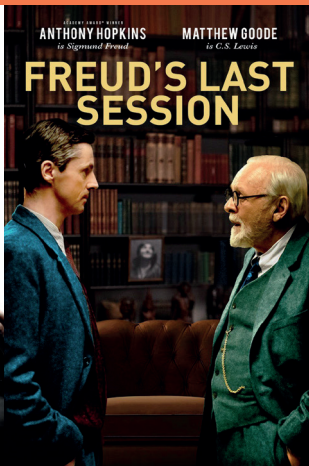
Anmälningstiden går ut ca en vecka före kursstart,
om inget annat nämns.

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU

14.8.2025
klo 12.00.

Ilmoittautuminen päättyy noin viikkoa ennen kurssin alkua,
ellei muuta ole mainittu.

Filmklubben Pony – Elokuvakerho Pony | se sid 12 – Katso sivu 12



Kimitoön
Kemiönsaari