

VIA



KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN

Kursnyheter våren 2022 / Kurssiutuudet kevät 2022

Kimitoöns vuxeninstitut — Kemiönsaaren aikuisopisto

VÄLKOMMEN TILL KIMITOÖNS VUXENINSTITUT

I detta studieprogram finns vårens kursnyheter. Vi hoppas att du hittar många kurser som intresserar dig.

Kursanmälan

Anmälningar tas emot fr. o. m. 3.1.2022 kl.17.00. Telefonanmälan 3.1 kl.17.00–18.30, därefter under kansliets öppethållningstider. Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida. <http://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>

Kursavgifter

Kursavgifterna framgår i kursprogrammet. 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. Närmare information om annulleringsavgifter finns i studieprogrammet 2021–2022 och på vår webbsida.

Inhibering av kurs

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

Covid-19

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

Vi önskar alla en givande och inspirerande vårtermin!

Siw, Tove och Hanna

TERVETULOA KEMIÖNSAAREN AIKUISOPISTOON

Tässä opinto-ohjelmassa ovat kevään kurssi-uutuudet. Toivomme että löydät siitä monta kiinnostavaa kurssia.

Ilmoittautuminen kurssille

Ilmoittautumisia otetaan vastaan 3.1.2022 klo 17.00 alkaen. Ilmoittautuminen puhelimitse 3.1 klo 17.00–18.30, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina. Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta. <http://aikuisopisto.kemionsaari.fi>

Kurssimaksut

Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Opisto saa avustusta opintotesteille varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien kurssien hintaa.

Peruutukset

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko kotisivullamme tai soittamalla kansliaan. Lisätietoa peruutusmaksuista opinto-ohjelmassa 2021–2022 ja kotisivullamme.

Kurssin peruutus

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

Covid-19

Koronatilanteesta riippuen saattaa kursseihin tulla muutoksia opetustavan, opetustilan, ryhmäkoon, aikataulun ja kurssisisällön suhteen. Tiedotamme kurssilaisillemme tarvittaessa tekstiviestillä ja sähköpostitse. Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.

Toivotamme kaikille antoisaa ja inspiroivaa kevätlukukautta!

Siw, Tove ja Hanna

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



SAMPROJEKTET "FRÅN ENSAMHET TILL MÅNGSAMHET" YHTEISTYÖPROJEKTI "YKSIÄISYYDESTÄ YHTEISÖLLISYYTEEN"

Du får en kurs gratis om du inte deltagit i en av vuxeninstitutets kurser sedan år 2013. Anmäl dig då till en valfri kurs och kontakta sedan oss på kansliet. Kontakta oss vid anmälan eller frågor. Våra telefonnummer finns på den här broschyrens baksida.

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

Jos et ole osallistunut aikuisopiston kursseille vuoden 2013 jälkeen, voit saada ilmaisen kurssin. Ilmoittaudu valitsemallesi kurssille ja ota sen jälkeen yhteyttä kansliaan. Puhelinnumeromme ovat tämän esitteen takakannessa.

"Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen" on yhteistyöprojekti, johon osallistuvat Åbo svenska arbetarinstitut, Saaristo kombi Paraisilla ja Kemiönsaaren aikuisopisto. Projektin rahoittaa Opetushallitus.

Gratiskurs
Ilmaiskurssi

Hemligheten att må bra på äldre dagar



Den omtyckte föreläsaren Christoph Treier talar om hälsa, välmående och livsglädje. Han delar med sig av sin kunskap och ger praktiska råd kring t.ex. sömnproblem, minnet, betydelsen av sociala kontakter och motion. Han talar även om inställningen till livet och hur man behåller livsglädjen trots att kroppens funktioner försämras. Deltagaravgiften är lägre än normalt p.g.a. att föreläsningen ingår i det av Utbildningsstyrelsen finansierade projektet "Från ensamhet till mångsamhet", som är gemensamt för Arbis i Åbo, Kombi i Pargas och Kimitoöns vuxeninstitut. Vi bjuder på en kopp kaffe eller te i samband med föreläsningen. **Anm. senast 8.3.**

000167

Villa Lande – Auditorium

Christoph Treier

5 €

ti 14.00–16.00

15.3.2022



EKONOMI - TALOUS

Lär dig hitta goda fonder

310108

Är du intresserad av fonder? På den här kursen får du en god inblick i fondförvaltandets värld och du lär dig att förstå fondernas roll i en placeringsportfölj. Vi reder ut olika begrepp och tittar närmare på olika fondalternativ. Vi går igenom hur olika typ av fonder fungerar på riktigt, dock med fokus på aktiefonder, så att du som kund i en bank kan jämföra dina fonder och det övriga utbudet på marknaden.

Kursinnehåll:

- Aktivt förvaltade fonder
- Indexfonder och ETF
- Investmentbolag
- Fondjämförelser, kostnader
- Bygg din fondportfölj, hantera risken
- Fondsparande
- Centrala nyckeltal, Alfa, Sharpe och Morningstar



Mer erfarna aktiesparare får en hel del matnyttiga tips och idéer för sina portföljer. Det är förstås en fördel om du redan har ett intresse för placeringar eller kanske redan är fondplacereare. Men kursen passar också nybörjare eftersom vi utförligt går igenom begrepp och via praktiska exempel förklarar hur saker och ting fungerar.

Som utbildare fungerar placeringsexperten Sven-Eric "Svenne" Holmström. Svenne är en kunnig och erfaren utbildare och har en förmåga att kunna förenkla svåra saker på ett väldigt praktiskt och jordnära sätt. **Anm. senast 13.1.**

Kimitoöns gymnasium

Sven-Eric Holmström

49 €

lö 10.00–15.30

22.1.2022

FÖRETAGANDE - YRITTÄJYYS

Starta eget

310109

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 16.3.**

Villa Lande – Anderson

Mats Nurmio

12 € → Ingen avgift

on 17.30–19.30

23.3.2022

SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR - YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS

Bomärken

Helga Rajala har undersökt och dokumenterat bomärken runt om i Åboland. Under föreläsningen får du veta mer om hur man kan utläsa om bomärket är av äldre eller nyare form och om modetrender i formandet av bomärken. Du får också en inblick i lokala bomärken, bomärken i kyrkor, bomärken på vargskällskavlar i Pargas och bomärkets väg i delade hemman. Rajalas bok "Bomärken i Åboland" kom ut hösten 2021. **Anm. senast 12.1.**

130101

Villa Lande – Anderson

Helga Rajala

12 €

on 14.00–15.30

19.1.2022



SPRÅK - KIELET

Svenska för nybörjare, A1 – Swedish for beginners, A1

120242

Vill du lära dig grunderna i svenska, förstå vardagspråk, bygga upp ett ordförråd och själv småningom våga och klara av att uttrycka dig på svenska? Också du som inte deltog på hösten kan anmäla dig. Ditt intresse avgör framgången!

Want to learn Swedish, basics, vocabulary, gradually be able to speak and express yourself in Swedish? New students also welcome! Your interest will be the key to success!

Kimitoöns gymnasium

Rosita Ruohio

30 € → 18 €

to 16.30–18.00

20.1–5.5.2022

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

120243

En kurs för dig som kan lite svenska men vill fräscha upp dina tidigare språkkunskaper. Vi övar och repeterar centrala grammatikstrukturer med praktiska uppgifter. Genom olika aktiverande övningar förbättrar vi den muntliga språkfärdigheten där fokus ligger på vardagliga och praktiska situationer. Du som varit med tidigare, välkommen igen! Också nya, ivriga studerande passar in i vårt energiska gäng. *Tule mukaan! Opit lisää ja aivosi virkistyvät!* Vi använder läroboken Vi ses! Svenska för nybörjare. Också individuell handledning. **Anm. senast 13.1.**

Everyday English – Continuing, getting on! Also new students welcome!

120304

Come and get talking in English, or sometimes perhaps in "Swenglish" or in "Finglish"! Kursen passar alla med lite engelska i bagaget. Samtidigt som ordförrådet växer, flyter också talet lättare. *Kursi on suunnattu niille, joilla alkeet hallussa. Laajennetaan sanavarastoa, ja vahvistetaan suullista puhe- taitoa.* The more we talk the more confident we get! Vi träffas varannan vecka. **Anm. senast 12.1.**

Ryska A1, nybörjarkurs för dig som inte har läst ryska tidigare

120606

Vill du lära dig ett annorlunda och spännande språk? Ryska tillhör de stora världsspråken och är mest spritt och talat av alla slaviska språk. Du får lära dig det kyrilliska alfabetet, uttal, ord, fraser och hur man bygger meningar. Vi behandlar förstås också den ryska kulturen som skiljer sig ganska mycket från vår egen. Kom gärna med och lär dig ett nytt språk! **Anm. senast 26.1.**

ONLINE Rysk konversation B2/C1

120605

Разговорный курс для тех, кто уже немного говорит по-русски и хочет попрактиковаться или поддержать свои разговорные навыки. För dig som redan kan en del ryska och som vill öva eller upprätthålla din muntliga färdighet i språket. Materialet består av aktuella texter ur ryska tidningar och material från internet och radio. Vi diskuterar teman som vi är intresserade av och deltagarna kan påverka ämnesvalen. Undervisningsspråket är ryska, vid behov också svenska. Ingen kursbok, men en ordbok eller elektronisk översättare kan vara bra att ha. Kursen är en distanskurs. Ej 23.2. Irina Rogojin är filosofie magister i ryska språket och kulturen, pratar ryska som modersmål och är en erfaren rysklärare. Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut, Kimitoöns vuxeninstitut och Skärgårdens Kombi. Anmälningar via www.aboarbis.fi **Obs! Anmälningen börjar 8.12. kl 18.00. Anmäl dig senast 11.1.**

DATA, FOTO & FILM – TIETOTEKNIikka, VALOKUVAUS & ELOKUVA

Filmklubben Pony – Elokuvakerho Pony

340129

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

3.2 En komikers uppväxt, Sverige / Ruotsi, 2019

17.2 Pokot, Polen / Puola, 2017

3.3 Jordgubbslandet, Sverige / Ruotsi, 2017

24.3 Mesteren, Danmark / Tanska, 2017

7.4 Blecktrumman, Tyskland / Saksa, 1979

21.4 Rocketman, Storbritannien – USA / Iso-Britannia – Yhdysvallat, 2019

5.5 Överraskningsfilm / Yllätyselokuva

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

Kimitoöns gymnasium

Rosita Ruohio

30 €

to 18.00–19.30

20.1–5.5.2022

Kimitoöns gymnasium

Rosita Ruohio

24 €

on 17.30–19.00

19.1–4.5.2022

Kimitoöns gymnasium

Gabriella Lindblom

30 €

on 18.00–19.30

2.2–11.5.2022

Webbkurs

Irina Rogojin

37 €

on 17.45–19.15

19.1–20.4.2022

Bio Pony

Gabriella Lindblom

24 €

to 18.00–20.00

3.2–5.5.2022



Individuell datahandledning

340130

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 januari–april. Kontakta vuxeninstytutet 040 630 3937, 040 673 4416 om du vill boka tid för individuell handledning! Tillsammans med Mona kommer ni sedan överens om tid och plats. Kostnad: 15€/h. Fakturering i efterskott.

Bestäms senare

Mona Fernelius

15 €

må 17.00–18.00

10.1–25.4.2022

SÅNG & MUSIK – LAULU & MUSIIKKI



Blockflöjt, tvärflöjt – Nokkahuilu, poikkihuilu

110121

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.

Yksityis- tai ryhmäopetusta poikkihuilussa ja nokkahuilussa. Tervetuloa sekä nuoret että vanhemmat, aloittelevat tai pidemmällä olleet. Sukelluksia myös musiikin teorian maailmaan, oman toiveesi mukaan.

Musikinstytutet

Arkipelag –

Musiikkiopisto Arkipelag

Nina Källberg

100 €

on/ke 14.30–18.00

12.1–13.4.2022

Piano, Dalsbruk – Piano, Taalintehtas

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

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusi-vuotiaille. Yksityisopetusta 30 minuuttia.

110128

Taalintehtaan koulu

Lina Källberg

100 €

må/ma 14.30–19.00

10.1–25.4.2022

Piano, Kimito – Piano, Kemiö

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

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusi-vuotiaille. Yksityisopetusta 30 minuuttia.

110129

Musikinstytutet

Arkipelag –

Musiikkiopisto Arkipelag

Lina Källberg

100 €

fr 14.30–18.00

14.1–29.4.2022

KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTAIIDOT

Måla akvarell – Maalaa akvarelleilla

110331

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. Väga prova nya tekniker i akvarellmålningen! Under kursen går vi igenom olika akvarelltekniker och lär oss mera om färgernas förtrollande värld. Teori varvas med praktiskt arbete under handledning. Lite konstruktiv konstkritik ingår också. Kursen passar alla som vill uttrycka sig genom konst, också nybörjare. Ta med eget material. **Anm. senast 23.1.**

*Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoittaa loistavia värisävvyjä perusväleistä? Vanhojakin töitään voi vielä korjailta ja pilalle mennyt teos kestävä useampia korjauskertoja. Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennytään erilaisiin akvarelliteknikiin ja perehdytään myös värien salaisuuksiin. Opetus sisältää teoriaa ja käytännön ohjausta. Opettajalta saa myös rakentavaa taidearvostelua kurssin aikana. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisistä kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Oma materiaali mukaan. **Ilm. viim. 23.1.***

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

20 €

lä/la 10.00–16.00,

sö/su 10.00–14.00

29.1–30.1.2022

Streck och färg – en kreativ väg till bilder – Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon 110332

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 kriter är bra. **Anm. senast 6.2.**

*Teemme kurssilla tehtäviä joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kertovaan tai abstraktiin. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ota mukaan erilaisen kuvouasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhkeumi, viivoitin ja erilaisia papereita (kopiopaperi, tapetti, voimapaaperi, vesiväri...), myös värikyntä, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä. **Ilm. viim. 6.2.***

Pastellkurs – Pastellikurssi 110333

Vi gör olika underlag för pastellmålning. Under kursen övar vi olika pastelltekniker och blandtekniker med akvarell och akrylfärg. Ta med papper (akvarell, tapet m.m.) pastellkriter, akvarellfärg eller akrylfärger och fixativ om du har. **Anm. senast 6.3.**

*Kurssilla valmistamme erilaisia pohjia pastellimaalaukseen. Kokeilemme myös pastellien käyttöä yhdessä akvarelli- ja akryylimaalauksen kanssa. Ota mukaan erilaisia papereita (akvarelli, tapetti yms.), omia pastelleita, vesi ja/tai akryylivärit sekä mahdollisesti fiksatiivia. **Ilm. viim. 6.3.***

Café: "Skissa på sko" – Kahvila: "Luonnostellaan hauskaasti vaan" 110334

Vill du teckna, måla eller skapa i sällskap. Ta då med eget material att jobba med samtidigt som vi kan prata och umgås. Vi lär av varandra! Vi släpper fram vår inre konstnär. Vi skapar för vår egen skull då det är roligt. Kom med! Vi träffas lördag 15.1., 5.2., 5.3 och 9.4. **Anm. senast 10.1.**

*Haluatko piirtää, maalata tai luoda ryhmässä. Ota mukaan omat tarvikkeet ja tule mukaan teke-mään ja juttelemaan. Opimme toisistamme! Päätetään sisäinen taiteilijamme vapaaksi. Luomme itsellemme koska on hauskaa. Tapaamme lauantaina 15.1., 5.2., 5.3. ja 9.4. **Ilm. viim. 10.1.***

Läder – Nahka 110593

Med traditionell handsömnadsteknik tillverkar vi av starkt fint remläder vackra produkter. Nybörjarna gör först ett litet arbete som först stegvis tillsammans. Utöver det hinner du bra tillverka t. ex. ett bälte, Halsband, hundkoppel eller flätade armband. Elevernas egna önskemål uppfylls i mån av möjlighet. Verktyg får du låna och material kan köpas av läraren. Läraren talar finska, men låt det inte vara ett hinder för att delta. Produkter av remläder kan du bekanta dig med på lärarens hemsida på adressen www.nahkamaakari.com. Förfrågningar om kursen direkt av läraren 050-541 6941, dock på finska. **Anm. senast 21.1.**

*Perinteisellä käsinompelutekniikalla valmistetaan paksusta valjasnahasta laadukkaita nahkatöitä. Aloittelijat aloittavat yhteisellä pienellä työllä, joka valmistetaan vaihe vaiheelta. Lisäksi ehtii valmistamaan esim. koiranpöytä, koiranremmin, vyön tai punotun ranneköru. Myös pienet valjastyöt tai korjaukset hevostaljiin ovat mahdollisia. Omia työtoiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Ompeluvälineet saa lainaksi ja kaikki materiaalit voi ostaa opettajalta. Kurssia koskevat tiedustelut opettajalta: 050 541 6941 Mallitöitä voit käydä katsomassa: www.nahkamaakari.com. **Ilm viim. 21.1.***

Silverkedja – Hopeaketju 110594

Nu har du möjligheten att tillverka din egen kedja i silver! Under kursen finns det tre olika kedjor att välja mellan eller varför inte göra dem allal Du behöver inga förhandskunskaper och materialen och verktygen fås via kursen. Verktygskostnaderna blir ca. 40€ eller så kan du även låna från vuxeninstitutet. Materialkostnaderna blir silvrets dagspris gånger färdiga kedjans vikt.

Bindande anmälan på grund av val av kedja, material- och verktygsköp. Meddela efter anmälan till owndesign@kitnet.fi eller 050-3067403 vilken kedja du vill tillverka. Kursens längd 3 x 2h och hålls 15.2., 1.3 och 8.3. **Anm. senast 8.2.**

*Nyt sinulla on mahdollisuus valmistaa oma hopeaketjus! Kurssin aikana on mahdollista valita kolmesta eri ketjumallista mieleisensä tai miksipä ei tehdä yhden jokaisesta! Et tarvitse aiempaa kokemusta ja materiaalit sekä työkalut saat kurssin yhteydessä. Työkalukustannukset ovat noin 40€ tai voit myös lainata aikuisopistolta. Materiaalikustannukset ovat hopean päivähinta kertaa valmiin köruun paino. Sitova ilmoittautuminen ketjun valinnan, sekä materiaalien ja työkalujen hankinnan takia. Ilmoita kurssille ilmoittamisen jälkeen owndesign@kitnet.fi tai 050-3067403 minkä ketjun aiot valmistaa. Kurssin kesto 3 x 2h, 15.2., 1.3. ja 8.3. **Ilm. viim. 8.2.***

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
20 €
lä/la 10.00–16.00,
sö/su 10.00–14.00
12.2–13.2.2022

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
24 €
lä/la 10.00–16.00,
sö/su 10.00–16.00
12.3–13.3.2022

Dalsbruks skola
Siw Westerback
16 €
lä/la 12.00–14.00
15.1–9.4.2022

Kimitoöns gymnasium
Annika Härkönen
20 €
lä/la 10.00–15.00,
sö/su 10.00–15.00
29.1–30.1.2022



Dalsbruks skola
Henna Renfors
16 €
ti 18.00–20.00
15.2–1.3.2022

Kom i gång med stickning

Vill du lära dig sticka, eller vill du bli en bättre och snabbare stickare? Vi går igenom grunder, som att lägga upp maskor, maska av, rätta och aviga maskor, ökning och minskning, medan vi stickar ett litet projekt (t.ex. sockor eller vantar). Vi ser också på olika metoder för att få samma resultat, så alla kan hitta en metod som passar. Vid sidan av detta går vi igenom stickningsresurser på nätet och hur man tolkar färdiga stickningsmönster. Ta med egna stickor och garn. Ifall du aldrig har stickat förut och inte vet vad du ska ta med, så ta med 3,5mm strumpstickor och Novita 7-bröder (eller motsvarande) garn av ljus färg. Vidare är en virknål bra att ha, speciellt då man behöver rätta till fel. Kontakta gärna läraren ifall du har frågor. Kom med och påbörja en hållbar och rolig hobby! Kom med även om du redan kan sticka och bara vill sticka tillsammans med andra. Allting är roligare om man har sällskap. **Anm. senast 31.1.**

Tå-upp sockor med Tone

Vi stickar sockor från tårna upp, mönster och garn hjälper Tone till med. Under första kurstillfället stickar vi tån på sockan och så långt vi hinner, under andra tillfället stickar vi hälen och avslutar. Material finns att köpa på plats. Strumpstickor eller 80cm rundsticka i 2mm eller 2,5mm kan man ta med om man har hemma. Välkomna med! **Anm. senast 20.3.**

Keväinen askartelukkurssi

Tule olemaan luova yksin, yhdessä lapsen/lasten tai lapsenlapsen kanssa. Kurssin aikana toteutetaan keväisiä askarteluideitoita kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Kurssilla peritään pieni materiaalmaksu, korkeintaan 5 €. **Ilm. viim. 20.3.**

Luonnonkosmetiikan lahjapaja

Tule tekemään ihasuttavia lahjoja luonnonkosmetiikasta, joita voit antaa läheisillesi tai itsellesi. Kurssilla valmistetaan erilaisia pieniä tuotteita, kuten huulivoidetta ja kylpypommeja. Kurssin lopuksi voit koristella tuotteista kauniita lahjoja. Pakkausmateriaalit sisältyvät materiaalmaksuun 35 €/henkilö, joka maksetaan kurssin alussa opettajalle käteisellä. **Ilm. viim. 2.2.**

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

Nu kan du sy under ett helt veckoslut! Ta med din symaskin och kom med på "syäger" till Ljungborg. Du kan välja mellan att förverkliga egna idéer eller sy enligt färdiga modeller och mönster. Kostnader för mat och material tillkommer. **Anm. senast 11.3.**

Nyt voit ommella koko viikonlopun ajan! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan "ompeleuilulle" Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Ruoka ja materiaalikustannukset maksetaan erikseen. **Ilm. viim. 11.3.**

Vår- och påskkransar med Tinne

Kom med och bind vackra vår- och påskkransar tillsammans med Tinne. Ta med dig exempelvis björkris, andra lämpliga kvistar, blåbärsris eller något annat grönt från naturen beroende på hur du vill att din krans ska se ut. Dekorationer kan även köpas på plats mot kontant betalning. Också barn kan delta tillsammans med en vuxen. Ring Tinne om du har frågor angående kursen, 040 534 1981. **Anm. senast 26.3.**

Från horn till smycken – Sarvesta koruksi

Under kursen lär du dig grunder i horn- och benarbete med betoning på smykestillverkning med dessa material. Vi tillverkar knappar, smycken och andra små ting och vi provar på många olika tekniker. Du behöver ingen tidigare erfarenhet men kursen passar även dem som gått kurs inom området tidigare. Var medveten om att arbetet är dammigt och kräver användning av andningskydd. Materialkostnader enligt användning. Före kursstart skickar läraren ett mail med mer information. Välkommen på kurs! **Anm. senast 24.2.**

Kurssin aikana opit perusteet sarvi- ja luutyöhön painopisteenä korujen teko näillä materiaaleilla. Kurssilla tehdään nappeja, koruja ja muita pieniä tuotteita kokeillen montaa eri tekniikkaa. Kurssi ei vaadi aikaisempaa osaamista, mutta sopii myös hyvin aikaisemmin kurssilla olleille. Olethan tietoinen, että työ on erittäin pölyistä ja vaatii hengityssuojaimen käyttöä. Materiaalikustannukset käytön mukaan. Saat ennen kurssia sähköpostin jossa lisätietoja ja mitä sinun tulee ottaa mukaan. Tervetuloa kurssille! **Ilm. viim. 24.2.**

110595

Kimitoöns gymnasium

Lars Engblom

24 €

må 18.00–20.00

7.2–21.3.2022

110597

Garnhärvan

Tone Leganger

16 €

lö 10.00–14.00

26.3–2.4.2022

110508

Kimitoöns gymnasium

Ria-Noore Haimo

12 €

la 10.00–13.00

26.3.2022

610160

Kimitoöns gymnasium

Marika Varpula

12 €

ke 17.30–20.45

9.2.2022

110596

Ljungborg

Carita "Tinne" Sjöström

30 €

fr/pe 16.00–19.00,

lä/la 10.00–19.00,

sö/su 10.00–18.00

18.3–20.3.2022

110505

Wrethalla

Carita "Tinne" Sjöström

12 €

lö 10.00–14.00

2.4.2022

110506

Kimito skolcentrum –

Slöjdsal

Kemiön koulukeskus –

Puutyösal

Minna Mollgren

30 €

to 17.30–20.30

3.3–14.4.2022



Kurs i tovning – Huovutuskurssi

På kursen bekantar vi oss med traditionell vävtovnig som sker med hjälp av vatten och tvål. För små arbeten och dekoration kan även tovningsnål användas. På kursen kan du tillverka t.ex. tofflor, väskor, väggbonader, grytunderlägg, bollar eller exempelvis frukter till barnens lekar. Ta med dig ett tvättfat, en liten skål, marseilletvål, svamp, sax, gamla handdukar, stadig plast för mönster samt en gammal vaxduk eller plast som skydd för bordsytan. Du kan även ta med dig ull och yllegarn. Ull kan du även köpa av läraren. **Anm. senast 25.2.**

Kurssilla tutustutaan perinteiseen märkähuovutukseen veden ja saippuan avulla. Pieniin töihin ja koristeluun voidaan käyttää myös huovutusneulaa. Kurssilla voi tehdä esimerkiksi tossuja, laukkuja, seinävaatteita, pannunalusia, palloja tai vaikka hedelmiä lasten leikkeihin. Ota mukaasi pesuväti, pieni kulho, marseille-saippuaa, sieni, sakset, vanhoja pyyhkeitä, tukevaa muovia kaavoiksi sekä vanha vahakangas tai muovi pöydän suojaiksi. Voit ottaa mukaasi omia villoja ja villalankaa. Villoja voi ostaa myös kurssin ohjaajalta. **Ilm. viim. 25.2.**

110507

Kimitoöns gymnasium

Päivi Seppälä

16 €

fr/pe 18.00–21.00,

lä/la 10.00–15.00

4.3–5.3.2022

I KÖKET – KEITTIÖSSÄ

Hygienpasset – Hygieniapassi

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 23.3.**

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 23.3.**

110841

Kimitoöns gymnasium

Kjell Gustafsson

50 €

on 17.30–20.30

30.3–6.4.2022

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 11.1.**

Maku intialaiseen ruokaan saadaan ennen kaikkea mausteista. Opi tekemään sekä vahvoja että mietoja ruokia, pikkupurtavaa ja päivällisruokia, klassikoita ja hieman epätavallisempia ruokia. Leivomme tietysti myös Naan-leipää. Materiaalikulustannukset 8–12 € maksetaan suoraan kursinohjaajalle. **Ilm. viim. 11.1.**

110840

Kemiön koulukeskus –

Kimito skolcentrum

Paul Reuter

12 €

ti 17.00–20.45

18.1.2022

Hyvänmielen hapanjuurikurssi

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

Tarvitsette mukaasi 2 kpl puhtaita kannellisia lasipurkkeja. Toinen purkeista voi olla vähän pienempi
ja toinen noin litran vetoinen. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittaava keittiövaaka, ota
se myös mukaan. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja
Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 30.1.**

Det malaysiska köket – Malesialainen keittiö

Du lär dig grunder i asiatisk matlagning med en liten tyngdpunkt på det Malaysiska köket som är
lite av en blandning mellan thailändskt, indiskt och kinesiskt. Materialkostnad 8–10€ betalas direkt
till kursledaren. **Anm. senast 24.2.**

Opit aasialaisen ruoanlaiton perusteet keskittyen malesialaiseen keittiöön, joka on sekoitus thai-
maalaisesta, intialaisesta sekä kiinalaisesta keittiöstä. Materiaalikustannukset 8–10€ maksetaan
suoraan kurssinohjaajalle. **Ilm. viim. 24.2.**

Rehdisti rukiista – ruisleivän leivontakurssi

Jos sinulla on keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälineet. Oman juuren tekemiseen tar-
vitset pienen lasipurkin. Valmista ruisjuurta saat mukaasi, kun tuot jonkun pienen rasian tai lasipurkin.
Esiilina ja suojaopäähineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsien.
Huolehditään käsihygieniasta! Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle.
Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 13.3.**

Mat för hormonell balans

Här är kursen för kvinnor i alla åldrar som vill laga god mat för att hålla kroppen i hormonell balans!
Kosten du äter påverkar din hormonproduktion, hjärnans funktion, ditt humör och givetvis hela din
hälsa. Om din kost inte innehåller de rätta näringsämnen ges din kropp inte möjligheten att till-
verka hormonerna som du behöver på ett optimalt sätt. Eftersom kroppen inte får det råmaterial
den behöver, får den svårare att upprätthålla hormonbalansen. Med rätt kost och tillräckligt med
näring har du möjlighet att stötta och bevara din hormonella balans, uppleva mindre symtom vid
eventuell PMS samt att mildra förklimakterie- och klimakteriebesvär. Du behöver äta en varierad
och näringsrik kost – sedan sköter kroppen själv byggandet av de hormoner som behövs. Tänk så
fantastisk kroppen är, bara vi ser till att hjälpa den på traven! Häng med på en kväll där vi tillsam-
mans diskuterar, tillagar och äter god mat och ger våra hormoner en riktigt glädjeboost! Råvaru-
kostnader på 10–12€/deltagare betalas direkt till kursledaren.

Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brinnande intresse för kost och hälsa och är utbildad
kock, dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach. **Anm. senast. 21.4.**



Asiatiska favoriter

Följ med på en matresa för smaklökarna genom Asien
där vi lagar spännande rätter på ett enkelt och roligt sätt.
Vi använder oss av chili, vitlök, fisksås, kokosmjölk, inge-
fära, citrongräs och många andra ingredienser som är
typiska för det asiatiska köket. Asiatisk mat lämnar ingen
oberörd. I motsats till vad många tror är asiatisk mat inte
alltid brinnande het. Tjusningen ligger i dess rika vari-
ationer och blandning av smaker. Vi lagar en buffé av
olika rätter som vi sen äter tillsammans. Råvarukostna-
der på 10–12 € /deltagare betalas direkt till kursledaren.
Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brin-
nande intresse för kost och hälsa och är utbildad kock,
dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach.
Anm. senast 28.4.

110842

Kemiön koulukeskus

Vuokko Nuorteva

20 €

la 10.00–15.00,

su 11.00–15.00

5.2–6.2.2022

110846

Dalsbruks skola

Paul Reuter

12 €

to 17.00–20.45

3.3.2022

110843

Kemiön koulukeskus

Vuokko Nuorteva

16 €

la 10.00–17.00

19.3.2022

110844

Dalsbruks skola

Tanja Holmström

12 €

to 17.30–21.00

28.4.2022

110845

Dalsbruks skola –

Huslig ekonomi

Tanja Holmström

12 €

to 17.30–21.00

5.5.2022

FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU

Första hjälpen 1 – Ensiapu 1

610166

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
75 €

Lär dig grundläggande första hjälpen. Bland annat återupplivning av vuxna och barn, användning av hjärtstartare, första hjälp vid sjukdomsattacker, stora sår, brännskador och förgiftningar. Fhj1 kortet kostar 23€ (inkl. moms) och betalas direkt till kursledaren. Kursdatumerna är ännu oklara, vi meddelar dem fortast möjligt på vår webbsida.

Opi ensiavun perusteet, kuten aikuisten ja lasten elvyttäminen ja defibrillaattorin käyttö sekä sairaukskohtausten, isojen haavojen, palovammojen ja myrkytysten ensiapu. EA 1 -kortti maksaa 23 euroa (sis. alv), ja se maksetaan suoraan kurssin vetäjälle. Kurssin ajankohtaa ei ole vielä päätetty. Ilmoitamme päivämäärät mahdollisimman pian verkkosivuillemme.

HÄLSA, VÄLMÄENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA

Välmående på alla plan

610164

Västanfjärds bibliotek
Victoria McGuinness
16 €
on 18.00–19.30
2.2–9.3.2022

Välmående kan se ut på så många olika sätt. En rutin kan utformas utefter hur den bäst passar in i din vardag. Under den här kursen introducerar läraren saker som du kan ha nytta av i din vardag och du får en förståelse för hur du kan närma dig ett mer balanserat tillstånd i dig själv. Vid varje kursstillfälle kommer ett tema lyftas och frågeställningar och övningar görs tillsammans och diskuteras kring. Det bjuds på te och vi tittar också närmre på den gamla ayurvediska läran för att få en helhetsförståelse om oss själva. **Anm. senast 26.1.**

Meditationskväll

610165

Västanfjärds bibliotek
Victoria McGuinness
12 €
on 18.00–20.00
26.1.2022

Under den här kvällsworkshopen gör vi två enkla meditationsövningar tillsammans och diskuterar kring vad meditation är. Meditation kan vara ett väldigt diffust ämne för vissa, under workshopen klargör vi vad vi egentligen försöker uppnå med meditation. Det bjuds på varmt te och förhoppningsvis en ny förståelse som i all sin enkelhet kan tas med in i din vardag. **Anm. senast 19.1.**

Meditations- och diskussionskvällar

610169

Hitis bibliotek
Victoria McGuinness
24 €
fr 17.30–19.30
21.1–8.4.2022

Under den här kursen förmedlas enkla meditationsövningar som man kan praktisera i vardagen för att öka närvaro och öva på att observera sig själv. I samband med övningar diskuterar vi och dricker te. Den gamla ayurvediska läran introduceras också för att bidra till en helhetsförståelse om sig själv. Vi träffas 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 25.3 och 8.4. **Anm. senast 16.1.**

Äänimaljarentoutus, 4x-kurssi

830214

Amosparkens skola –
Liikuntasali
Katja Salminen
20 €
su 17.00–18.30
23.1–27.3.2022

*Äänimaljojen soinnut ovat rentouttavia sekä keholle että mielelle. Jokainen kokee maljojen värähtelyn omalla tavallaan. Meillä kaikilla tunteet, stressi, unettomuus jne. kerääntyvät kehoon ja saatavat saada mielen ja kehon täysin pois raiteiltaan. Äänimaljojen lempeä hoito saa kehon avautumaan jännitystiloiosta. Äänimaljarentoutus voi auttaa sinua löytämään takaisin sisäiseen rauhaasi. Rentoutus alkaa äänimaljarentoutuksen esittelyllä ja pienellä intentionilla. Rentoutuksen alussa ohjaaja johdattaa sinut rentoutuneeseen tilaan. Intention jälkeen vietämme hetken patjoilla puhumatta ja nauttien, kuunnellen ja aistien maljojen ääniä ja värähtelyä. Lopuksi jaamme pienen yhteisen hetken ja halutessaan voit jakaa oman äänimaljakokemuksesi. Ota mukaan oma joogamatto, tyyny ja viltti. Kurssin päivämäärät: 23.1., 13.2., 6.3. ja 27.3. **Ilm. viime. 16.1.***

ONLINE Löpare på 30 dagar

830107

Webbkurs
Johan Nordmyr, Anna Nordmyr
25 €
må 17.00–19.30
28.3–25.4.2022

Välkommen med på vår digitala löpskola där du under 30 dagar kommer att ta stora steg som löpare! Du får inspirerande instruktioner via film och skrift. Löpskolan är uppdelad i två nivåer: Nybörjaren och Storlöparen. Nybörjaren passar dig som inte har någon erfarenhet av löpning eller endast löpt väldigt sporadiskt. Vi bygger upp träningen med promenad och små inslag av löpning till en början för att sedan lägga in mer löpning vartefter. Vi tränar löpteknik och kondition, men också styrka och rörlighet som gynnar dig i din löpning. Storlöparen är programmet för dig som löper från tidigare och nu vill höja dig en nivå genom effektiva intervaller, goda tips för löpteknik och övningar samt en sparrande tränare som ger dig en hel del utmaningar under månadens gång.

Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kursidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla pass, både i videoform och i skriftligt format (pdf). En vecka innehåller tre pass för Nybörjaren och fyra pass för Storlöparen och du väljer själv när du utför passen. Passen kan gärna vara ganska jämnt utspridda över veckan. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 21.3.**

ONLINE Styrkeskolan-grundkurs

830108

Webbkurs

Jennifer Antell

40 €

må 18.00–20.30,

sö 18.00–20.30

17.1–28.2.2022

Välkommen med på vår digitala styrkeskola! Under sju veckors tid med tre pass per vecka, kommer du att lära dig tekniken i de vanligaste styrkeövningarna och således bygga en bra grundstyrka i hela kroppen. Kursen riktar sig till nybörjare inom styrketräning. Du klarar dig långt på redskap som du kanske redan har hemma såsom käpp, gummiband, träningsmatta, hantlar och skivstång. Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kurssidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla veckoprogram, både i videoform och i skriftligt format (pdf). Filmerna visar tydligt hur du ska göra övningarna och vad du ska tänka på – det skriftliga programmet är smidigt att ta med till träningen så du inte hela tiden behöver se på filmen. Du väljer själv när du utför de tre veckopass. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 11.1.**

Pilates-grund/medelnivå – Pilates -alkeis/keskitaso

830298

Dalsbruks skola –

Lägstadiets fest-/

gymnastiskal

Riitta Saarikko

24 €

må/ma 16.05–17.05

10.1–25.4.2022

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

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

FasciaMethod I

830299

Dalsbruks skola –

Lägstadiets fest-/

gymnastiskal

Riitta Saarikko

24 €

må/ma 17.15–18.15

10.1–25.4.2022

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

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

FasciaMethod II

830201

Dalsbruks skola –

Lägstadiets fest-/

gymnastiskal

Riitta Saarikko

24 €

må/ma 18.30–19.30

10.1–25.4.2022

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

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



Smovey

830106

Vårdkasen

Marina Askolin

20 €

to 18.00–19.00

20.1–7.4.2022

Gympa med smovey hälsoringar passar människor i alla åldrar och med olika fysiska förutsättningar. Timmen har lätta rörelser. Ringarna innehåller fyra stälkuler som skapar vibrationer som når ända ned till de djupa musklerna. Läraren har 20 par träningsringar.

Smovey jumppa sopii kaikille ihmisille ikään tai fyysisiin ominaisuuksiin katsomatta. Tunti sisältää helppoja liikkeitä ei vaikeita sarjoja. Renkaiden sisällä on neljä teräskuulaa jotka liikutettaessa tuottavat värähtelyä, joka ulottuu syviin lihaksiin asti. Opettajalla on 20 paria harjoitusrengasta.

Fredagsfys innan fredagsmys

Avsluta arbetsveckan och starta veckoslutet med 45 minuters fredagsfys, där vi kombinerar muskelstyrka och pulshöjande övningar. Det blir roligt och svettigt, häng med och inled veckoslutet på bästa sätt. Ta med egen gymmamatta! Vi träffas åtta fredagar (ingen lektion vecka 8). **Anm. senast 9.1.**

830105

Amosparkens skola –
Gymnastiksalen
Linda
Abrahamsson-Thomander

16 €
fr 17.00–17.45
14.1–11.3.2022

Zumba Gold®

Zumba Gold® sopii erityisesti liikuntaa aloitteleville, ikäihmisille/senioreille, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat kehittää tasapainoa, koordinaatiota, lihaskuntoa sekä muistia letkeiden lattariitymien siivittämänä sekä popmusiikin tahdissa. Tunti on tavallista zumbaa kevyempi tanssiliikuntatunti, jossa ei hypiitä. Aikaisempaa tanssiosaamista et tarvitse, vain iloisen ja avoimen mielen. Tunti pidetään pääsääntöisesti suomeksi, mutta ohjaus tapahtuu visuaalisesti, jolloin kielellä ei ole merkitystä. **Ilm. viim. 16.1.**

830113

Wrethalla
Ria-Noore Haimo
24 € → 15 €
fr 10.00–11.00
21.1–6.5.2022

Zumba Fitness® – Kimito / Kemiö

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. OBS! kursen hålls måndagarna 10.1, 17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3, 11.4 och 25.4.

830109

Wrethalla
Jannika Thomander
16 €
må/ma 19.00–20.00
10.1–25.4.2022

ZUMBA FITNESS on helppo tanssintunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravistelemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. HUOM! Kurssi pidetään maanantaisin 10.1., 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4.

Zumba Fitness® – Dalsbruk / Taalintehdas

Innehåll: se kurs 830109. OBS! kursen hålls torsdagarna 13.1, 27.1, 10.2, 24.2, 10.3, 24.3, 7.4 och 21.4. Sisältö: katso kurssi 830109. HUOM! Kurssi pidetään torstaisin 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.

830110

Folkets hus "Talon" –
Kansantalo "Talon"
Jannika Thomander
16 €
to 18.30–19.30
13.1–21.4.2022

Footbic, Kimito – Footbic, Kemiö

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.

610167

Amosparkens skola –
Gymnastiksalen
Ann-Louise Weckström
16 €
on 17.00–17.45
12.1–23.3.2022

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

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. Footbicin avulla voidaan ennaltaehkäistä ja korjata useita ongelmia ja Footbic on myös erinomaista oheisharjoittelua urheilijoille.

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



Footbic, Dalsbruk – Footbic, Taalintehdas 610168

Innehåll: se kurs 610167

Sisältö: katso kurssi 610167.

Dalsbruks skola –
Lägstadiets fest-/
gymnastiskal
Ann-Louise Weckström
16 €
to 17.45–18.30
13.1–24.3.2022

Footbic – workshop lördag 5.3

830112

Under workshopen går vi igenom de mest väsentliga rörelserna med Footbic-bollarna och fördjupar oss i dem. Kursen passar också dig som redan tränar hemma med dina egna Footbic-bollar och vill komma med och repetera.

Ledare Ann-Louise Weckström är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 20 år med många olika problem och ofta konstaterat att både knä, höft, rygg och till och med nackproblem kan korrigeras med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket påverkar hela hållningen automatiskt. Footbic-bollar får du låna under workshopen. Via läraren kan du sedan skaffa egna Footbic-bollar (39,90€) och fortsätta att träna på egen hand. Kursikieli ruotsi, mutta kysymyksiä vois esittää suomeksi. Anm senast 27.2.

Amosparkens skola –
Gymnastiskalen
Ann-Louise Weckström
12 €
lö 11.00–13.15
5.3.2022

YOGA – JOOGA

Astangajoogan jatkotason kurssi

830296

Perinteinen tapa harjoittaa astangajoogaa on tehdä opittua sarjaa itsenäisesti, joogaopettajan seurattuna ja antaessa vinkkejä ja avustuksia äsanoissa. Joogaopettaja antaa lisäliikkeitä oppilaan harjoitukseen, kun hän on siihen valmis. Tämä kurssi on alkeiskurssin käynneille. Harjoituksen alussa lausumme perinteiset mantrat ja hiljennymme ohjattuun meditaatioon.

Västanfjärden kirjasto
Heli Sarparanta
34 €
ma 17.45–19.30
17.1–2.5.2022

Astangajoogan alkeiskurssi

830297

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

Västanfjärden kirjasto
Heli Sarparanta
28 €
ma 16.30–17.40
17.1–2.5.2022

ONLINE Morgonyoga med Daphne

830202

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 solhalsning, balansövning och sköna vridrörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamattan till hands. Kursspråk svenska. Tarviittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via Google Meet. Varje yogapass bandas in och du har tillgång till inspelningen i en vecka, fram till nästa lektion. Ingen yoga v.8.

Webbkurs
Daphne Jensen
28 €
on 9.00–10.30
12.1–6.4.2022

ONLINE Afterwork Hathayoga med flow

830216

Kom med och starta veckan och få energi och ro. Vi gör Hathayoga med asanas i lugn rörelse och flow. Det är ett perfekt sätt att mjuka upp kroppen och ge den vila efter arbetsdagen. Genom medveten andning och mjuka rörelser ger vi kroppen energi samtidigt som vi ger sinnet lugn och ro. **Anm. senast 12.1.**

Webbkurs
Siw Westerback
28 €
må 17.30–18.45
17.1–25.4.2022

Hathayoga för nybörjare – Hathajoogan peruskurssi

830215

Vi gör grundläggande yogaasanas i lugnt tempo där vi fokuserar på rörelse och andning. Regelbunden yogapraktik ger positiva effekter för ditt fysiska och mentala välmående. Ta med matta, bekväma kläder och en fil till avslappningen. Del 1: 19.1–9.2, del 2: 9–30.3. **Anm. senast 14.1.**
Joogan perusasanoita tehdään rauhallisesti ja keskitymme tekemään liikkeitä hengityksen mukaisesti. Säännöllisellä joogaharjoituksella on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Ota mukaan matto, mukavat vaatteet ja peitto loppurentoutusta varten. Osa 1: 19.1.–9.2, osa 2: 9–30.3. **Ilm. viim 14.1.**

Furulund
Siw Westerback
20 €
on/ke 18.45–20.00
19.1–30.3.2022



Yogadag tema Chakran

Under dagens lopp går vi igenom vad chakran är och gör olika övningar för att balansera dem. Andningsövningar, mantran, meditation, yoga positioner och rörelse till musik. Passar även dig som inte har någon tidigare kunskap om chakran. Efter dessa övningar känns hela kroppen väldigt i balans. En bonus är också att de är roliga och inspirerande. Ta med ett lätt mellanmål, mjuka kläder, något att dricka, yogamatta och ett öppet sinne. **Anm. senast 30.1.**

830218

Västanfjärds bibliotek

Cecilia Weckström

16 €

sö 9.00–13.00

6.2.2022

Yin Yoga workshop

Alla kan göra yinyoga, även du som är nybörjare! Yinyoga är en lugn, meditativ och stärkande yogaform som passar bra för stela kroppar. I denna relativt enkla yogastil fokuserar vi på att låta kropp och sinne vila och vi stannar i varje position under en längre tid. Metoden har en mycket god effekt mot smärta, stress och spänningar. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag med en egen yogamatta, en filt, gärna någon kudde och varma kläder. Under denna workshop hinner vi djupdyka ner i yinyogan och totalt landa i oss själva. Vi avslutar med en avslappningsövning. Välkommen med! **Anm. senast 27.2.**

830219

Västanfjärds bibliotek

Cecilia Weckström

12 €

sö 10.00–13.00

6.3.2022

Yogadag

Häng med på en dag där vi går igenom grunderna i klassisk hatha och yin yoga. Vi mediterar, andas och rör på kroppen. Avslutar med en längre avslappning. Vi går igenom hur du kan göra en kort yogarutin att göra hemma morgon eller kväll. Ta med ett litet mellanmål, något att dricka, yogamatta, mjuka kläder och anteckningsmaterial. Passar även dig som aldrig gjort yoga förut. **Anm. senast 3.4.**

830217

Västanfjärds bibliotek

Cecilia Weckström

16 €

sö 9.00–13.00

10.4.2022

DANS – TANSSI

Chakratanssi: Peruskurssi

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka samalla parantaa ja tasapainottaa sekä kehon että sen energiakentän energiavirtausta. Se on erinomainen liikuntamuoto myös kuntoilumielessä ja se auttaa mm. stressin purkamisessa. Kun energia virtaa paremmin, pysyy terveempänä ja elinvoima paranee olotilan tasapainotuksessa.

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

Pukeudu tunnille kerraksittain, jotta voit säätää lämpötilaa vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös juomapullo ja makuualusta. Kurspråket är finska, med vid behov kan läraren också instruera på svenska. **Ilm. viim. 11.1.**

Chakratanssi: Syventävä kurssi

Chakratanssin syventävä kurssi sisältää kaiken sen minkä peruskurssikin, mutta lisäksi se sukeltaa tarkemmin tanssin henkiseen puoleen. Jos sinua kiinnostaa tanssimisen lisäksi syventyä tarkemmin mm. ihmisen energiarakenteeseen sekä siihen, miten meidän tunteemme ja ajatuksemme vaikuttavat fyysiseen kehoon ja hyvinvointiin, niin tämä on sinun kurssisi. Saat myös tietoa siitä, miten voit arjessa työskennellä tunteiden ja ajatusten kanssa lisätäkseen hyvinvointiasi. Syventävälle kurssille voi osallistua, vaikka ei ole käynyt peruskurssia. Kurspråket är finska, med vid behov kan läraren också instruera på svenska. **Ilm. viim. 13.1.**

820162

Dalsbruks skola –

Lågstadiets fest-/

gymnastiksal

Minna Niemivirta,

Marika Varpula

28 €

ti 17.30–19.00

18.1–5.4.2022

820163

Dalsbruks skola –

Lågstadiets fest-/

gymnastiksal

Tea Nyström, Minna

Niemivirta

28 €

to 19.00–20.30

20.1–7.4.2022



Buggkurs – Buggkurssi

820161

Wrethalla

Caroline
Furu-Lehikoinen

12 €

to 19.45–21.00

10.3.2022

Vi repeterar buggens olika turer och finsli-par på danssvängarna. Jag rekommenderar att du kommer tillsammans med ditt par och att du redan kan grunderna i bugg. Så kom med och damma av dansskorna inför vårens och sommarens danser. Välkommen med! **Anm. senast 3.3.**

Kertaamme buggin eri kuvioita ja hiomme tanssiaskeleita. Suosittelen oman parin kanssa paikalle saapumista ja että osaatte jo buggin alkeet. Eli tule mukaan harjoittelemaan ennen kevään ja kesän tansseja. Tervetuloa mukaan! **Ilm. viim. 3.3.**

FRILUFTSLIV – RETKEILY

Grundkurs i klippklättring, kortkurs 4 timmar – Kalliokiipeilyn peruskurssi, lyhytkurssi 4 tuntia

På grundkursen i klippklättring lär du dig grundläggande tekniker i topprepsklättring. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig i bekväma kläder enligt väder. Åldersgräns 16 år (under 18 år med värnadshavarens tillåtelse). Max 6 deltagare. Reservdatum vid regn är 25.5. Kursplats: Oxhagaberget. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 12.5.**

Kalliokiipeilyn peruskurssilla opitaan kalliokiipeilyn perusteet yläköydellä. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Mukavat ja säänmukaiset vaatteet. Ikäraja 16v (alle 18v vanhempien suostumuksella). Osallistujia max 6. Sateen sattuessaa, varapäivä on 25.5. Kurssipaikka: Oxhagaberget. Niklas Hollsten on tottunut erämaaoapas ja eräintoilija. **Ilm. viim. 12.5.**

Nybörjarkurs i havskajakpaddling, kortkurs 4 timmar – Merimelonnan alkeiskurssi, lyhytkurssi 4 tuntia

Under nybörjarkursen kommer du att tryggt få lära dig grunderna i att paddla havskajak. Vi tränar på grunderna i paddlingsteknik och går igenom viktig utrustning för paddling av havskajak. Innehåll: Att paddla framåt med rätt teknik, att kapsejsa och komma upp i kajaken på nytt, kamraträddning, vindens och vågornas inverkan på kajaken m.m. All utrustning får du låna av läraren. Ta med dig byteskläder. Kursen är en nybörjarkurs och du behöver ingen tidigare erfarenhet av paddling. Åldersgräns 15 år. Max 7 deltagare. Kursplats: Dragsfjärden. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 1.6.**



Alkeiskurssilla opit turvallisesti merimelonnan perusteet. Harjoittelemme melonnan perustekniikoita ja käymme läpi merimelonnan erilaisia varusteita. Sisältö: Melontaa eteenpäin oikealla tekniikalla, kaatuminen ja poistuminen kaatuneesta kajakista sekä nouseminen takaisin kajakiin, pelastajana toimiminen kaatumistilanteessa, tuulen ja aaltojen vaikutus kajakiin y.m. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Ota mukaan vaihtovaatteet. Kurssi on alkeiskurssi, sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa melontakokemusta. Ikäraja 15v. Osallistujia max 7. Kurssipaikka: Dragsfjärden. Niklas Hollsten on tottunut erämaaoapas ja eräintoilija. **Ilm. viim 1.6.**

830114

Utomhus – Ulkona

Niklas Hollsten

40 €

to 16.30–20.30

19.5.2022

830111

Utomhus – Ulkona

Niklas Hollsten

40 €

on 16.30–20.30

8.6.2022

Värvandring – Kevätvaellus

Kom med och vandra med Ben i Tykö nationalpark! Klä dig enligt väder. Ta gärna med dig en termos med varm dryck och en liten matsäck. Vandringen beräknas ta ca 3h. Startplats meddelas senare. Vi träffas kl.10.00, välkommen med! **Anm. senast 12.4.**

Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa Teijon kansallispuistoon! Säänmukainen vaatetus. Mukaan kannattaa ottaa lämmintä juotavaa termokseen sekä eväitä. Vaelluksen arvioitu kesto on noin 3h. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Tavataan klo 10.00, tervetuloa mukaan! **Ilm. viim 12.4.**

610161

Utomhus – Ulkona

Ben Johansson

12 €

Lä/la 10.00–13.00

23.4.2022

Bli skärgårdsskeppare

Kom och lär dig navigera! På den här kursen, som är en skärgårdsskepparkurs enligt Finlands navigationsförbunds fordringar, går vi igenom grunderna i navigation, säkerhet till sjöss, sjövätt, båttrafikens regler och en del annat smått och gott som du behöver kunna innan du ger dig ut på sjön som skeppare på fritidsbåt. Kursen är för nybörjare och för andra som vill förbättra sina kunskaper i navigation. Första kurskvällen går vi igenom kursmaterialet och gör en gemensam beställning (ca 80 €). Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdsskepparexamen. *Kurssikieli on ruotsi, mutta kysymyksiä voi tehdä myös suomeksi.* **Anm. senast 10.1.**

510201

Kimitoöns gymnasium
Roger Åkerlund
38 €
må 18.00–20.30
17.1–4.4.2022

DJUR, NATUR & TRÄDGÅRD – ELÄIMET, LUONTO & PUUTARHA

Nyfiken på bin?

Funderar du på om biodling är något för dig? Kom då på det här tillfället för att få kort information om bin och för att diskutera vad biodling innebär. Vad bör man tänka på, vad krävs, vad kostar det, kan man tjäna pengar, vad behövs i form av utrustning, lokaler mm.

Tillfället passar för alla som vill veta mer om biodling, men som inte ännu är säkra på om hen skall skaffa bin. Tillfället är också en bra förberedelse inför grundkursen i biodling. Sänd gärna frågor på förhand till kursledaren om det är något speciellt du funderar över. **Anm. senast 8.2.**

410223

Villa Lande – Anderson
Solveig Friberg
12 € → Ingen avgift
ti 18.30–20.00
15.2.2022

Grundkurs i biodling

Målet med kursen är att ge såväl teoretiska som praktiska kunskaper för att komma igång som biodlare, redan under sommaren 2022 om du så önskar. Även för dig som redan har en viss erfarenhet ger kursen bra repetition och konkret handledning i biskötsel och honungshantering.

1. Introduktion och inledning 18.3 kl.17.30–20.30, Villa Lande

Vi bekantar oss med kursen, biodlingens grunder, bikupan och dess invånare samt arbetsredskap och tillbehör. Lite om produkter från bisamhället. Lagar och bestämmelser samt annat att tänka på.

2. Äret i bisamhället 19.3 kl.10–15, Villa Lande

Om att starta upp en biodling och anlägga en bigård. Bisamhällets och biodlingens årsrytm. Gemensamt besök i biredskapsaffären i Sagu.

3. Vår i bigården 23.4 kl.10–15.30, Solveig Fribergs bigård

Förberedelser inför säsongen, de första uppgifterna på våren samt förberedelser inför sommaren. Hur mår bina efter vintern? Om binas hälsa.

4. Sommar i bigården 21.5 kl.10–15.30, Solveig Fribergs bigård

Vad bör jag iaktta och göra under sommaren i bigården. Bisamhällets utveckling. Om att förebygga svärmning och fånga in en bisvärm

5. Höst i bigården 6.8 kl.10–15.30, Solveig Fribergs bigård

Uppgifter under sensommar och höst. Honungshantering. Invintring av bisamhället. Förberedelser inför vintern.

Anm. senast 11.3.

410224

Villa Lande /
Solveig Fribergs bigård
Solveig Friberg,
Titti Edfelt
100 €
fr 17.30–20.30,
lö 10.00–15.30
18.3–6.8.2022

Lär dig beskära dina äppelträd

Under två kurstillfällen lär du dig mer om äppelträd och beskärning. Du får ta del av teori och bildmaterial om äppelodling samt bekanta dig med olika sorters äppelträd. Har du själv äppelträd som blivit vildvuxna och behöver skötsel, så är det här ett fint tillfälle att komma igång med regelbunden skötselbeskärning. Eller om du tänkt plantera äppelträd i vår, så får du vägledning i hur du skall gå tillväga. Vi går igenom skötsel och beskärning av äppelträd både i teori och i praktik. Kursledare Pia Holm är trädgårdsmästare och formgivare. **Anm. senast 3.2.**

110701

Dalsbruks skola
Pia Holm
16 €
to 18.00–20.30, lö
13.00–15.30
10.2–5.3.2022

Foto: Jan Bergman



Värfåglar i Söderlångvik

Fågelvandring för morgonpigga tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Under vandringen får vi följa med då naturen vaknar till liv och uppleva fåglarnas vårsång. Vi rör oss till fots ca 3 h. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer! Ta gärna med något smält att äta och dricka. **Anm. senast 27.3.**

410221

Söderlångvik Gärd
Hans G. Hästbacka
10 €
sö 7.00–10.00
3.4.2022

Fågelsång i försommarnatten

Upplev försommarnattens nattsångare tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 3,5 h. Vi arbetsbestämmer fåglar, lyssnar på sången och lär oss mer om fåglarnas utbredning och levnadsvanor. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Ta också gärna med något smält att äta och dricka. **Anm. senast 4.6.**

410222

Söderlångvik Gärd
Hans G. Hästbacka
12 €
lö 22.00 – sö 1.30
11.6–12.6.2022

Hundutställning i praktiken – Koiranäyttely käytännössä

På denna kurs får du lära dig hur du visar upp just DIN hund. Förutom hunden, skall du även ta med dig utställningskoppel, ev. hundgodis samt skor du kan springa i. Selen och flexikopplet lämnar vi denna gång hemma. Föreläsaren är internationell exteriördomare som är auktoriserad för alla hundraser. Kursspråket är finska, men båda inhemska språken används. Kursdatum: 12.1, 16.2, 16.3, 13.4 och 11.5. **Anm. senast 6.1.**

110592

Tällä kurssilla voit oppia kuinka esitellä juuri SINUN koirasi. Koiran lisäksi, sinulla pitää olla näyttelyhihna, mahdollisesti myös koiranajoneuvo sekä kengät joilla voit juosta. Valjaat ja fleksihihnat jätämme kotiin tällä kertaa. Luennoitsija on kansainvälinen ulkomuototuomari, joka on päteväytynyt kaikille koiraroduille. Kurssikieli on suomi, mutta molempia kotimaisia kieliä käytetään. Kurssipäivämäärät: 12.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5. **Ilm. viim. 6.1.**

Brusaby –
Hundhallen
(Vid ladugården) –
Koirahalli
(Navetan vieressä)
Leni Finne
20 €
on 18.00–20.00
12.1–11.5.2022

Etsintä 1 – Ilmaisu

Kurssilla opetellaan ilmaiskäytös kohteelle tai harjoitushajulle sekä haetaan varmuutta ja ongelmanratkaisukykyä haastaviin paikkoihin. Kurssin harjoitukset toteutetaan kunkin koirakon tason mukaisesti. Kurssi sopii sekä aloitteleville että edistyneemmille koirakoille, ja harjoituksia voi hyödyntää sekä etsintä- että jäljestyskoiran ilmaisuun. Kouluttajat: Eläinten kouluttaja (AT), erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläinten kouluttaja (AT), erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 31.1., 7.2. ja 14.2. **Ilm. viim. 24.1.**

110598

Brusaby – Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
45 €
ma 18.30–20.00
31.1–14.2.2022

Etsintä 2 – etsintämotivaatio

Hyvin motivoitunut koira osoittaa innokkuutta ja periksiantamattomuutta etsinnässä, mutta pystyy silti suoriutumaan etsinnästä keskittyneesti, kiihtymättä liikaa. Tällä kurssilla opetellaan hakemaan tasapainoista etsintämotivaatiota niin, ettei innostus kuitenkaan stressaa koiraa liikaa. Kurssi sopii sekä aloitteleville koirakoille että etsintää jo harrastaneille. Kurssille osallistuvilla koirilla tulee olla opetettuna jokin kohdehaju ja kohdehajuun selkeä ilmaisu.

110599

Kouluttajat: Eläinten kouluttaja (AT), erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläinten kouluttaja (AT), erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 7.3., 14.3. ja 21.3. **Ilm. viim. 28.2.**

Brusaby – Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
45 €
ma 18.30–20.00
7.3–21.3.2022

Etsintä 3 – sisäetsintä

Tämä kurssi on suunnattu koirakoille, jotka haluavat rakentaa etsintärutinieneja sisäetsinnän tueksi. Kurssilla mietitään erilaisten sisäetsintäalueiden etsintästrategioita ja harjoitellaan strategian soveltamista käytännössä. Kurssilla vahvistetaan kunkin koirakon haasteita yksilöllisesti, kuten ilmaisu, vaikeita kätköpaikkoja tai motivaatiota. Kurssi sopii koirakoille, joilla on jo kokemusta etsinnästä. Kurssille osallistuvilla koirilla tulee olla opetettuna jokin kohdehaju ja kohdehajuun selkeä ilmaisu. Kouluttajat: Eläinten kouluttaja (AT), erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä eläinten kouluttaja (AT), erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 28.3., 4.4. ja 11.4. **Ilm. viim. 21.3.**

110501

Brusaby – Koirahalli
(Navetan vieressä)
Tanja Karpela
45 €
ma 17.00–18.30
28.3–11.4.2022

Jälki jatkokurssi

Tämä kurssi soveltuu hyvin jo Jälki 1–3-kurssin käyneille tai vastaavat taidot omaavalle. Kurssilla harjoittemme mm. kulmatyöskentelyä, alustan vaihdoksia ja eri ikäisiä jälkiä koirakkojen osaa- mistaso huomioiden. Kouluttajat: Eläinten kouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 28.3., 4.4. ja 11.4. **Ilm. viim. 21.3.**

110502

Ulkona
Tanja Karpela
45 €
ma 18.30–20.00
28.3–11.4.2022

Tykimpi kuin orava!

Luotettava luoksetulon pro-kurssi. Toimiiko koirasi luoksetulo tutussa ympäristössä, mutta korvat katoavat häiriöiden läheisyydessä? Singahtaako koirasi ohi juoksevan rusakon, puussa kiipeilevän oravan tai lentoon leahahtavan fasaaniin perään? Tällä kurssilla annamme eväät pomminvarman luoksetulon kouluttamiseen. Koiran osaamisen edetessä harjoittelu tapahtuu todellisissa tilanteissa. Tämä on kurssi, joka voi jopa pelastaa koirasi hengen. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 31.1., 7.2. ja 14.2. Ollaan sekä ulkona että sisällä. **Ilm. viim. 24.1.**

Tykimpi kuin orava 2

Luotettava luoksetulon pro-jatkokurssi. Kurssi soveltuu hyvin jo Tykimpi kuin orava-kurssi-1 käyneille. Kurssilla harjoittelemme jo vaativampia luoksetulon harjoituksia häiriöiden määrää lisäämällä ja kunkin koiran erityiset haasteet luoksetulossa huomioimalla. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) ja erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Tanja Karpela sekä erikoisetsintäkoirien kouluttaja ja -koulutusvalmentaja Karita Häkkinen. Päivämäärät: 7.3., 14.3. ja 21.3. **Ilm. viim. 28.2.**

110503

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

45 €

ma 17.00–18.30

31.1–14.2.2022

110504

Ulkona

Tanja Karpela

45 €

mä 17.00–18.30

7.3–21.3.2022

BARN – LAPSET

Rörelseglädje – Liikkumisen iloa

Gympan är riktad till barn som är födda år 2016. Under timmen rör vi på oss mångsidigt och prövar på konstner och olika redskap. Vi testar på olika bollekar, spelar, sparkar och kastar. Vi leker, repeterar och lär oss nytt. Kursens målsättning är att utveckla barnets grundmotoriska färdigheter, uppleva glädjen av att lyckas och njuta av rörelse och motion tillsammans i grupp. **Anm. senast 11.1.** Jumppa on suunnattu vuonna 2016 syntyneille lapsille. Tunneilla liikutaan monipuolisesti tutustuen erilaisiin temppeihin ja välineisiin. Tutustutaan palloiluun, pelataan, potkitaan ja heitellään. Leikitään, kerataan ja opittuja juttuja sekä opitaan aina jotain uutta. Kurssin tarkoituksena on kehittää lapsen perusmotorisia taitoja, luoda onnistumisen iloja ja nauttia liikunnasta yhdessä muiden kanssa. **Ilm.viim. 11.1.**

830104

Kemiön koulukeskus –

Kimito skolcentrum

Vilma Pikkarainen

20 €

ti 17.15–18.15

18.1–29.3.2022

Dansworkshop för barn 8–12 år

Häng med och dansa loss med oss! Till glad musik dansar vi både fritt men lär oss också dansa en koreografi. Passar dig som älskar musik och rörelse. Vi träffas 6.2 och 10.4. Ta med ett eget mellanmål och en vattenflaska. **Anm. senast 30.1.**

820164

Vårdkasen

Cecilia Weckström

12 €

sö 14.00–16.00

6.2–10.4.2022

Skogsäventyr för 2015–17 födda barn

Häng med alla äventyrslystna barn på en händelserik eftermiddag i skogen. Tillsammans löser vi klurigheter och utmanar oss såväl motoriskt som kognitivt. Vi startar från Sofia daghems parkering kl. 14.30 och är tillbaka vid samma ställe kl. 16.30. Ta med en ryggsäck med sittunderlag och ett litet mellanmål. Stövlar eller högskaftade kängor på fötterna är bra att ha. **Anm. senast 6.4.**

610162

Utomhus

Susann Fagerlund

12 €

on 14.30–16.30

13.4.2022

Familje-Röris

Under två tillfällen ute i naturen provar vi oss på lekar och övningar som tränar upp såväl samarbetsförmågan som våra sinnen. Vi funderar på vad grundmotorik är och hur vi kan stimulera barnen att utveckla goda rörelsefärdigheter. Ta med varsitt sittunderlag. Stövlar eller högskaftade kängor på fötterna är bra att ha. Kursen riktar sig till barn födda 2016–17 tillsammans med en förälder. Det räcker med att föräldern anmäler sig. Vi träffas vid sportplanen i Dalsbruk. **Anm. senast 13.4.**

610163

Utomhus

Susann Fagerlund

12 €

on 17.30–18.30

20.4–27.4.2022

Filmklubben Pony

Elokuvakerho Pony

**VÅRENS
FÖREVISNINGAR**

KEVÄÄN ESITYKSET

To 18.00–20.00 3.2–5.5.2022

Mer info s. 5 Lisää infoa s. 5

3.2 En komikers uppväxt 2019

17.2 Pokot 2017

3.3 Jordgubbslandet 2017

24.3 Mesteren 2017

7.4 Blecktrumman 1979

21.4 Rocketman 2019

5.5 Överraskningsfilm /

Yllätyselokuva



Julkinen
tiedote
Offentligt
meddelande



Posti Green

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

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

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



Kimitoön
Kemiönsaari

ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 3.1.2022 kl.17.00.
ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 3.1.2022 klo 17.00.