



KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN



Studieprogram  
*Opinto-ohjelma*  
2023–2024

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING – SISÄÄLAYS LUETTELO

MOT HÖSTEN	3
SYKSYÄ KOHTI	3
ALLMÄN INFORMATION	4
YLEISTÄ TIETOA	5
FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT	6
EKONOMI – TALOUS	8
FÖRETAGANDE – YRITTÄJYYS	9
SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR	
– YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS	10
SPRÅK – KIELET	12
SÅNG & MUSIK – LAULU & MUSIIKKI	16
DATA, FOTO & FILM	
– TIETOTEKNIKKAA, VALOKUVAUS & ELOKUVA	19
KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTAIKOT	21
I KÖKET – KEITTIÖSSÄ	29
FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU	31
HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION	
– TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA	33
YOGA, PILATES & RÖRLIGHET	
– JOOGA, PILATES & LIKKUVUUS	37
DANS – TANSSI	42
FRILUFTSLIV – RETKEILY	43
DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO	44
BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET	45
BILDKONSTS KOLAN ISLA – KUVATAIDEKOULU ISLA	47
KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT	48

# MOT HÖSTEN

## Välkommen till vuxeninstitutet!

Det är trevligt att planera kommande händelser och att börja med en ny hobby. Kanske du borde prova på något helt nytt i höst? Hur vore det med en vävkurs eller en kurs där du tillverkar en silverkedja? Eller höstfågelvandring i gryningen? Kanske på sin plats att lära sig måla akvarell? Eller utmana dig själv med mer rörelse och motion i höst? Vill du lära dig ett nytt språk eller uppleva friluftsliv här i vår fantastiska närmiljö? Avslappning med klangskålar? Hygienpass? Allt detta och mycket, mycket mer kan du hitta i höstens studieprogram. Vi hoppas att du hittar sådana kurser som intresserar just dig.

Vuxeninstitutet erbjuder en mötesplats där var och en får utveckla sitt kunnande tillsammans med andra. Studier vid institutet främjar hälsa, välmående och social gemenskap. Som ett tvåspråkigt institut erbjuder vi kurser på båda svenska och finska och uppmuntrar alla att delta i kurser även om undervisningsspråket inte är ditt modersmål. Vi erbjuder förstås också många tvåspråkiga kurser.

Vi önskar alla ett intressant och givande läsår 2023–2024!

Tove och Hanna

## SYKSYÄ KOHTI

### Tervetuloa aikuisopistoon!

On mukava suunnitella tulevaa ja ehkä myös uuden harrastuksen aloittamista. Olisiko tänä syksynä aika kokeilla jotain ihan uutta? Tulisitko mukaan vaikkapa kudontakurssille tai hopeaketjukurssille? Lähtisitkö bongailemaan lintuja tai maalaamaan akvarelleilla? Haluatko haastaa itseäsi liikkumaan enemmän, opettelemaan uuden kielen tai retkeilemään lähiuonossa? Miltä kuulostaa villan värijäys tai äänimaljarentoutus? Hygieniapassi? Näitä kaikkia ja paljon, paljon muita mahdollisuuksia löydät syksyn opinto-ohjelmastamme. Toivottavasti löydät sellaisia kursseja, jotka kiinnostavat juuri sinua. Aikuisopisto tarjoaa kohtaamispaijan, jossa jokainen saa kehittää omaa osaamistaan yhdessä muiden kanssa. Opinnöt opistossa edistävät terveyttä, hyvinvointia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Kaksikielisenä opistona tarjoamme kursseja molemmilla kotimaisilla ja kannustamme osallistumaan, vaikka opetuskielenä ei olisikaan oma äidinkieli. Tarjolla on myös paljon kaksikielisiä kursseja.

Toivotamme kaikille kiinnostavaa ja antoisa lukuvuotta 2023–2024!

Tove ja Hanna

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

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

**Ilmoittaudu viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista! Muista myös, että EMME ota vastaan ilmoittautumisia eikä peruuttamisia kursseille opettajien kautta, sähköpostitse tai tekstiviesteinä. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.**

Kansli / Toimisto

Vretavägen 19 – Vretantie 19, 25700 Kimito – Kemiö

tfn/puh 040 630 3937, 040 673 4416

vuxeninstitutet@kimitoon.fi

aikuisopisto@kimitoon.fi

# ALLMÄN INFORMATION

## KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot från och med **24.8.2023 kl.17.00.**

Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida, vuxeninstitutet.kimitoon.fi

Telefonanmälan 24.8 kl.17.00–19.00, därefter under kansliets öppethållningstider.

Förhandsanmälan är obligatorisk. **Du kan inte anmäla dig via e-post eller via sms.**

## KURSAVGIFTER

För varje kurs betalas en avgift beroende på kursens längd. Kursavgifterna framgår i kursprogrammet. För kurser som pågår hela året faktureras kursavgiften på hösten. Avgiften för enskild undervisning i musikkurser kan betalas i två rater. Betalda kursavgifter returneras inte. Materialkostnader ingår aldrig i 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! Annulling av deltagande ska göras **senast en vecka innan** kursstarten. Annars uppåbärs 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 19–23.10.2023, vinterlov vecka 8.

Aktuell information hittar du på vår hemsida.

**Kansli**

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

# YLEISTÄ TIETOA

## ILMOITTAUTUMINEN KURSSILLE

Ilmoittautumisia otetaan vastaan **24.8.2023 klo 17.00** alkaen.

Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta, [aikuisopisto.kemionsaari.fi](http://aikuisopisto.kemionsaari.fi)

Ilmoittautuminen puhelimitse 24.8 klo 17.00–19.00, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina. Ennakkoilmoittautuminen on pakollinen. **Kursseille ei voi ilmoittautua sähköpostitse tai tekstiviestitse.**

## KURSSIMAKSUT

Jokaisesta kurssista suoritetaan erillinen maksu kurssin pituudesta riippuen. Kurssimaksut käyvätkin ilmi kurssiohjelmasta. Koko lukuvuoden kestävät kurssit laskutetaan syksyllä. Yksityisopetusta antavilla kursseilla kurssimaksu maksetaan kahdessa eräässä. 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 opintoseteleitä varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien kurssien hintaa.

## PERUUTUKSET

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko verkossa tai soittamalla kansliaan, **EI OPETTAJALLE!** Osallistumisen peruuttaminen on tehtävä **viimeistään viikkoa ennen** kurssin alkamista, muuten laskutamme 50 % pitkien kurssien kurssimaksusta. Lyhytkurssista (1–10 h) tai viikonloppukursseista laskutetaan koko kurssimaksu. Huomaathan, että opisto perii ruoanlaittokurssien perumatta jäteistä kurssipaikoista lisäksi raaka-aineiden hinnan.

## KURSSIN PERUUTUS

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

## VAKUUTUKSET

Kurssilaiset eivät ole vakuutettuja opiston puolesta.

## LOMAT

Noudatamme pääsääntöisesti koulujen loma-aikoja. Syysloma 19.–23.10.2023, talviloma vko 8.

Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.

**Toimisto**

**Vretantie 19, 25700 Kemiö  
puh 040 630 3937, 040 673 4416  
[aikuisopisto@kimitoon.fi](mailto:aikuisopisto@kimitoon.fi)**

# FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT

**Det händer och sker på hundutställningarna!**

**– Koiranäyttelyissä sattuu ja tapahtuu!**

**110558**

Har du funderat på att föra din hund på utställning? Under denna kväll har du möjlighet att ställa alla dina frågor kring hundutställningar som besvaras av alla hundrasers exteriör-domare Leni Finne. Hon berättar även roliga och mindre roliga minnen och galenskaper som hänt under årens lopp under bedömningar och på bedömningsresor. Kvällen är tvåspråkig. **Anm. senast 13.9.**

**Kimitoöns  
gymnasium  
Leni Finne**

**12 €  
on/ke 18.00–20.30  
20.9.2023**

*Oletko ajatellut vieväsi koirasi näyttelyyn? Tänä iltana sinulla on mahdolisuus esittää koiranäyttelyyn liittyviä kysymyksiä, joihin vastaa kaikkien koirarotujen ulkomuototuomari Leni Finne. Hän kertoo myös meille vuosien varrella kertyneistä hauskoista ja vähemmän hauskoista muistoistaan arvosteluissa ja arvostelumatkoilla. Ilta on kaksikielinen. Ilm. viim. 13.9.*

**Nato ABC**

**000183**

Finland blev medlem i Nato den 4 april 2023. Vad innebär medlemskapet för vår försvarsförmåga, vilka är skyldigheterna och vilken är nyttan? Välkommen med på en högaktuell föreläsning där f.d. försvarsminister Jan-Erik Enestam svarar på dessa frågor och ger oss en djupare inblick i Nato. Efter presentationen finns det gott om tid för frågor och diskussion. Vi bjuda på kaffe/té och tilltugg i samband med tillställningen. **Anm. senast 24.9.**



**Villa Lande  
– Auditorium  
Jan-Erik Enestam**

**12 €  
on 18.00–19.30  
27.9.2023**

**Linda Mannila: Vad innebär AI för mig?**

**000184**

AI, artificiell intelligens, är inget nytt, men sedan ChatGPT lanserades i november 2022 har diskussionen exploderat runt om i världen. Förutom att ge oss en hel del nya möjligheter och lösningar på komplexa problem, väcker AI-utvecklingen även frågor kring etik, integritet, transparens och rättvisa. I den här föreläsningen diskuterar vi vad AI är, hur lösningarna syns i vardagen och vilken kompetens vi behöver i ett samhälle där AI blir allt mer närvarande.

**Villa Lande  
– Auditorium  
Linda Mannila**

**12 €  
on 18.00–19.30  
4.10.2023**

Linda Mannila fick sin första dator, en Commodore 64, som 9-åring, och det öppnade en ny och spännande värld med oändliga och kreativa möjligheter. Teknikintresset höll i sig och idag har hon 20 års erfarenhet av att arbeta med frågor i gränslandet mellan teknologi, lärande och samhällsutveckling i egenskap av forskare, företagare och författare. Hon är en aktiv fortbildare med målet att bidra till ökad digital kompetens och AI-litteracitet i samhället. År 2018 utsågs Linda till "Best Digital Changemaker" av den paneuropeiska organisationen All Digital och 2021 fick hon det stora Folkbildningspriset av Svenska Folkskolans Vänner. I maj 2023 utnämndes Linda Mannila till biträdande professor i datavetenskap, AI-professor, vid Helsingfors universitet.



Vi bjuda på kaffe/té och tilltugg i samband med tillställningen. **Anm. senast 27.9.**

## Första hjälvens ABC för hundar

**110572**

Under denna föreläsning får vi information om första hjälp inom ämnen som bl.a.: andning, blödning, chock, grundupplivning, olyckshändelser, värme- slag, undertemperatur (förfrysning), rök/brännskador, drunkning, nedsvalda föremål, orm/insekt/hundbett. **Anm. senast 25.10.**

## ONLINE Det här får du inte missa då du besöker Island

**000182**

Island – det vackra landet med de stora kontrasterna!

En 90 min föreläsning om historiska, vackra, fartfylda och fina platser att besöka under din resa till Island. Föreläsningen hålls via Teams söndagen den 5.11 kl. 13–14.30. Kom håg att förhandsanmäla dig **senast 30.10.**

Kimitoöns  
gymnasium  
**Ketzia Karring**  
12 €  
on 18.00–20.00  
1.11.2023

Webbkurs  
**Katarina Sandelin**  
12 €  
sö 13.00–14.30  
5.11.2023



<https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>  
[facebook.com/kimitoontvuxeninstitut](https://facebook.com/kimitoontvuxeninstitut)  
Instagram: @k\_viao



## EKONOMI – TALOUS

### Grundkurs i aktieplacerande

**310118**

Det här är en praktiskt lagd kurs för dig som vill lära dig placera i aktier. Varför surfa på nätet i timtal, samla glimtar här och där när du kan få det som du på riktigt kommer att ha nytta av samlat i ett paket? Även om kursen börjar från grunderna vågar vi oss på krångligare saker också, såsom aktieemissioner, split och avkastning på eget kapital.

Det blir klara och tydliga besked om hur det fungerar och vad vi behöver tänka på. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som placerare som redan ägt aktier en tid och vill förstärka sitt kunnande! Inga förhandskunskaper behövs. Sven-Eric "Svenne" Holmström är en erfaren expert på placeringar och en kunnig utbildare. Presentationssättet är inspirerande och innehållet är lätt att greppa. **Anm. senast 29.9.**

Program:

10:00–11:30 Hur är det att placera i aktie, vad behöver man veta?

11:30–11:45 Paus

11:45–13:00 Vad händer på börsen, hur gör man börsaffärer?

13:00–14:00 Lunchpaus

14:00–15:15 Hur prissätter man aktier?

15:15–15:30 Paus

15:30–16:30 Hur förvalta portföljen och riskerna? Varifrån info?

Kimitoöns gymnasium

**Sven-Eric Holmström**

50 €

lö 10.00–16.30

7.10.2023



### ONLINE Grundkurs i placeringar

**310119**

Grundkursen i placeringar fokuserar på hur placerandet fungerar på riktigt, så att var och en blir bekväm med att placera sina pengar. Du får förståelse för vad placeringar går ut på, hur och varför du gör din placeringsplan, vilken risken i olika typers placeringar är på riktigt och på vilket sätt avkastningen kommer. Efter det går vi igenom de vanligaste placeringsprodukternas egenskaper, fördelar/nackdelar och till sist tar vi en titt på beskattningen. Men vi börjar med placerarpsykologi, för det svåraste med placerandet är att inte låta känslorna påverka görandet.

Webbkurs

**Sven-Eric Holmström**

45 €

ti 18.00–20.00

3.10–7.11.2023

Lektion 1: Placerarens psykologi och hur den påverkar oss samt varför ska vi placera?

Lektion 2: Skapa din placeringsplan och håll dig till den

Lektion 3: Vilka risker finns det och hur kan du hantera dem?

Lektion 4: Varifrån och hur kommer avkastningarna? Hur fungerar marknaden?

Lektion 5: De viktigaste placeringsprodukterna

Lektion 6: Kapitalbeskattningen och olika placeringsprodukters skattegenskaper

Kursen ordnas som en onlinekurs. Lektioner från kl 18–20 med 10 min paus kring kl 19. Lektionerna spelas in och deltagarna kan se på inspelningarna i 4 månader efter att kursen avslutats. Efter varje lektion fri diskussion som inte bandas in.

Som föreläsare fungerar placeringsutbildaren Sven-Eric "Svenne" Holmström som har en förmåga att göra svåra saker inspirerande och enkla att greppa. Svenne har lång erfarenhet som placerare, från finansieringssektorn och idag fokuserar han helt på utbildning inom ekonomi, spara och placera via sitt företag Ghost Investor. **Anm. senast 25.9.**

### **ONLINE Sijoittamisen peruskurssi**

**310120**

**Verkkokurssi**

**Sven-Eric Holmström**

**45 €**

**ma 18.00–20.00**

**2.10.–6.11.2023**

Tällä kurssilla opit ymmärtämään mistä sijoittamisessa on kyse, miten ja miksi tekisit sijoitussuunnitelmasi, millaisia riskejä sijoittamisessa oikeasti on ja miten tuotto tulee. Tämän jälkeen tutustutaan eri sijoitustuotteiden ominaisuuksiin, etuihin ja haittoihin ja lopuksi katsotaan, miten pääomaverotus toimii. Mutta aivan aluksi syvennytään kuitenkin sijoittamisen psykologiaan, sillä vaikeinta sijoittamisessa on tunteiden hallinta. Nämä vaikuttavat niin olennaisesti tekemiseen, mutta kun tiedämme miksi ja miten nämä vaikuttavat on sijoittaminen ja päätöksenteko selvästi helpompaa.

*Luento 1: Sijoittamisen psykologia ja keskeisimmät syyt sijoittamiseen*

*Luento 2: Luo sijoitussuunnitelmasi ja pysy siinä*

*Luento 3: Millaisia riskejä on ja miten voit hallita niitä?*

*Luento 4: Mistä ja miten tuotot tulevat? Miten markkinat toimii?*

*Luento 5: Tärkeimmät sijoitustuotteet*

*Luento 6: Pääomaverotus ja eri sijoitustuotteiden vero-ominaisuudet*

Tämä on verkkokurssi. Luennot pidetään klo 18–20 ja noin klo 19 on 10min tauko. Luennot nauhoitetaan ja osallistujat voivat vapaasti katsoa tallenteet 4 kk kurssin päättymisen jälkeenkin. Jokaisen luennon lopuksi vapaa-muotoinen keskustelu, jota ei nauhoiteta.

Luennointijana toimii sijoituskouluttaja Svenne Holmström, joka osaa yksinkertaistaa vaikeat asiat. Luennot ovat aina käytännönläheisiä. Svennellä on pitkä kokemus sijoittajana, mutta myös ammatillista kokemusta rahoitus-alalta. Svenne toimii yrityjänä yrityksessään Ghost Investor, joka keskittyy eri valmennuksiin taloudesta, säästämisestä ja sijoittamisesta. **Ilm. viim. 24.9.**

## **FÖRETAGANDE – YRITTÄJYYS**

### **Starta eget**

**310117**

**Villa Lande – Anderson**

**Mats Nurmio**

~~**12 €**~~ → Ingen kursavgift

**on 17.00–19.00**

**1.11.2023**

På kursen går vi igenom de viktigaste sakerna att tänka på innan och i samband med att man startar sitt företag. Dels helt tekniska frågor om vad som behövs vid grundande av företag, men också t.ex. betydelsen av en affärsplan, stödnätverk för en ny företagare m.m. *Kurssikieli on ruotsi, mutta jokainen keskustelee omalla äidinkielellään.* Kursen ordnas i samarbete med företagsrådgivningen i Kimitoöns kommun. **Anm. senast 25.10.**



# SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS

## Hembygdsforskning

**130101**

Café Adele  
**Ulla Andersson**  
~~36 €~~ → 25 €  
to 18.30–20.45  
28.9–30.5.2024

Hembygdsforskningen är en kurs som har startat redan år 1978 och år 2023 är således hembygdsforskningens 45:e år. Det är en trevlig grupp för olika åldrar, där allas intresse är hembygden. En del forskar i sitt intresseområde, som vi behandlar och diskuterar. Vi har olika temakvällar och på våren gör vi en utfärd på Kimitoön och en lite längre bort. Att ge ut hembyggdsböcker hör till de större utmaningarna. Vi träffas sista torsdagen i månaden.

## Gamla handstilar – läs och tolka vid bl.a. släktforskning

**130102**

Webbkurs  
**Veli Pekka Toropainen**  
34 €  
on 19.30–21.00  
13.9–29.11.2023

På kursen bekantar vi oss med gamla tryck- och handstilar genom att studera olika historiska dokument från Finland. Som källmaterial används kyrkans, skatteväsendets och domsagornas dokument som släktforskarna, och de som använder gamla dokument i sitt arbete, behöver kunna. Kursen hålls på distans och läraren ger närmare information om distansundervisningen till de anmälda. Ej 18.10. Veli Pekka Toropainen är FD i finsk historia, tidigare ordförande för Åbonejdens släktforskare, forskarmedlem i Genealogiska Samfund i Finland och har släktforskat i över 40 år.

Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut och Kimitoöns vuxeninstitut. Anmälningar via Arbis <https://uusi.opistoopalvelut.fi/abo/sv/>

**Obs! Kursanmälningen börjar tisdagen den 15 augusti kl. 18.00. Anm. senast 5.9.**

## Skrivlördag

Programmet inkluderar skrivövningar, diskussioner kring språk och komposition och egna skrivprojekt, samtals 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: 16.9, 14.10, 11.11, 2.12, 13.1, 17.2, 23.3, 20.4. Kursledare: Ann-Christine Snickars, kritiker och skrivhandledare. **Anm. senast 10.9.**

**130201**

**Antikvariat Kojan**

**Ann-Christine**

**Snickars**

**56 €**

**lö 15.10–18.25**

**16.9–20.4.2024**

## Lustläsarnas läsecirkel – *Huvikseen lukijat*

**130204**

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: 14.9, 12.10, 9.11, 7.12, 11.1, 8.2, 14.3, 11.4 och 16.5.

*Keskustelemme lukemastamme, kirjojen herättämistä pohdinnoista leppoisissa ilmapiirissä. Ryhmä on kaksikielinen. Tervetuloa mukaan! Tapaamiset torstaisin kerran kuussa: 14.9., 12.10., 9.11., 7.12., 11.1., 8.2., 14.3., 11.4. ja 16.5.*

## Litteraturcirkel

**130203**

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 18.9 kl. 17.30.

**Kimitoöns gymnasium**

**Gabriella Lindblom**

**40 €**

**må 17.00–19.00**

**18.9–29.4.2024**



## *Kirjat on kova juttu ja runot rautaa*

**130202**

Tervetuloa Kirjat on kova juttu ja runot rautaa -lukupiiriin. Tapaamme kerran kuussa ja juttelemme kiinnostavista kirjoista ja elämästä. Käsittelemme yhtä kirja Kerrallaan ja valitsemme kirjat yhdessä. Ohjaajina Marianne Jokinen ja Terhi Varjoranta. Kurssipäivämäärät: 13.9., 11.10., 8.11., 13.12., 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 9.5.

**Kulturhus Björkboda**

**Marianne Jokinen,**

**Terhi Varjoranta**

**32 €**

**ti 14.00–15.30**

**12.9.–14.5.2024**



## 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 vardagliga 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 grammatiske kunskap är säker i nästan alla tillfällen.

Löydä kurssitasosi.

Valitse taso joka sopii sinulle parhaiten.

**A1** Selviän yksinkertaisista puhelanteista, 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 liittyväni sanaston mielestäni vähintään kohdalaistesti. Selviän jokapäiväisistä puhelanteista työssä ja vapaa-aikana.

**B2** Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhelanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammissa puhelanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuksina 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. Kieliolin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa.

## **Nybörjar- och fortsättningskurs för inflyttade – Swedish course for foreigners, beginners or not totally beginners 120251**

Kursen riktar sig till inflyttade som redan har studerat lite svenska eller tidigare har kommit i kontakt med det svenska språket. Om du nu startar dina studier i svenska, differentierar vi undervisningen och hjälper dig gå framåt. Undervisningsspråket är svenska, engelska *tai tarvittaessa suomen kieli*. Ingen kursavgift. Att satsa på språkstudier lönar sig! Du lär dig om du vill!

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. No course fee. Investing time in learning a language is worth it! You will learn if you want to!

### **Svenska, medelnivå A2–B1**

**120248**

**Kimitoöns gymnasium**

**Rosita Ruohio**

**28 € → Ingen avgift,**

**no course fee**

**to/th 16.30–18.00**

**7.9–30.11.2023**

Vi förbättrar vår svenska! Vi utvecklar ordförrådet. Vi tränar vår förmåga att tala, läsa och förstå svenska. Undervisningen beaktar deltagarnas nivå, intressen och läromål. Individuell handledning vid behov. Svenska – för nöjet och nyttan!

### **Individuella studier i svenska – Individual studies in Swedish**

#### **– Ruotsin kielen yksilölliset opinnot**

**120249**

**Kimitoöns gymnasium**

**Rosita Ruohio**

**28 € → 18 €**

**to 18.00–19.30**

**7.9–30.11.2023**

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 opinnot, alkeis- ja keskitaso. 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.*

## **Welcome to study at VIAO**

### **– Kimitoöns vuxeninstitut/ Kemiönsaaren aikuisopisto!**

Enrolment starts on 24.8.2023 at 17.00.

If you want to learn Swedish/Finnish in connection with another subject, you are welcome to participate in courses in yoga, handicrafts, art, music or other subjects offered by VIAO.

## **ONLINE Grunderna i det isländska språket**

**120250**

**Webbkurs  
Katarina Sandelin**

**16 €  
sö 13.00–14.30  
24.9–15.10.2023**

Under 4 x 90min går vi igenom grunderna i det isländska språket.

Vi lär oss uttalet, frågeorden, meningar så man kan presentera sig och de vanligaste meningarna som är användbara på caféer och restauranger.

Undervisningen sker en gång per vecka genom Teams och de studerande får material via epost. Det blir lättare att följa med om du som studerande har skrivit ut materialet. Undervisningsdagarna är 24.9, 1.10, 8.10 och 15.10 kl 13–14:30. **Anm. senast 18.9.**



## **Suomen kielen peruskurssi – alkeistaso, perustaso A1–A2 – Finnish, basic level – beginners and low level students A1–A2 120110**

Kurssi on tarkoitettu alkeisopiskelijoille tai aiemmin vähän suomea opiskelleille. Koulutuksen tavoitteena on harjoitella arkipäivän sanastoa ja puhekieltä sekä suomen kielen perusrakenteita. Pääpaino opetuksessa on käytännöllisen kielen opiskelussa. Kirja: Oma Suomi 1-suomea aikuisille. Huom! Oppikirja ei kuulu kurssihintaan vaan kirja tulee ostaa itse.

The course is aimed at beginners and elementary level students. The main aim of the course is to practise everyday vocabulary and phrases, day-to-day language use and to introduce the basics of Finnish grammar. The teaching concentrates on learning practical language skills. Book: Oma Suomi 1-suomea aikuisille. Note: The textbook is not included in the course cost. It should be purchased on your own.

## **Suomen kielen keskustelukurssi – keskitaso, edistyneet B1 – Conversation in Finnish – intermediate and advanced level students B1 120111**

**Dalsbruks skola  
Pia Rannikko  
28 € → Maksuton, no  
course fee  
ma/mo 17.00–18.30  
4.9.–27.11.2023**

Keskustelukurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat aiemmin opiskelleet suomea, ja joiden kielitaidon taso on keskitasoa tai edistynyttä tasoa. Koulutuksen tavoitteena on kasvattaa opiskelijoiden keskusteluvalmiuksia ja lisätä suomen kielen sanaston tuntemusta ja käyttöä eri tilanteissa. Materiaalina opettajan valmistama aineisto.

**Dalsbruks skola  
Pia Rannikko  
28 € → 18 €  
ma/mo 18.45–20.15  
4.9.–27.11.2023**

This discussion based course is aimed at those who have previously studied Finnish and whose language level is at intermediate or higher. The aim of the course is to enhance the students' ability at general interaction and to increase their vocabulary and language use in various situations. Study materials prepared by the teacher.

## **ONLINE Deutsche Konversation B2–C1, Samstagsvormittag 120401**

Vi diskuterar teman som vi tycker är intressanta, filmer, böcker, om livet i allmänhet och aktuella händelser samt utvidgar ständigt ordförrådet. Vi funderar på skillnaderna mellan olika dialekter och sociolekter, språknyanser och kulturella dimensioner som kan hänga ihop med språkanvändningen. Fokus ligger på muntlig kommunikation och vardagskommunikation. Undervisningsspråket är tyska, vid behov också svenska. Ingen kursbok, men en ordbok eller elektronisk översättare kan vara bra att ha. Kursen går på distans och fortsätter efter årsskiftet t.o.m. 13.1.2024. Ej 23.12 och 6.1. HuK Elisabeth Glatz har tyska som modersmål och lång erfarenhet som lärare inom både tyska och interkulturell kommunikation.

Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut och Kimitööns vuxeninstitut. Anmälningar via Arbis <https://uusi.opis-topalvelut.fi/abo/sv/>

**Obs! Kursanmälningen börjar tisdagen den 15 augusti kl. 18.00. Anm. senast 16.11.**

### **Tyska inför resan, A1, 5x-kurs**

**120402**

En introduktion till tyska språket med inriktning mot turist-tyska. Kursen fokuserar på att få dig att prata och förstå enkel tyska. Planerar du en resa till Tyskland, Österrike eller Schweiz? Då ska du komma med på den här kurssen! Du lär dig de vanligaste fraserna på tyska, vägbeskrivningar och hur du beställer mat på restauranger med mera. **Anm. senast 17.10.**

**Webbkurs  
Elisabeth Glatz**  
17 €  
lö 10.30–12.00  
25.11–13.1.2024



### **Ryska A2**

**120609**

En kurs för dig som redan läst ryska vid vuxeninstitutet eller har motsvarande förkunskaper och vill utveckla din förmåga att kommunicera i vardagliga situationer. Kom med och fräscha upp och fördjupa dina kunskaper i ryska. Genom dialoger och samtal bygger du upp ditt aktiva ordförråd och förbättrar din förmåga att förstå talad ryska. Vi behandlar förstås också den ryska kulturen som skiljer sig ganska mycket från vår egen. Vi träffas varannan vecka.

**Kimitööns gymnasium  
Gabriella Lindblom**  
16 €  
ti 18.00–19.30  
24.10–21.11.2023



## SÅNG & MUSIK – LAULU & MUUSIKKI

### Violinspel – *Viulunsoitto*

**110137**

Kimito skolcentrum  
– Musiksal  
– Kemiön koulukeskus  
– Musiikkisali  
**Silja Pettersson**  
HT 100 € / VT 100 €  
on/ke 15.45–18.15  
6.9–17.4.2024

Enskild undervisning, 30 min./person. Egen fiol med. Speltid endera onsdagar eller torsdagar. Distansundervisning också möjlig. Deltagarnas speltid bestäms enskilt med läraren. Avgift 100€/termin.

*Yksityisopetus 30 min./hlö. Oma viulu mukaan. Soittoaika on joko keskiviikkoisin tai torstaisin. Myös etäopetus mahdollista. Jokaisen omasta soittoajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Maksu 100€/lukukausi.*

### Sång – Dalsbruk – *Laulu – Taalintehtdas*

**110138**

Taalintehtaan koulu  
**Silja Pettersson**  
HT 100 € / VT 100 €  
fr/pe 15.30–20.00  
8.9–26.4.2024

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. Avgift 100€/termin.

*Läheekö 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-vuotialle. Maksu 100€/lukukausi.*

[facebook.com/kimitoonsvuxeninstitut](https://facebook.com/kimitoonsvuxeninstitut)

## Sång – Kimito – Laulu – Kemiö

**110139**

Kimito skolcentrum

- **Musiksali**
- **Kemiön koulukeskus**
- **Musikkisali**
- Silja Pettersson**
- HT 100 € / VT 100 €
- on/ke 18.15–19.45
- 6.9–17.4.2024

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. Avgift 100€/termin.

*Läheekö 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-vuotialle. Maksu 100€/lukukausi.*

## Gospel

**110140**

Dragsfjärds församlingshem

- **Dragsfjärdin seurakuntatalo**
- Peter Södergård**
- 68 €
- sö/su 16.15–19.15
- 10.9–12.5.2024

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

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

## Hornmusik – Torvisoitto

**110141**

Kimito skolcentrum

- **Musiksali**
- **Kemiön koulukeskus**
- **Musikkisali**
- Allan Järf**
- 65 €
- ti 18.00–19.30
- 5.9–16.4.2024

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

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

## Piano, Kimito – Piano, Kemiö

**110142**

Musikinstitutet

- Arkipelag**
- **Musikkiopisto**
- Arkipelag**
- Mimi Wallenius**
- HT 100 € / VT 100 €
- to 14.30–18.00
- 7.9–25.4.2024

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

*Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajiille. Kurssi sopii yli kuusivuotialle. Yksityisopetusta 30 minuuttia. Maksu 100€/lukukausi.*

## Dragspel – Harmoniikka

**110143**

Dalsbruks skola

- Samuli Jokinen**
- 78 €
- må/ma 17.00–19.15
- 4.9–22.4.2024

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!*

**Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida!  
Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta!**

<b>Blockflöjt, tvärflöjt – <i>Nokkahuilu, poikkihuilu</i></b>	<b>110144</b>	Musikinstitutet Arkipelag – <i>Musiikkiopisto</i> <b>Arkipelag</b> <b>Nina Källberg</b> 100 € on/ke 14.30–18.00 6.9–22.11.2023
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 veckodag som blir undervisningsdagen. Avgift 100 €/termin.		
<i>Yksityis- tai ryhmäopetusta poikkihuilussa ja nokkahuilussa. Tervetuloa sekä nuoret että vanhemmat, aloittelevat tai pidemmällä olevat. Sukellukseja myös musiikin teorian maailmaan, oman oman toiveesi mukaan. Sovitaan yhdessä mikä viikonpäivä on opetuspäiväsi. Maksu 100 €/lukukausi.</i>		
<b>Piano, Dalsbruk – <i>Piano, Taalintehdas</i></b>	<b>110146</b>	<b>Taalintehaan koulu</b> <b>Nina Källberg</b> 100 € to 15.00–17.00 7.9–30.11.2023
Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter.		
<i>Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusivuotiaille. Yksityisopetusta 30 minuuttia.</i>		
<b>Storband KIBB</b>	<b>110147</b>	Musikinstitutet Arkipelag <b>Kaj Kulla</b> 52 € sö 14.00–16.00 10.9–21.4.2024
Ett storband spelar svängig musik, lätt jazzigt, och har som instrument trum Peter (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 10.9 och hålls i Musikinstitutet Arkipelag i regel varannan söndag kl. 14–16 (tiden kan enligt överenskommelse variera). Nya deltagare är varmt välkomna med!		

## Kurstips

Vi tar gärna emot tips och idéer.  
Kanske du har någon kunskap  
du kan dela med dig av?

## Kurssiehdotus

Otamme miezellämme vastaan  
ehdotuksia ja ideoita.  
Ehkä sinulla on taitoja jaettavaksi muille?



## DATA, FOTO & FILM – TIETOTEKNIKKA, VALOKUVAUS & ELOKUVA

### Individuell datahandledning

**340143**

**Mona Fernelius**

10 €/h

må 17.00–18.30

4.9–4.12.2023

Behöver du hjälp med din dator, någon tjänst på nätet eller i något program? Det kan handla om allt från att kolla vädret, ordna dina bilder till att boka en biljett eller skicka mejl. Vår datorhandledare Mona Fernelius hjälper gärna till under september–december. Kontakta vuxeninstitutet 040 630 3937, 040 673 4416 om du vill boka tid för individuell handledning! Tillsammans med Mona kommer ni sedan överens om tid och plats. Kostnad: 10€/h. Fakturering i efterskott.

### Filmklubben Pony – *Elokuvakerho Pony*

**340142**

**Bio Pony**

**Gabriella Lindblom**

24 €

to 18.00–20.00

14.9–14.12.2023

Pony är Kimitoöns filmklubb, som förevisar ett mångsidigt utbud av filmer från olika länder. Klubben fungerar i den unika och anrika biografen Bio Pony vid stranden i Dalsbruk. Då du deltar i vuxeninstitutets klubb har du möjlighet att njuta av klubbens alla filmer. Bland utbudet finns ofta filmer som inte visas på andra biografer. 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.

*Pony on Kemiönsaarella toimiva elokuvakerho, joka esittää monipuolisesti eri maiden elokuvia. Esityspaikkana toimii ainutlaatuinen, klassinen elokuva-teatteri Bio Pony Taalintehtaan rannassa. Liittymällä aikuisopiston järjestämään kerhoon pääset nauttimaan kaikista kerhon näytöksistä. Tarjonnassa on useita elokuvia, joita ei nähdä missään muussa teatterissa. Kokemusta syventää elokuvan lyhyt esittely ja näytöksen jälkeen käyty keskustelu. Kerhon vetäjänä toimii Gabriella Lindblom. Jäsenmaksu 24€/kausi. Jos et halua liittyä kerhon jäseneksi, voit ostaa kertalipun ovella (10€). Lisätietoja kunnan kotisivulla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.*



**14.9 Doktor Zhivago**, David Lean, Italien/Stor-Britannien/USA, *Italia/Iso-Britannia/Yhdysvallat* 1965

**28.9 The Personal History of David Copperfield**, Armando Iannucci, Storbritannien/USA, *Iso-Britannia/Yhdysvallat* 2019

**12.10 The Specials**, Olivier Nakache/Eric Toledano, Frankrike/Ranska, 2019

**26.10 Bersu Uzala**, Akira Kurosawa, Sovjetunionen/Japan, Neuvostoliitto/Japani, 1975

**9.11 Nomadland**, Chloé Zhao, USA/ *Yhdysvallat*, 2020

**30.11 Triangle of Sadness**, Ruben Östlund, Sverige/Ruotsi (engelskspråkig, englanninkielinen), 2022

**14.12 Eiffel**, Martin Bourboulon, Frankrike/Ranska, 2021



## Gillar du att fotografera män och tycker det är svårt att få dem att slappa av framför kameran? **340144**

Gillar du att fotografera män och tycker det är svårt att få dem att slappa av framför kameran? Vill du bli bättre på att dokumentera vardag och fest?

Den här kursen är för dig som vill utvecklas inom porträtt- och dokumentärfotografi. Vi går igenom hur du kan tänka bland annat gällande ljus, komposition och val av fotoplatser samt hur du hjälper män att slappa av på bild. Fokus ligger på kameran som ett konstnärligt och dokumenterande redskap.

Under kursen varvar vi teori med praktiska övningar. Du behöver inte ha någon större erfarenhet av fotografering, men gärna grundläggande kunskap om hur din kamera fungerar (eller intresse att ta reda på det, eftersom vi i den här kursen inte kommer att fokusera på teknik och kamerafunktioner).

Ta med en egen kamera. Om du har en systemkamera får du gärna ta med den, men det går också bra att delta med någon mindre kamera eller med en telefonkamera.

Amanda Grönroos har jobbat som fotograf i flera år, och fokuserat på dokumentär bröllopsfotografering. Hon har även fotograferat porträtt, evenemang och livsstil. Hennes filosofi är att den nyaste tekniken inte är avgörande för att få bra bilder, utan att känslan i bilden är betydligt viktigare. Hennes arbete kan du se bland annat på Instagram:  
<https://www.instagram.com/amandamarinaphotography/>

Anm. senast **20.10.**

Kimitoöns gymnasium  
Amanda Grönroos  
20 €  
lö 10.00–15.00,  
sö 10.00–15.00  
28.10–29.10.2023



## KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTAILOT

### Möbeltapetsering – *Huonekalujen verhoilu*

**110571**

Kulturhus Björkboda  
– Slöjdsal – *Puutyösali*  
**Heidi Lindroos**  
28 €  
lö/la 10.00–14.00,  
sö/su 11.00–15.00  
14.10–19.11.2023

Vi klär och stoppar om lättare möbler, möbler med superlonstoppning går också bra. Ta kontakt med kursledare efter anmälan för att berätta hurdukt arbete du har med så att material och eventuella verktyg hinner skaffas före kursens början. Materialen betalas till kursledaren. Vi binder inte om fjädrar. heidi.lindroos@kitnet.fi tel. 044-3446764. Kursdatum: 14.10, 15.10, 18.11, 19.11. **Anm. senast 29.9.**

*Verhoilemme kevyempiä huonekaluja, myös vaahdotuovitytteiset käy. Ota yhteyttä kurssinohjaajaan ilmoittautumisen yhteydessä, jotta voit kertoa millaisen työn otat mukaan ja ohjaaja ehtii hankkia tarvittavat materiaalit ja mahdolliset työkalut. Materiaalit maksetaan ohjaajalle. Emme sido joustimia. heidi.lindroos@kitnet.fi puh. 044-3446764. Kurssipäivämäärät: 14.10, 15.10, 18.11, 19.11. Ilm. viim. 29.9.*

### Träslöjd – *Puutyöt*

**110603**

Östermalms Snickeri  
**Tomas Östermalm**  
HT 48 € / VT 48 €  
on/ke 18.00–21.00  
20.9–17.4.2024

Tillverkning av mindre möbler och slöjdprodukter.

*Pienten huonekalujen ja veistotöiden valmistusta.*

### Keramik – Onsdag – *Keramiikka – Keskiviikko*

**110405**

Bjärkas krukmakeri  
**Inge-May Koskelin**  
HT 36 € / VT 36 €  
on/ke 18.00–20.00  
6.9–17.4.2024

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 sekä koristelu- ja lasitusmenetelmiin. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle. Kurssi laskutetaan kahdessa erässä.*

<b>Keramik – Lördag – Keramiikka – Lauantai</b>	<b>110406</b>	Bjärkas krukmakeri Inge-May Koskelin HT 46 € / VT 46 € lö/la 10.00–13.00 9.9–20.4.2024
På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren. Kursen faktureras i 2 rater.		
<i>Kurssilla perehdytään erilaisiin keramiikan valmistustekniikoihin, drejauksen sekä koristelu- ja lasitusmenetelmiin. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle. Kurssi laskutetaan kahdessa eräässä.</i>		
<b>Måla akvarell – Maalaat akvareilleilla</b>	<b>110343</b>	Dalsbruks skola Maarit Puhakka 24 € lö/la 10.00–16.00, sö/sau 10.00–16.00 23.9–24.9.2023
Kan du lavera på riktigt? Hur får man den finaste färgskalan ur grundfärgerna? Man kan korrigera sitt gamla verk och bearbeta en målning åtskilliga gånger. Våga prova nya tekniker i akvarellmålningen! Under kursen går vi igenom olika akvarelltekniker och lär oss mera om färgernas förtrollande värld. Teori varvas med praktiskt arbete under handledning. Lite konstruktiv konstkritik ingår också. Kursen passar alla som vill uttrycka sig genom konst, också nybörjare. Ta med eget material. <b>Anm. senast 17.9.</b>		
<i>Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoitata 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 kiinnostuille, myös aloittelijoille. Oma materiaali mukaan. <b>Ilm. viim. 17.9.</b></i>		
<b>Streck och färg – en kreativ väg till bilder</b> – Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon	<b>110344</b>	Dalsbruks skola Maarit Puhakka 24 € lö/la 10.00–16.00, sö/su 10.00–16.00 28.10–29.10.2023
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. <b>Anm. senast 22.10.</b>		
<i>Teemme kurssilla tehtäviä, joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kertovaa tai abstraktia tyiliä yhdistellen. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin sekä vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ota mukaan erilaisen kovuusasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhekumi, viivoitin ja erilaisia papereita (kopiopaperi, tapetti, voimapaperi, vesiväri...), myös värikynät, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä. <b>Ilm. viim. 22.10.</b></i>		
<b>Hämärähyyssyä – ekspressiivisen taideterapian kurssi</b>	<b>110347</b>	Kulturhus Björkboda Terhi Varjoranta 38 € to 13.00–16.00 5.10.–2.11.2023
Kesä on mennyt ja edessämme ovat pimenevät illat, sinisten hetkien taika. On aika viettää yhdessä hämärähyyssyä, maalaten ja kirjoitellen, rentoutuen ja hengitellen, ja vähän liikkuenkin - 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. <b>Ilm. viim. 28.9.</b>		

## **Elämän voimaa etsimässä – ekspressiivisen taideterapien kurssi**

**110348**

Tällä kurssilla etsimme omia tärkeitä voiman, elämänilon ja -rohkeuden lähteitämmekin maalaten ja kirjoitellen, hengitellen, rentoutuen ja hieman liikkuenkin sekä keskenämme jakaen. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapien menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. **Ilm. viim. 8.10.**

**Kulturhus Björkboda**

**Terhi Varjoranta**

**38 €**

la 10.00–17.00,

su 10.00–17.00

14.10.–15.10.2023

## **Lempeästi läsnä itselleni – ekspressiivisen taideterapien kurssi    110349**

"Ekspressiivisen taideterapien monitaiteinen työtapa avaa lempeästi luovuuden lukkoja, elvyttää mieltä ja leikkimisen kykyä. Se tuo ihmisen tähän hetkeen, läsnäolevaksi itselleen." Tässä työpajassa tutustumme toiveisiimme, tarpeisiimme ja omiin tärkeisiin voimavaroihimme maalaten ja kirjoittaen, hengitellen ja hieman liikkuenkin sekä keskenämme jakaen. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapien 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. **Ilm. viim. 12.11.**

**Kulturhus Björkboda**

**Terhi Varjoranta**

**38 €**

la 10.00–17.00,

su 10.00–17.00

18.11.–19.11.2023

## **Tekstiilivärjäystä reaktiiviväreillä selluloosakuiduille – sukellus värien maailmaan**

**110555**

Reaktiivivärejä käytetään paljon teollisuudessa. Värjäysprosessissa ne reagoituvat osaksi kuitua ja värjäystulos on näin hyvin pesua kestävä.

Reaktiivivärejä voi käyttää pienimuotoisessa tekemisessä perinteisen värjäämisen ohella myös kankaitten ja vaatteitten kuviointiin malaamalla, sumuttamalla, painamalla ym.

Tule mukaan kurssille nauttimaan iloisista väristä! Voit värjätä maalaten teepaitoja, vaatetuskankaita tai vaikka värjätä käyttämättä jäneitä pellava- ja puuvillalankoja!

Värjäys- ja apuaineet saat kurssilta (maksu opettajalle kulutuksen mukaan). Tarkemmat ohjeet ilmoittautuneille ennen kurssia.

Kursen hålls på finska, men frågor kan ställas på svenska. **Ilm. viim. 22.9.**



**Kulturhus Björkboda**

**Marja Launis**

**20 €**

la 10.00–15.00

30.9.–7.10.2023

## **Villan värjäystä hoppo- ja reaktiiviväreillä**

**110556**

Kesän luonnonvärjäyskauden päättyttyä saat näillä väreillä raikaita ja hyvin pesunkestäviä värejä moniin käsityölankoihin ja -kuituihin. Voit värjätä kurssilla villan lisäksi mm alpakan- ja koirankarvoja. Värjäys on pääasiassa keittovärjäystä, voimme kokeilla myös kasto-seisotusmenetelmää.

Värjäys- ja apuaineet saat kurssilta (maksu opettajalle kulutuksen mukaan). Tarkemmat ohjeet ilmoittautuneille ennen kurssia. Kursen hålls på finska, men frågor kan ställas på svenska. **Ilm. viim. 13.10.**

**Kulturhus Björkboda**

**Marja Launis**

**16 €**

la 10.00–15.00

21.10.2023

## Syglädje i ett helt veckoslut! – *Ompelun iloa koko viikonloppu!* 110546

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. **Anm. senast 8.10.**

*Nyt voit ommella koko viikonlopuun ajan! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan ”ompeluleirille” Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Ilm. viim. 8.10.*

Ljungborg  
Carita ”Tinne”  
Sjöström  
30 €  
fr/pe 16.00–19.00,  
lö/la 10.00–19.00,  
sö-su 10.00–18.00  
13.10–15.10.2023

## Handarbetscafé – *Käsityökahvila*

110554

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

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

DitCenter  
– Mötesrum våning 6  
– Kokoushuone 6 krs  
Päivi Seppälä  
HT 39 € / VT 39 €  
ti 17.30–19.45  
5.9–16.4.2024

## Lär dig sticka sockor

110562

Kom och lär dig sticka sockor! Kursen är uppdelad på fyra tillfällen med följande teman:

- Kom i gång med sockstickning
- Sticka en häl
- Sticka tå-sektionen
- Repetition och hjälp

Kimitoöns gymnasium  
Lars Engblom  
16 €  
ti 17.00–19.00  
5.9–26.9.2023

För att man ska få ut så mycket som möjligt av kursen, är det bra om man har möjlighet att sticka mellan tillfällena så att man når fram till den delen av sockan som är temat. Ta med eget garn och egna stickor. **Anm. senast 30.8.**

## Sticka en baströja

110563

En baströja är vacker och fungerande i sin enkelhet. Samtidigt har man en bas som man kan bygga vidare på ifall man vill lägga till dekorativa element som mönster eller flätor. Vi lär oss hur man stickar en baströja uppifrån neråt i valfri stickfasthet. Alla tar med egna stickor och eget garn. Vi träffas varannan vecka: 3.10, 17.10, 31.10, 14.11 och 28.11. **Anm. senast 26.9.**

Kimitoöns gymnasium  
Lars Engblom  
20 €  
ti 17.00–19.00  
3.10–28.11.2023

## Forma ett nyckelband i fimomassa

– *Avainnauhan muovailu fimomassasta*

110559

Kom med och forma ett läckert nyckelband eller en nyckelring i fimomassa. Att forma med händerna är bästa mindfulness och roligt! Från kursen får du med dig en härlig, självgjord nyckelring eller ett nyckelband eller båda som passar perfekt som exempelvis julklapp/gåva. Ta med dig en mattkniv om du har en. Ta med dig en batteridriven borrmaskin och 3mm bor, om du råkar ha sådana. Om du inte ha, är det ingen fara. Materialkostnad för nyckelband 10 € och nyckelring 5 €. Du hittar mina hantverk @maahisenkoto Instagram eller Facebook. Kursen hålls i huvudsak på ett språk, vi bestämmer på plats vilket. **Anm. senast 6.9.**

Kulturhus Björkboda  
Annastiina Kajander  
12 €  
on/ke 17.30–19.00,  
to 17.30–19.00  
13.9.–14.9.2023

Tule muovailemaan suklainen avain-nauha/ vaahtokarkkinauha tai mansikka-mustikkanauha Fimo-massasta. Vaikkapa itselle tai ystävälle lahjaksi! Kässillä muovaileminen on parasta mindfulnessia ja huomaamattasi omat energiasi paranevat. Saat ihanan itsetekemäsi suklaisen hyvänolon avainnauhan ilostuttamaan sinua ja muita ihmisiä. Tarvikehintta 10€/kpl ja avaimenperän tarvikkeet 5€/kpl. Tekeleitäni voi katsoa @maahisenkoto Instagram tai Facebook. Kurssi pidetään pääsääntöisesti yhdellä kielellä. Päättämme yhdessä millä. **IIm. viim. 6.9.**



### Kaffepåsarnas nya liv – Kahvipussien uusi elämä

**110564**

Kimitoöns gymnasium  
Anja Lindqvist

34 €  
lö/la 10.00–16.00  
16.9.–28.10.2023

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. Kursdatum: 16.9, 30.9, 14.10 och 28.10. **Anm. senast 8.9.**

*Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Punomme ruutu- ja/tai hakaketjuteknikoilla. Ota mukaan tyhjiä kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin pääset alkuun. Ajankohta: 16.9., 30.9., 14.10. ja 28.10. IIm. viim. 8.9.*

### Nu har du möjligheten att tillverka en kedja i silver!

**– Nyt sinulla on mahdollisuus valmistaa oma hopeaketjusi! 110566**

Nu har du möjligheten att tillverka en kedja i silver! Under kursen finns det tre olika kedjor att välja mellan eller varför inte göra dem alla! Du behöver inga förhandskunskaper och materialen och verktygen fås via kursen. Du kommer att tillverka dina egna silverlänkar, från tråd, genom att vira tråden till spiraler och såga upp spiralen till länkar.

Verktygskostnaderna blir ca 120€ om du vill köpa verktygen eller så kan du även låna från vuxeninstitutet. Materialkostnaderna blir silvrets dagspris gånger färdiga kedjans vikt och sågbladen som går åt. **Bindande anmälan** på grund av material- och verktygsinköp. Kursdatum 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 7.11 och 14.11. **Anm. senast 22.9.**

*Nyt sinulla on mahdollisuus valmistaa oma hopeaketjusi! Kurssin aikana on mahdollista valita kolmesta eri ketjumallista mieleisensä tai mikäipä ei tehdä yhden jokaista! Et tarvitse aiempaa kokemusta ja materiaalit sekä työkalut saat kurssin yhteydessä. Kurssin aikana valmistat omat hopealenkkisi langasta. Tulet pyörittämään hopeaspiraaleja ja sahaamaan spiraalit lenkeiksi, joista sitten valmistat haluamasi ketjun. Työkalukustannukset ovat noin 120 €, jos haluat työkalut omaksesi tai voit myös lainata aikuisopistolta. Materiaalikustannukset ovat hopean päivähinta kertaa valmiin korun paino sekä käytettyt sahanterät. **Sitova ilmoittautuminen** ketjun valinnan, sekä materiaalien ja työkalujen hankinnan takia. Kurssinpäivät 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 7.11 ja 14.11. IIm. viim. 22.9.*

Kimitoöns gymnasium  
Henna Renfors  
24 €  
ti 18.00–20.00  
10.10–14.11.2023

## Vikinga- eller medeltida vändsydda skor – Viikinki- tai keskiaikaiset käänökengät

**110567**

Vi börjar med att göra mallar enligt fot och design. Som material använder vi vegetabiliskt garvat läder (eller om man har eget läder). Vi syr ihop skorna med lintråd och sadelmakarsöm. Alla behövliga verktyg finns att låna men om du har egen, ta med en skärkniv, pryl, nålar och handskar. Materialkostnad 30 €. **Anm. senast 29.9.**

Kulturhus Björkboda

Mikko Snellman

28 €

lö/la 9.00–17.00,

sö/su 9.00–17.00

7.10–8.10.2023

*Aloksi valmistamme kaavat omien jalkojen mukaan. Materiaalina kasvipar-kittu nahka (tai omat nahat jos haluaa) Ompeleminen pikilangalla käyttäen satulasepän ommelta. Kaikki tarvittava löytyy paikan päältä mutta JOS omistat, niin ota mukaan: Terävä veitsi, naskali, neulat ja hanskat. Materi-aalikustannus 30 €. Ilm. viim. 29.9.*



## Pannunderlag – Pannunaluset köydestä

**110568**

Vi börjar med att bekanta oss med repets historia och tillverkningsmetoder och slår våra egna rep i naturfiber. Av dessa rep knyter vi några små mattor till pannunderlag eller bordstablett. Vi lär oss att splejsa ändarna. Egna verktyg OM man har: Kniv, märlspik och handskar. Materialkostnad € 25/kg (ett pannunderlag ca. 150 g). **Anm. senast 15.9.**

Kulturhus Björkboda

Mikko Snellman

20 €

lö/la 9.00–17.00

23.9.2023

*Aloitamme tutustumalla köysien ja niiden valmistamisen historiaan, jonka jälkeen valmistamme itse päivän aikana tarvitsemamme luonnonkuituköydet. Näistä köysistä solmimme pieniä mattoja pannunalusiksi tai pöytätableteiksi. Päättä opimme pleissaamaan. JOS omistat, niin ota mukaan: Puukko, sakset, märspliikki ja hanskat. Materiaalikustannus 25€ / kg (Pannunalunen n. 150 g). Ilm. viim. 15.9.*



## Gör dina egna rep och lär dig tagla och splitsa – Köydenpunonta, rihmaukset ja pleissaukset

110569

Under dagen lär vi oss om reptillverkningens historia och metoder från stenålder via vikingatid till moderna dagar. Egna rep slår vi i naturfiber med en maskin från 1800-talet. Vi lär oss att tagla samt splejsa. Under dagen möjlighet att göra sina egna rep av medtagna material. alla sorters garn, snören och mattrasor passar bra. Materialkostnad € 25–35 /kg (beror på material).

Anm. senast 13.10.

Päivän aikana tutustumme köysien historiaan sekä valmistusmenetelmiin aina kivikautisesta keskiajan kautta nykykaikaan. Omat köytemme valmistamme luonnonkuidusta 1800-luvun käsitöitäsellä koneella. Köydet opimme päätelemään rihmaamalla ja pleissauskin. Päivän aikana on mahdollisuus valmistaa omia köysiä mukana tuomisistaan materiaaleista. Kaikki langat, narut, matonkuteet sopivat köydenpunontaan. Materiaalit 25–35 € /kg riippuen materiaalista (Juutti – hamppu). Ilm. viim. 13.10.

Kulturhus Björkboda

Mikko Snellman

20 €

lö/la 9.00–17.00

21.10.2023



## Traditionell båtfender i rep

### – Perinteinen köysifendari (veneen lepuuttaja) köydestä

110570

Vi börjar med att göra egna rep i hampa eller jute som vi sen knyter en båtfender av. Storlek och design enligt egen smak. Under dagen blir vi bekanta med märlspikar, taglingar, splejsar och några dekorativa knopar. Egna verktyg OM man har: Kniv, märlspik, spetstång, handskar. Materialkostnad 25–35 €/kg (beror på material). Anm. senast 27.10.

Köydet fendareita varten valmistamme itse. Fendarin koko ja malli oman maun mukaan. Päivän aikana tulevat tutuksi malspikit, rihmaukset, pleissaukset ja muutama koristeellinen solmu. JOS omistat, niin ota mukaan: Puukko, pihdit, malspikki, hanskat. Materiaalit 25–35 € /kg riippuen materiaalista (Juutti – hamppu). Ilm. viim. 27.10.

Kulturhus Björkboda

Mikko Snellman

20 €

lö/la 9.00–17.00

4.11.2023



<b>Talvinen askartelukurssi</b>	<b>110565</b>	Kimitoöns gymnasium Ria-Noore Haimo-Abiona <del>12 €</del> → 5 € la 10.00–13.00 18.11.2023
<i>Tule olemaan luova yksin, yhdessä lapsen/lasten tai lapsenlapsen kanssa. Kurssin aikana toteutetaan talvisia/jouluisia askarteluideoita kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Kurssilla peritään pieni materiaalimaksu, korkeintaan 10 €. Ilm. viim. 12.11.</i>		
<b>Vävning – Kudonta</b>		
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.		
<i>Kudontakurssi sisältää kaikkea perussidoksista, teoriasta ja yksinkertaisimista töistä vaativimpiin kudontatuotteisiin. Toivotamme tervetulleeksi erityisesti vasta-alkajat ja uudet kutojat. Kudonnan alkeet sisältyvät opetukseen.</i>		
<b>Vävning med Pian – Kudontaa Pian kanssa</b>	<b>110547</b>	Västanfjärds bibliotek – Bottenvåningen – Västanfjärdin kirjasto, – Pohjakerros Maj-Louise "Pian" Blomqvist HT 39 € / VT 39 € on/ke 17.30–19.45 6.9–17.4.2024
<b>Vävning med Karin – Kudontaa Karinin kanssa</b>	<b>110548</b>	Västanfjärds bibliotek – Bottenvåningen – Västanfjärdin kirjasto, – Pohjakerros Karin Söderholm HT 39 € / VT 39 € to 9.30–11.45 7.9–18.4.2024
<b>Vävning med Liisa, Dalsbruk – Kudontaa Liisan kanssa, Taalintehdas</b>	<b>110549</b>	DitCenter – Väning 1 – DitCenter – Kerros 1 Liisa Wallenius HT 39 € / VT 39 € må/ma 17.15–19.30 11.9–22.4.2024
<b>Vävning med Liisa, Furulund – Kudontaa Liisan kanssa, Furulund</b>	<b>110550</b>	Furulund – Vävsal Liisa Wallenius HT 39 € / VT 39 € on/ke 17.15–19.30 6.9–17.4.2024

Anmälan till höstens kurser börjar torsdag 24.8.2023 kl. 17.00.  
*Ilmoittautuminen syksyn kursseille alkaa torstaina 24.8.2023 klo 17.00.*



## I KÖKET – KEITTIÖSSÄ

### Indisk mat – *Intialainen ruoka*

Indisk mat består av mängder med kryddor. Lär dig göra både starka och milda rätter, smårätter och middagsrätter, klassiker och lite ovanligare rätter. Vi bakar självklart också Naan. Materialkostnad 8–12 € betalas direkt till kursledaren. **Anm. senast 2.10.**

*Maku intialaiseen ruokaan saadaan ennen kaikkea mausteista. Opi tekeämään sekä vahvoja että mietoja ruokia, pikkipurtavaa ja päivällisruokia, klassikoita ja hieman epätavallisempia ruokia. Leivomme tietysti myös Naan-leipää. Materiaalikustannukset 8–12 € maksetaan suoraan kursinohjaajalle. Ilm. viim. 2.10.*

### Mina asiatiska favoriter

#### – *Parhaat palat aasialaisesta keittiöstä*

**110868**

Kimito skolcentrum

– Kemiön koulukeskus

**Paul Reuter**

12 €

ma 17.00–20.45

9.10.2023

Det blir några av Pauls personliga favoriter från det asiatiska köket. Både nytt och gammalt. Materialkostnad 10–14 € / deltagare betalas direkt till läraren. **Anm. senast 14.11.**

*Paulin suosikit aasialaisesta keittiöstä. Uusia makuja ja klassikoita. Materiaalikustannukset 10–14€/osallistuja maksetaan suoraan opettajalle. Ilm. viim. 14.11.*

### Hygienpasset – *Hygieniapassi*

**110869**

Kimito skolcentrum

– Kemiön koulukeskus

**Paul Reuter**

10 €

ti 17.00–20.45

21.11.2023

Kursen ger grundkunskaper i livsmedelshygien som förbereder för kompetenstest. I kursen ingår även Livsmedelsverkets hygienkompetenstest. I kursavgiften 50€ ingår kurs, test och pass. Deltagandet i endast test 40€ (passet ingår). **Anm. senast 25.10.**

*Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniasta. Kurssilla suoritetaan myös hygieniaosaamistesti. Kurssimaksu, 50€, sisältää kurssin, testin ja passin. Osallistuminen ainoastaan testiin 40€ (sis passin). HUOM! Kurssikieli on ruotsi mutta tentin voi suorittaa suomen kielellä. Ilm. viim. 25.10.*

Kimitoöns gymnasium

**Kjell Gustafsson**

50 €

on/ke 17.30–20.30

1.11–8.11.2023

## **Hyvänmielen hapanjuurikurssi – vaalea hapanjuureen leivottu leipä**

**110870**

*Ikiaikainen tapa, hapanjuuren käyttö leipomisessa, on joutunut väistymään teollistuneen kiireisen ja tehokkaan elämän myötä. Hapanjuuri tunnetaan ehkä parhaiten ruisleivän valmistukseen liittyväner asiana. Hapanjuurta voidaan käyttää myös vaalean leivän valmistuksessa. Viljan ravintoaineet saadaan silloin paremmin elimistön käyttöön, kuin teollisen hiivan avulla kohotetuissa tuotteissa. Kurssin aikana kuulet enemmän aiheesta ja opit käytännössä valmistamaan ikioman juuren vaalealle ja tummalle leivälle. Pääset leipomaan jo valmiilla juurella herkullista leipää. Kurssilta saat mukaasi lämpöisen leivän ja tuhdin tietopaketin hapanjuurileivonnasta. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Omat evät kannattaa varata mukaan! Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. Ilm. viim. 17.9.*

**Dalsbruks skola**  
**Vuokko Nuorteva**  
20 €  
la 10.00–16.00,  
su 10.00–16.00  
23.9.–24.9.2023

## **Rehdisti rukiista ikivanhalla juurella**

**110871**

*Ruisleipäpäivää vietetään 28.2. Vuonna 2017 Suomen kansa valitsi ruisleivän kansallisruoaksemme ja tästä eteenpäin sitä on juhlittu suomalaisen kulttuurin päivänä, Kalevalan päivänä, 28.2. Ruisleipä on suomalaisen ruokakulttuurin ydin ja sillä on vahva symbolinen arvo. Leipä ja viljat ovat Kalevalan tarinoissa oleellisessa roolissa. Suomalaiset syövät eniten ruista koko maailmassa, jopa 15 kg/hlö/vuosi. Ruisleipä on muuttanut ajan saatossa muotoaan. Reikäleivän ja limpun rinnalle on nousseet palaleivät ja valmiit viipaleet. Ruisleipä on taipunut viime vuosina myös napostelutuotteeksi. Rukiin puolesta puhuu terveellisyys. Ruisleivän ansiosta suomalaisien korkea ravintokuidun saanti on taattu, sillä Suomessa ruisjauhetaan pääosin runsaasti kuitua sisältäväksi täysjyväjuhoksi. Rukiin terveysvaikutuksia tutkitaan paljon meillä ja maailmalla. Täysjyväleipä on terveellistä ja täysipainoista ravintoa, josta saadaan paljon ravintoaineita. Leipä onkin laadukas hiilihydraatin lähde, koska samassa paketissa tulee proteiineja, hyviä rasvhappoja, B-ryhmän vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, bioaktiivisia aineita.*

**Dalsbruks skola**  
**Vuokko Nuorteva**  
16 €  
la 10.00–18.00  
7.10.2023

*Omat evät kannattaa varata mukaan! Kurssilta saat mukaasi omatekeväät leivät. Päivien pituutta ja tarkkaa minuuttiaikataulua on vähän vaikea ennustaa, sillä taikina määräää aikataulumme. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. Ilm.viim. 1.10.*

## **Reissarit reppuun**

### **– ikivanhalla juurella pienet reissarityyppiset leipäset**

**110872**

*Tarvitset mukaasi: Muistiinpanovälineet, taikinakulho, johon voit tehdä/alustaa reissareiden taikinan. Jos sinulla on keittiövaaka, ota se mukaan, se ei ole kuitenkaan välttämätön. Valmista ruisjuurta saat mukaasi, kun tuot jonkin pienen rasian tai lasipurkin. Esiliina ja suoja-rahineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Leipästen kotiinkuljetusta varten kannattaa varata joku, esim kylmälaukku ja sinne keittiöpyyhe. Valmiit leivät käärityään ensin pyyhkeeseen ja sitten vielä johonkin isompaan lämpöiseen, jossa ne saavat jatkaa tekeytymistä kotimatkan ajan. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Päivien pituutta ja tarkkaa minuuttiaikataulua on vähän vaikea ennustaa, sillä taikina määräää aikataulumme. Materiaalikustannukset 10–15 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Omat evät kannattaa varata mukaan! Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. Ilm.viim. 1.10.*

**Dalsbruks skola**  
**Vuokko Nuorteva**  
16 €  
su 10.00–16.00  
8.10.2023

## **Pizzakurssi – taatusti maukkaampaa pizzaa juurella**

**110873**

**Kemiön koulukeskus**

**Vuokko Nuorteva**

**16 €**

**la 10.00–16.00**

**4.11.2023**

Hapanjuuri tunnetaan ehkä parhaiten ruisleivän valmistukseen liittyvänä asiana. Hapanjuurta voidaan käyttää myös vaalean leivän, pullan ja pizzapohjien valmistuksessa. Hapanjuurella tehty pizza vie enemmän aikaa, mutta maku on mitä parhain. Kurssin aikana kuulet enemmän aiheesta. Pääset tekemään oman pizzataikinan. Kouluttajan tuoma puolivalmis tai-kiina käsitellään päivän aikana. Valmiista taikinasta paistamme herkulliset pizzat ja syömme yhdessä. Kurssilta saat mukaasi omatekemäsi pizzataikinan ja tuhdin tietopaketin hapanjuurileivonnasta.

Tarvitset mukaasi 2 kpl puhtaita kannellisia lasipurkkeja, jos haluat tehdä oman juuren ja mikäli haluat mukaasi valmista toimivaa hapanjuurta. Toinen purkeista voi olla vähän pienempi ja toinen noin litran vetoinen. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittava keittiövaaka, ota se myös mukaan. Materiaalikustannukset 20 € maksetaan suoraan kurssin ohjaajalle. **Ilm. viim. 29.10.**

## **Juurella herkullista pullaa**

**110874**

**Kemiön koulukeskus**

**Vuokko Nuorteva**

**20 €**

**pe 17.00–21.00,**

**la 10.00–16.00**

**10.11.–11.11.2023**

Hapanjuurella pullaa - kyllä, kyllä! Eikä taatusti maistu happamalle, se tehdään mietoon tai makeaan juureen! Pullan leipominen onnistuu ilman teollista hiivaai! Se on silloin terveellisempää, maukkaampaa ja se säilyy pidempää, ellei tule syödyksi heti. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittava keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälineet. Esiliina ja suojaapähineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Materiaalikustannukset 15 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 3.11.**



## **FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU**

### **Första Hjälpen FHJ 1® (16 t) kombinationsutbildning**

**– självständiga distansstudier på nätet + näruniversering**

**– Ensiapukurssi EA 1® (16 t) yhdistelmäkoulutus**

**– itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta**

**610192**

**Kimitoöns gymnasium**

**Anne Aller**

**85 €**

**lö/la 9.00–16.00**

**14.10.2023**

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 nätskolor(8 x 45min) och närandervisning (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 närandervisningsdagen. Närundervisningsdagen är lördag 14.10 . **Anm. senast 28.9.**

*SPR Ensiapukurssi EA 1® -kurssilta saat hyväät tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallismuutoksissa 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 (8 x45 min) ja lähiopetuksesta (8x 45 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 14.10. Ilm. viim. 28.9.*

**Livräddande Första Hjälpen 8 t® kombinationsutbildning**  
– självständiga distansstudier på nätet + närandervisning  
– **Hätäensiapukurssi 8 t® yhdistelmäkoulutus**  
– itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta

**610194**

Kimitoöns gymnasium  
Anne Aller  
65 €  
må/ma 17.00–20.30  
30.10.2023

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 (4 x 45min) och närandervisning (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 närandervisningsdagen. Närundervisningsdagen är må 30.10. Intyget ingår i kursavgiften. **Anm. senast 15.10.**

*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 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 (4 x45 min) ja lähiopetuksesta (4x 45 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 ma 30.10. Kurssimaksuun sisältyy todistus.*

**Ilm. viim. 15.10.**



## HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA

### Konditionsgymnastik för vuxna med muskelträning

– Kuntovoimistelua aikuisille lihaskuntoharjoituksilla

**830159**

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

Vikingaborgs föreningshus  
Anna Fihlman

40 €  
ti 18.30–19.15  
5.9–2.4.2024

### Konditionsgrupp, Kimito – Kunto- ja liikuntakeskus

**830165**

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

Kimito skolcentrum  
– Gymnastiksalen  
– Kemiön koulukeskus  
– Liikuntasali  
Emilia Mattsson  
Mats Eriksson  
28 €  
on/ke 18.00–19.30  
6.9–22.11.2023

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

En ny hobby? Kanske du borde testa på något helt nytt i höst?

Uusi harrastus? Olisiko tänä syksynä aika kokeilla jotain ihan uutta?

**Konditionsirkel, Dalsbruk – Kuntojärvi, Taalintehtdas****610195**

Brukshallen

– Ruukinhalli

Emilia Mattsson

Mats Eriksson

28 €

to 19.15–20.30

7.9–30.11.2023

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!

*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 käytetään. Tervetuloa mukaan!*

**Fredagsfys före fredagsmys****830149**

Amosparkens skola

– Gymnastiksalen

Linda

Abrahamsson-  
Thomander

16 €

fr 17.00–17.45

8.9–3.11.2023

Avsluta arbetsveckan och starta veckoslutet med 45 minuters fredagsfys, där vi kombinerar muskelstyrka och pulshöjande övningar. Det blir roligt och svettigt. Häng med och inled veckoslutet på bästa sätt! Ta med egen gympamatta. Vi träffas 8 fredagar (ingen lektion 20.10).

**Mångsidig trappträning – Monipuolinen porrastreeni****830166**

Utomhus – Ulkona

Vilma Pikkarainen

20 €

to 17.30–18.30

31.8–26.10.2023

En rolig, omväxlande och effektiv timme i motionstrappan i Amosparken och i näromgivningen. Välkommen med, vi ses i motionstrappan! Ta med vattenflaska och kläder enligt väder. Ingen träning 19.10.

*Hauska, vaihteleva ja tehokas tunti Amospuiston kuntoportaissa ja niiden lähiympäristössä. Tervetuloa mukaan, nähdään kuntoportaissa! Juomapullo ja säänmukainen varustus mukaan. Ei tuntia 19.10.*

**Zumba Fitness ® – Kimito – Zumba Fitness ® – Kemiö****830154**

Wrethalla

Jannika Thomander

20 €

må/ma 18.00–19.00

4.9–20.11.2023

ZUMBA FITNESS är en enkel dansklass där vi till latinska rytmerna skakar hörter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Koreografierna är lätt att följa. Vi träffas 11 gånger under höstterminen, ingen timme under höstlovet 23.10.

*ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravisteleemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinyrtymien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. Sykskauden aikana tapaamme 11 kertaa, syyslomaviikolla 23.10. ei ole tuntia.*

**<https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>  
[facebook.com/kimitoontvuxeninstitut](https://facebook.com/kimitoontvuxeninstitut)  
Instagram: @k\_viao**

## **Zumba Fitness ® – Dalsbruk – Zumba Fitness ® – Taalintehtdas 830152**

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. Vi träffas 11 gånger under höstterminen, ingen timme under höstlovet 19.10.

*ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravis-telemme lantioitamme, liikumme musiikkiin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. Syyskauden aikana tapaamme 11 kertaa, syyslomaviikolla 19.10. ei ole tuntia.*

Folkets hus "Talon"

– Kansantalo "Talon"

Jannika Thomander

20 €

to 18.00–19.00

7.9–23.11.2023

## **Zumba Gold ® – Dalsbruk – Zumba Gold ® – Taalintehtdas 830153**

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. Vi träffas 11 gånger under höstterminen, ingen timme under höstlovet 19.10.

*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. Syyskauden aikana tapaamme 11 kertaa, syyslomaviikolla 19.10. ei ole tuntia.*

Folkets hus "Talon"

– Kansantalo "Talon"

Jannika Thomander

24 €

to 16.45–17.45

7.9–23.11.2023

## **Zumba Gold ® – Kemiö**

**830158**

Wrethalla

Ria-Noore

Haimo-Abiona

24 €

pe 9.15–10.15

1.9.–24.11.2023

*Zumba Gold® sopii erityisesti liikuntaa aloitteleville, ikäihmisille/senioreille, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat kehittää tasapainoa, koordinaatiota, lihaskuntoa sekä muistia letkeiden lattariorytmien siivittämänä sekä popmusiikin tahdissa. Tunti on tavallista zumbaa kevyempi tanssiliike-tunti, jossa ei hypitä. Aikaisempaa tanssiosaamista et tarvitse, vain iloisent ja avoimen mielen. Tunti pidetään pääsääntöisesti suomeksi, mutta ohjaus tapahtuu visuaalisesti, jolloin kielessä ei ole merkitystä. (Ei tuntia viikolla 42.)*

## **Kurstips**

Vi tar gärna emot tips och idéer.

Kanske du har någon kunskap  
du kan dela med dig av?

## **Kurssiehdotus**

*Otamme miehellämme vastaan  
ehdotuksia ja ideoita.  
Ehkä sinulla on taitoja jaettavaksi muille?*

## **ONLINE Footbic – en intensiv vecka med våra fötter i fokus, för dig som söker inspiration att fortsätta på egen hand** **830164**

Footbic är 2 bollar som man tränar och stimulerar sina fötter med och påverkar därmed förutom fötternas välmående även hela kroppens hållning och balans. De vanligaste problemen vi påverkar med denna träning är plantarfascit, Hallux valgus och alla felställningar i fötterna. Med Footbic så kan vi också påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna fötter eller om du lider av kalla fötter överlag. Idrottare har stor glädje av denna träning som rehabilitering efter skada och också rent förebyggande av många problem. Roligt sätt för barn och ungdomar att uthålligt ”leka” med sina fötter.

Ledare Ann-Louise Kronlöf är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 25 år med många olika problem och ofta konstaterat att både fot, knä, höft, rygg och till och med nackproblem påverkas positivt med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket korrigeras hela hållningen automatiskt. Den första gången är 2 h och med fokus på varför vi gör olika övningar och allmänt om våra fötter och olika problem. De övriga 3 gångerna tränar vi och du lär dig övningarna. Kom med och få inspiration om du redan har egna bollar. Bekantar du dig med Footbic för första gången så behöver du köpa egna bollar via ledaren. Footbic basic paket innehåller 2 bollar, 7 övningar och lösenord till 45 min gruppträning 39,90 €. **Meddela Ann-Louise, tel. 050 5751515 senast torsdag 7.9 om du vill köpa egna bollar,** dessa avhämtas sedan från vuxeninstitutets kansli.

**Webbkurs**  
**Ann-Louise Kronlöf**  
16 €  
lö 10.00–12.00,  
må 18.00–18.45,  
on 17.00–17.45, fr  
18.00–18.45  
16.9–22.9.2023



Footbic-workshop lö 16.9 kl.10–12, som närandervisning i Amosparkens gymnastiksal samt distansundervisning. **Onlineträning må 18.9 kl.18–18.45, ons 20.9 kl.17–17.45 och fre 22.9 kl.18–18.45.** Kursen hålls via Google Meet. **Anm. senast 9.9.**

## **ONLINE Footbic** **610193**

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

**Webbkurs**  
– **Verkkokurssi**  
**Ann-Louise Kronlöf**  
16 €  
on/ke 17.00–17.45  
27.9–15.11.2023

Ledare Ann-Louise Kronlöf är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 25 år med många olika problem och ofta konstaterat att både knä, höft, rygg och till och med nackproblem kan korrigeras med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket påverkar hela hållningen automatiskt. Kursen hålls via Google Meet. **Anm. senast 20.9.**

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

*Ohjaaja Ann-Louise Kronlöf on fysioterapeutti ja hyväksytty Footbic-ohjaaja. Hän on työskennellyt yli 25 vuoden ajan erilaisten ongelmien parissa ja todennut usein, että polvi-, lonkka-, selkä- ja niskavaivoja voidaan korjata jalkalihaksia kehittämällä, ja näin voidaan vaikuttaa automaattisesti koko asentoon. Kurssi järjestetään Google Meetin kautta. Ilm. viim. 20.9.*



## YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIKKUVUUS

<b>Pilates –grund/medelnivå – Pilates –alkeis/keskitaso</b>	<b>830241</b>	Dalsbruks skola – Lågstadiets fest-/gymnastiksal <b>Riitta Saarikko</b> 24 € må/ma 16.00–17.00 4.9–27.11.2023
---	---------------	---

*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/keskitason liikkeitä.*

<b>FasciaMethod I</b>	<b>830242</b>	Dalsbruks skola – Lågstadiets fest-/gymnastiksal <b>Riitta Saarikko</b> 24 € må/ma 17.10–18.10 4.9–27.11.2023
-----------------------	---------------	---

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

*Kokonaisvaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempitietä 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.*

## Pilates & FasciaMethod II

830243

Dalsbruks skola

- Lågstadiets
- fest-/gymnastiksals
- Riitta Saarikko
- 28 €
- må/ma 18.20–19.30
- 4.9–27.11.2023

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppskontroll. I passet ingår pilateövningar och skonsamma fasciatänningar, 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 prestandaförmygga och främja sitt helhetsvälsmående. Om du har problem med dina leder, ska du hellre delta i FasciaMethod I. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: medelsvår.

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

## Pilates – grund- & fortsättningsnivå

### – Pilates – perusteet & alkeisjatko

610189

Västanfjärds bibliotek

- Biblioteksvinden
- Västanfjärdin kirjasto
- Kirjaston vintti
- Riitta Saarikko
- 50 €
- ti 17.00–18.00
- 5.9–16.4.2024

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 hyvä ja luonnollista ryhtiä, vähentää selän kuormittuneisuutta, 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 – Pilates – keskitaso

610190

Västanfjärds bibliotek

- Biblioteksvinden
- Västanfjärdin kirjasto
- Kirjaston vintti
- Riitta Saarikko
- 50 €
- ti 18.15–19.15
- 5.9–16.4.2024

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 Pilateksen kehittämä body–mind–menetelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöö ja keskittymiskykyä. Harjoittelu kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Taso: keskiraskas.*

## Mediyoga & Klangskålsavslappning. Tema: Andning

830262

Västanfjärds bibliotek

- Biblioteksvinden
- Pia Hotanen
- 12 €
- on 18.00–20.00
- 20.9.2023

På den här workshoppen får du prova hur MediYogan och Klangskålar kan hjälpa dig att slappa av och ge dig ökad livskvalitet. Fokus är denna gång på andningen, som har stor betydelse för att kunna slappa av. MediYogan är en lugn och djupavslappnande yogaform där man landar i sig själv och lyssnar till vad som händer i kroppen och sinnet. Klangskålarnas toner är djupt avslappnande både för kropp och sinne. Ta med dig en gympamatta, sköna kläder, en varm filt och nyfikenhet. Varmt välkommen! **Anm. senast 13.9.**

## **Mediyoga & Klangskålsavslappning. Tema: Vagusnerven 830264**

På den här workshoppen får du prova hur MediYogan och Klangskålar kan hjälpa dig att slappa av och ge dig ökad livskvalitet. Fokuset är denna gång på vagusnerven som har en stor betydelse för återhämtning. Mediyogan är en lugn och djupavslappnande yogaform där man landar i sig själv och lyssnar till vad som händer i kroppen och sinnet. Klangskålarnas toner är djupt avslappnande både för kropp och sinne. Ta med dig en gympamatta, sköna kläder, en varm filt och nyfikenhet. Varmt välkommen! **Anm. senast 20.9.**

Västanfjärds bibliotek

– Biblioteksvinden

**Pia Hotanen**

12 €

on 18.00–20.00

27.9.2023

## **Mediyoga & Klangskålsavslappning. Tema: Fokus 830263**

På den här workshoppen får du prova hur MediYogan och Klangskålar kan hjälpa dig att slappa av och ge dig ökad livskvalitet. Denna gång är fokus på närvaro, att vara här och nu. Mediyogan är en lugn och djupavslappnande yogaform där man landar i sig själv och lyssnar till vad som händer i kroppen och sinnet. Klangskålarnas toner är djupt avslappnande både för kropp och sinne. Ta med dig en gympamatta, sköna kläder, en varm filt och nyfikenhet. Varmt välkommen! **Anm. senast 27.9.**

Västanfjärds bibliotek

– Biblioteksvinden

**Pia Hotanen**

12 €

on 18.00–20.00

4.10.2023

## **Astangajoogan alkeiskurssi 830245**

Kurssin aikana käymme läpi astangajoogan perusteet; Patanjalin 8-askeleen joogan tie ja mitä se tarkoittaa, astangajoogan menetelmä; vinyasa, ujjayii hengitys, bandhat, drishtit, sekä alkeistason harjoitus. Ásana harjoitus itsessään on helppo. Kuljemme pidempään harjoitukseen kerta kerralla alkaen aurinkoterveydyksistä ja muutamasta 1.sarjan loppuliikkeestä. Ei tuntia vko 43.

Västanfjärdin kirjasto,

yläkerta

– Kirjaston vintti

**Heli Sarparanta**

28 €

ma 16.30–17.45

4.9.–27.11.2023

## **Astangajoogan jatkotason kurssi 830246**

Perinteinen tapa harjoittaa astangajoogaa on tehdä opittua sarja itsenäisesti, joogaopettajan seuratessa ja antaessa vinkkejä ja avustuksia ásanoissa. Joogaopettaja antaa lisäliikkeitä oppilaan harjoitukseen kun hän on siihen valmis. Tämä kurssi on alkeiskurssin käyneille. Harjoituksen alussa lausumme perinteiset mantrat ja hiljennymme ohjattuun meditaatioon. Ei tuntia vko 43.

Västanfjärdin kirjasto,

yläkerta

– Kirjaston vintti

**Heli Sarparanta**

34 €

ma 17.45–19.30

4.9.–27.11.2023

## **Jooga-aamu 830250**

Jooga-aamu on terveys- ja hyvinvointikurssi. Hoidamme kehoa pehmeiden liikkeiden, jokaiselle sopivien jooga- asanoiden ja tanssin avulla. Käytämme erilaisia itsehoito- harjoitteita auttaaksemme stressin ja kivun purkuoa kehossa. Tarkoituksesta 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 filtti loppurentoutukseen. Opettajana toimii Anu Nuotio Västanfjädistä, joka on harjoittanut joogan menetelmiä kymmenen vuoden ajan ja opiskelee joogaopettajakoulutuksessa Turun kesäyliopistossa. Ei tuntia vko 8.

Kulturhus Björkboda

– Liikuntasali

**Anu Nuotio**

60 €

ke 9.00–10.30

13.9.–24.4.2024

**Anmälan till höstens kurser börjar torsdag 24.8.2023 kl. 17.00.**

**Ilmoittautuminen syksyn kursseille alkaa**

**torstaina 24.8.2023 klo 17.00.**

## **Yinjooga**

*Yinjooga on pitkäkestoisia venytyksiä, lempeästi tehden oman kehon ehdolla. Asanoissa eli jooga-asennoissa pysytään 2–5 min, jolloin lihakset rentoutuvat ja venytys vaikuttaa sidekudoksiin sekä niveliin asti. Tunnilla opitaan oman hengityksen tahtiin avautumaan asanalalle ja sen vaikutuksille. Kuunnellaan kehoa, miten venytys tuntuu niin mielen kuin kehon osalta. Tunnin sisältö: alkurentoutus, yinjoogan kohdealueet vaihdellen illan teeman mukaisesti ja loppurentoutus. Tunnilla pysymme paikoillamme asanoissa, jolloin lämmän vaatetus auttaa sinua nauttimaan koko tunnista. Ota mukaasi kerrosvaatetus, tyyny ja viltti (jos omistat joogatilien ja bolsterin eli joogatyynyn), oma täysimittainen alusta ja vesipullon. Ei tuntia vko 42 ja vko 43*

## **Sointukylpy, syvärentoutus tiibetiläisillä äänilämaljoilla**

**830261**

**Kulturhus Björkboda**  
– Liikuntasali  
Katja Toivonen  
24 €  
ma 11.00–12.15  
4.9.–27.11.2023

*Sointukylpy on ryhmille tehtävä äänilämaljarentoutus, jonka vaikutus perustuu resonanssiin eli myötävärähelyyn sekä ääniaaltoihin. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempää värähelyt johdattavat rentoutumiseen. Värähely vaikuttaa kehon nesteisiin saaden soluissa olevan nesteen värisemään. Sointukylvyssä ryhmä makaa mukavasti viltin alla joogamatoilla. Sointukylpyohjaaja soittaa äänilämaljoja luoden tilaan harmonisen äänilämaailman. Äänilämaljat tuottavat värähteleviä ja luonnollisia ääniä, jotka voimme tunkea tai aistia kehossamme. Rentoutus vastaa parhaimmillaan kolmen tunnin yönänta. Äänilämaljarentoutus voi auttaa unettomuuteen, vähentää stressiä, ahdistusta ja kehon jännitystiloja. Otathan mukaasi joogamaton, paksuman huovan, viltin, tyynyn (makuupussi) ja joustavan sekä lämpimän asu. Ei tuntia vko 42 ja vko 43.*

## **Äänilämaljarentoutus, 4x-kurssi**

**830251**

**Kulturhus Björkboda**  
– Liikuntasali  
Katja Toivonen  
16 €  
ma 12.30–13.15  
4.9.–27.11.2023

*Äänilämaljojen soinnut ovat rentouttavia sekä keholle että mieelle. Jokainen kokee maljojen värähtelyn omalla tavallaan. Meillä kaikilla tunteet, stressi, unettomuus jne. kerääntyvät kehoon ja saattavat saada mielen ja kehon täysin pois raiteeltaan. Äänilämaljojen lempää hoito saa kehon avautumaan jännitystiloista. Äänilämaljarentoutus voi auttaa sinua löytämään takaisin sisäiseen rauhaasi.*

*Rentoutus alkaa äänilämaljarentoutuksen esittelyllä ja pienellä intiemiolla. Rentoutuksen alussa ohjaaja johdattaa sinut rentoutuneeseen tilaan. Intention jälkeen vietämme hetken patjoilla puhumatta ja nauttien, kuunnellen ja aistien maljojen ääniä ja värähtelyä. Lopuksi jaamme pienien yhteisen hetken ja halutessaan voit jakaa oman äänilämaljakokemuksesi. Ota mukaan oma joogamatto, tyyny ja viltti. Kurssin päivämäärät: 24.9., 15.10., 26.11. ja 10.12.*

## **ONLINE Morgonyoga med Daphne**

**830244**

**Amosparkens skola**  
– Liikuntasali  
Katja Salminen  
20 €  
su 18.00–19.30  
24.9.–10.12.2023

*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 tålmod och mindre värk. Helt enkelt bättre livskvalitet. I yogapasset ingår bl.a. en skonsam solhälsning, balansövning och sköna vriderörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamattan till hands. Kursspråk svenska. Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via zoom. Ingen yoga 13.9 och 18.10.*

**Webbkurs**  
**Daphne Jensen**  
24 €  
on 9.00–10.30  
6.9.–22.11.2023

## **ONLINE Godnattiyoga med Cecilia**

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 smärtor, stress och spänningar. Yin-yogan hjälper dig att gå ner i varv och ger en schön avslutning på dagen. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag fram yogamattan, en filt och gärna någon kudde. Kursen hålls via Google Meet.

**830249**

**Webbkurs – Webben**

**Cecilia Weckström**

**24 €**

må 20.30–21.30

18.9–11.12.2023

## **ONLINE Stolyoga, 6x-kurs**

**830259**

**Webbkurs**

**Cecilia Weckström**

~~16 €~~ → 5 €

ti 14.00–14.45

19.9–24.10.2023

Stolyogan är en lugn yogaform där vi med stolen som stöd gör yogaövningar. Den här typen av yoga riktar sig till dig som har begränsningar i kroppen eller som helt enkelt vill ha en mindre fysiskt utmanande yogaform. Vi jobbar med vår andning, rörlighet, styrka och balans och avslutar med avslappning. Du deltar hemma och behöver en dator eller surfplatta/mobil med internetuppkoppling. Kursen hålls via Google Meet. **Anm. senast 12.9.**

## **ONLINE Yinyoga – *ONLINE Yinjooga***

**830252**

**Webbkurs**

**– Verkkokurssi**

**Siw Westerback**

**24 €**

ti 18.00–19.00

12.9–21.11.2023

Lugn yinyoga där vi blir i olika asanas flera minuter. Tänjande yogarörelser. Passar både nybörjare och längre hunna.

*Rauhallinen yinjooga jossa jäätme samaan asaan useammaksi minuutiksi. Venytteleviä asanoita. Sopii sekä uusille että kokeneimille joogaajille.*

## **ONLINE Afterworkyoga**

**830258**

**Webbkurs**

**Siw Westerback**

**24 €**

to 18.00–19.00

7.9–30.11.2023

Lugn afterwork Hathayoga. Läraren skickar koder till Google Meet en vecka före kursstart. Samma kod till alla tillfällen.

## **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](mailto: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](mailto:aikuisopisto@kimitoon.fi)*



## DANS – TANSSI

### **Chakradans – *Chakratanssi***

Chakradans är en fri och glad dans som samtidigt förbättrar och balanserar energiflödet i både kropp och dess energifält. Dansen är även en utmärkt motionsform och den hjälper bland annat mot stress. Då energin flödar bättre och man är i balans, hålls man friskare och livsenergin förbättras.

Chakradans passar alla vuxna i olika åldrar. Den är fri, intuitiv och man fokuserar på sig själv och sin kropp och kännningar. Alla dansar på eget sätt utan koreografi. Ingen tidigare erfarenhet och kunskap av dans eller chakror krävs. Timmen avslutas med en kort avslappning till lugn musik eller klangskålar.

Klä dig lager på lager så du hela tiden kan ha passligt varmt. Ta gärna med även en vattenflaska, liggunderlag och en filt. Välkommen med!

*Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka samalla parantaa ja tasapainottaa sekä kehon että sen energiakentän energiavirtausta. Se on erinomainen liikuntamuoto myös kuntoliimielessä ja se auttaa mm. stressin purkamisessa. Kun energia virtaa paremmin, pysyy terveempänä ja elinvaioma paranee oloilan tasapainottuessa.*

*Chakratanssi sopii kaikenikäisille aikuisille. Se on vapaata ja intuitiivista ja siinä keskitytään itseen ja omaan kehoon ja omiin tuntemuksiin. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunnilla ole koreografioita. Tunneille tuleminen ei edellytä aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista, vaan siellä opetetaan kaikki tarvittava tieto. Tunti loppuu lyhyeen rentoutumiseen rauhallisen musiikin tai ääniyaljojen kanssa.*

*Pukeudu tunnille kerroksittain, jotta voit säätää lämpötilaa vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös juomapullo ja makuualusta ja viltti. Tervetuloa mukaan!*

**820174**

**Kulturhus Björkboda**  
– Gymnastiksال  
– Kulturhus Björkboda  
– Liikuntasali  
**Nina Källberg**  
58 €  
to 18.30–20.00  
7.9–18.4.2024



## FRILUFTSLIV – RETKEILY

### Höstvandring till Purunpää udde – Syysvaellus Purunpään niemelle

**830163**

Kom med och vandra med Ben längs naturstigen på Purunpää udde. Rutten bjuder på varierande och ganska kuperad terräng, men vyerna är fantastiska. Ta gärna med dig en termos med varm dryck och en liten matsäck. Vi tar kaffepaus uppe på Glasberget. Från Glasbergets topp har man en fantastisk utsikt över Skärgårdshavets nationalpark. Vandringen beräknas ta ca 3–4 h. Det är möjligt att vandra endast en del av rutten. Startplats meddelas senare. Klä dig enligt väder. Vi träffas kl.10.00, välkommen med! **Anm. senast 17.9.**

*Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa Purunpään vaellusreittiä pitkin. Reitti kulkee vaihtelevassa ja aika mäkisessä maastossa, mutta upeissa maisemissa. Mukaan kannattaa ottaa lämmintä juotavaa sekä eväitä. Glasbergetin huipulla pidämme kahvitaon. Glasbergetin huipulta avautuu fantastinen näköala Saaristomeren kansallispuistoon. Vaellus kestää noin 3–4 h. On myös mahdollista vaeltaa vain osa reitistä. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Säännökset mukainen vaatetus. Tavataan klo 10.00, tervetuloa mukaan! Ilm. viim. 17.9.*

### Kajaktur och vandring, heldagskurs

**830150**

Välkommen med på en heldags guidad kajaktur (ca 7 h) tillsammans med Niklas Hollsten, en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. Vi paddlar från Dalsbruk till Biskopsö och tillbaka till Dalsbruk. Väl framme på Biskopsö vandrar vi runt naturstigen. Från naturstigen går en 400 m lång avstickare till Högberget. På berget finns en viloplats och ett 47 m högt utsiktstorn. Från tornet öppnar sig ett panorama över skärgården och vid klart väder kan du se ända till Bengtskärs fyr! All utrustning får du låna av läraren. Klä dig enligt väder i bekväm friluftsklädsel. Ta med vatten, matsäck och byteskläder. Det bjuds på kaffe. Du bör ha en viss erfarenhet av paddling för att kunna delta i kajakturen. Max 7 deltagare. **Anm. senast 9.9.**

### Höstpaddling på Stora Masugnsträsket

**830151**

Välkommen med på höstpaddling tillsammans med Niklas Hollsten, en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. Vi paddlar på sjön Stora Masugnsträsket i Dalsbruk, i en miljö som består av bergs- och skogslandskap, myrar och skär. 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. Start vid kanotuthyrningsplatsen vid Masugnsträsket. Max 7 deltagare. **Anm. senast 7.10.**

**Utomhus – Utkona**

**Ben Johansson**

**12 €**

**lö 10.00–14.00**

**23.9.2023**

**Utomhus**

**Niklas Hollsten**

**50 €**

**lö 10.00–17.00**

**16.9.2023**

**Utomhus**

**Niklas Hollsten**

**40 €**

**lö 12.00–16.00**

**14.10.2023**



## DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO

### Möt höstens fåglar – flyttfågelmorgon

**410239**

Söderlångvik Gård

Hans G. Hästbacka

12 € → 5 €

sö 7.00–10.00

24.9.2023

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Vandringen leds av fågelguiden och bildkonstären Hans G. Hästbacka. Vi följer med då naturen vaknar till liv och observerar flyttfågelsträcket. Vi arbetsbestämmer 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. **Anm. senast 17.9.**

### Vill du lära dig att visa upp din hund på hundutställning?

### – Haluatko oppia esittämään oman koirasi koiranäyttelyssä? **110557**

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 lärlare 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 flexkopplet lämnar du hemma. Kursdatum: 13.9, 11.10, 8.11, 15.11 och 29.11. **Anm. senast 6.9.**

Tällä kurssilla opit esittelemään koirasi oikein, opit myös kuinka korostat koirasi hyviä puolia ja miten peittelet niitä huonompia. Opettajanasi toimii kaikkien rotujen ulkomuototuomari Leni Finne. Opetusta annetaan sekä ryhmissä että yksityisesti suomeksi ja ruotsiksi. Mukaasi tarvitset koirasi, näyttelyihinhan, mahdolisesti koiranameja sekä juoksemiseen soveltuvat kengät. Valjaat ja fleksihihnat jätetään kotiin. Kurssipäivämäärit: 13.9., 11.10., 8.11., 15.11. sekä 29.11. **Ilm. viim. 6.9.**

### Det händer och sker på hundutställningarna!

### – Koiranäyttelyissä sattuu ja tapahtuu!

Se Föreläsningar. *Katso Luennot.*

**110558**

Kimitoöns gymnasium

Leni Finne

12 €

on/ke 18.00–20.30

20.9.2023

### Första hjälvens ABC för hundar

Se Föreläsningar.

**110572**

Kimitoöns gymnasium

Ketzia Karring

12 €

on 18.00–20.00

1.11.2023



## BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET

### Folkdans för barn och ungdomar

#### *– Kansantanssia lapsille ja nuorille*

**820173**

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 är rolig och något man gör tillsammans. Om deltagarantalet är tillräckligt, så blir det två grupper, kl. 18.15–19.00 folkdans – nybörjare kl.18.15–19.30 folkdans – 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 yhdessätekemistä. Jos osallistujia on riittävästi, jaetaan ryhmä kahteen ryhmään. Kl.18.15–19.00 kansantanssi – alkeet kl. 18.15–19.30 – jatkokurssi.*

### Lekbaserad barngymnastik – Leikkimielinen lapsijumppa

Lekbaserad gymnastik för barn i förskole- och lågstadiesåldern.

*Leikkimielistä voimistelua esikoulu- että ala-asteikäisille lapsille.*

Wrethalla

Caroline

Furu-Lehikoinen

48 €

to 18.15–19.30

21.9–21.3.2024

**610191**

Vikingaborgs  
föreningshus

Anna Fihlman

40 €

ti 17.30–18.15

5.9–2.4.2024

## Familjerörelse för 2–3 åringar

**830167**

**Brukshallen**  
**Susann Fagerlund**  
16 €  
må 17.00–17.45  
4.9–30.10.2023

Kom med på en kurs som är barnorienterad, mångsidig och där leken har en stor betydelse. Genom att röra oss på ett varierande sätt och använda oss av olika material tränar vi upp grundmotoriken som består av balans-, rörelse-, och hanteringsfördigheter. En välutvecklad grundmotorik är viktig för inlärningen och ger goda förutsättningar för barnet att kunna vara fysiskt aktiv. I familjerörelse deltar barnet tillsammans med en vuxen. Ta på er mjuka, sköna kläder och gärna inneskor för att undvika halka. Ta också med varsin vattenflaska. Programmet är utarbetat av Finlands Olympiska Kommitté och kursledaren fungerar som utbildare för konceptet.

## Rörelselekis för 4–5 åringar

**830162**

**Brukshallen**  
**Susann Fagerlund**  
16 €  
må 18.00–18.45  
4.9–30.10.2023

Kom med på en fartfyllt kurs som innehåller lek och rörelse. Genom att åla, springa, hoppa, studsa, klättra osv. tränar vi upp de grundmotoriska färdigheterna. En god motorik är bra att ha då vi ska lära oss nya saker och för att t.ex. kunnastå på skidor eller sparka fotboll. Tillsammans har vi en svettig och rolig stund en gång i veckan. Klä dig i mjuka, sköna kläder och ta gärna med inneskor och en vattenflaska. Programmet är utarbetat av Finlands Olympiska Kommitté och kursledaren fungerar som utbildare för konceptet.

## Barn– och vuxendans – rörelse tillsammans

**830161**

**Wrethalla**  
**Sabina Holmström**  
16 €  
to 17.15–18.00  
14.9–23.11.2023

Pulshöjande dans till diverse musik, där barnet deltar tillsammans med en vuxen. Kursen passar alla som gillar musik, rörelse och dans. Både lättare och mer krävande koreografier, men inget måste att hänga med i dem. Viktigast är att man har roligt! Kursens målgrupp: barn från 4 år + vuxen. Även yngre barn är välkomna med om man som vuxen tror att kursen lämpar sig för barnet. Klä dig i mjuka, bekväma kläder och ta med lämpliga inneskor och vattenflaska. Kursdatum: 14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11 och 23.11. Kom ihåg att anmäla både barnet och den vuxna till kursen! **Anm. senast 7.9.**

## MIXDANCE 5–8v (eskari–2lk.)

**820175**

**Amosparkens skola**  
– **Liikuntasali**  
**Ria-Noore**  
**Haimo-Abiona**  
20 €  
ti 16.30–17.15  
5.9.–21.11.2023

Tunneilla opetellaan erilaisia tansseja oppilaiden mielenkiannon mukaan, pääpaino kuitenkin show- ja streetlajeissa. Tanssitunnit sisältävät lämmittelyt, tekniikkaa ja koreografian lisäksi venyttelyä. Lasten tunneilla harjoitellaan kehon liikkuvuutta myös leikkien avulla. Oppilaat saavat itse vaikuttaa musiikkiin ja tehdä halutessaan omia tanssikoreografoita.

## MIXDANCE 9–12v (3lk.–6lk.)

**820176**

**Amosparkens skola**  
– **Liikuntasali**  
**Ria-Noore**  
**Haimo-Abiona**  
24 €  
ti 17.15–18.15  
5.9.–21.11.2023

Tunneilla opetellaan erilaisia tansseja oppilaiden mielenkiannon mukaan, pääpaino kuitenkin show- ja streetlajeissa. Tanssitunnit sisältävät lämmittelyt, tekniikkaa ja koreografian lisäksi venyttelyä. Lasten tunneilla harjoitellaan kehon liikkuvuutta leikkien avulla. Oppilaat saavat itse vaikuttaa musiikkiin ja tehdä halutessaan omia tanssikoreografoita.

## MIXDANCE 13+ (yläkoululaiset)

**820177**

**Amosparkens skola**  
– **Liikuntasali**  
**Ria-Noore**  
**Haimo-Abiona**  
24 €  
ti 18.15–19.15  
5.9.–21.11.2023

Tunneilla opetellaan erilaisia tansseja oppilaiden mielenkiannon mukaan, pääpaino kuitenkin show- ja streetlajeissa. Tanssitunnit sisältävät lämmittelyt, tekniikkaa ja koreografian lisäksi venyttelyä. Tällä tunnilla kokeillaan myös freestylea tanssi-ilmaisun kehittämiseksi. Oppilaat saavat itse vaikuttaa musiikkiin ja tehdä omia tanssikoreografoita.



## BILDKONSTSKOLAN ISLA – KUVATAIDEKOULU ISLA

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

*Kuvataidekoulu antaa tavoitteellista, vuosittain etenevää kuvataiteen perusopetusta kouluikäisille lapsille. Opetus perustuu opetussuunnitelmaan, joka on laadittu opetushallituksen antamien perusteiden. Opetuksen tehtävänä on perehdyttää oppilaat taiteen tekemiseen ja ymmärtämiseen sekä taiteesta nauttimiseen. Jokainen taiteen perusopetuksessa oleva lapsi ja nuori saa opintokirjan. Opintokirjaan merkitään vuosittain opiskelijan suorittamat kurssit.*

### Bildkonstskolan Isla – *Kuvataidekoulu Isla*

**003009** Dalsbruks skola  
Pia Rannikko  
62 €  
må/ma 15.00–16.30  
4.9–22.4.2024

### Bildkonstskolan Isla – *Kuvataidekoulu Isla*

**003010** Västanfjärds skola  
Pia Rannikko  
62 €  
to 15.00–16.30, ti  
15.00–16.30  
7.9–25.4.2024

### Bildkonstskolan Isla – *Kuvataidekoulu Isla*

**003011** Kimito skolcentrum  
– Kemiön koulukeskus  
Sari Kippilä  
62 €  
ti 15.00–16.30  
12.9–16.4.2024



## KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

**Tove Gestranius**

Kursplanerare

*Kurssisuunnittelija*

**040 630 3937**

[tove.gestranius@kimitoon.fi](mailto:tove.gestranius@kimitoon.fi)

**Hanna Holmberg-Sundman**

Byrå-kurssekreterare

*Toimisto-kurssisihdeeri*

**040 673 4416**

[hanna.holmberg-sundman@kimitoon.fi](mailto:hanna.holmberg-sundman@kimitoon.fi)

**KANSLI / TOIMISTO**

**Vretavägen 19, 25700 Kimito**

[vuxeninstitutet@kimitoon.fi](mailto:vuxeninstitutet@kimitoon.fi)

**Vretantie 19, 25700 Kemiö**

[aikuisopisto@kimitoon.fi](mailto:aikuisopisto@kimitoon.fi)

**INTERNET:**

[vuxeninstitutet.kimitoon.fi](http://vuxeninstitutet.kimitoon.fi)

[aikuisopisto.kemionsaari.fi](http://aikuisopisto.kemionsaari.fi)

Vi finns på

Olemme



**ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 24.8.2023 KL. 17.00.**

**ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 24.8.2023 KLO 17.00.**



**Kimitoön  
Kemiönsaari**