



VIA



KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN

Kursnyheter / Kurssiutuudet
Våren / Kevät 2020

Kimitoöns vuxeninstitut - Kemiönsaaren aikuisopisto

VÄLKOMMEN TILL KIMITOÖNS VUXENINSTITUT

I detta studieprogram finns vårens kursnyheter. Vi hoppas att du hittar många kurser som intresserar dig. Det finns också lediga platser på många av de kurser som började på hösten. Ring och fråga mer, eller titta i kursprogrammet som finns i sin helhet på <http://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>

Kursanmälan

Anmälningar tas emot fr.o.m. 2.1.2020 kl.17.00. Telefonanmälan 2.1 kl.17.00-18.30, därefter under kansliets öppethållningstider. Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida.

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 2019-2020 och på vår webbsida.

Inhibering av kurs

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

Vi önskar alla en intressant och inspirerande vårtermin!

Ben, Tove och Hanna

TERVETULOA KEMIÖNSAAREN AIKUISOPISTOON

Tässä opinto-ohjelmassa ovat kevään kurssi-uutuudet. Toivomme että löydät siitä monta kiinnostavaa kurssia. Vapaita paikkoja on myös monilla kursseilla jotka alkoivat syksyllä. Soita ja kysy lisää, tai katso opinto-ohjelmasta, joka löytyy kokonaisuudessaan <http://aikuisopisto.kemionsaari.fi>

Ilmoittautuminen kursseille

Ilmoittautumisia otetaan vastaan 2.1.2020 klo 17.00 alkaen. Ilmoittautuminen puhelimitse 2.1 klo 17.00-18.30, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina. Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta.

Kurssimaksut

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

Peruutukset

Osallistuminen kursseille tulee peruuttaa joko kotisivullamme tai soittamalla kansliaan. Lisätietoa peruutusmaksuista opinto-ohjelmassa 2019-2020 ja kotisivullamme.

Kurssin peruutus

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

Toivotamme kaikille kiinnostavaa ja inspiroivaa kevätlukukautta!

Ben, Tove ja Hanna

Vad vet Google, Facebook, Instagram och andra sociala medier om mig? Säkerhet på webben!

000149

Kimitoöns gymnasium ti 18.00-19.30
Kim Holmberg 4.2.2020
10,00 €

Har du funderat på vilka digitala spår du lämnar efter dig då du använder olika sociala medier? Allt du sökt efter på Google, filmer du sett på Youtube, webbsidor du besökt, annonser du klickat på, bilder du tittat på och allt som du skrivit. Det mesta finns sparat hos Google, Facebook och andra sociala medier. Specialforskare Kim Holmberg föreläser om allt detta och om hur vi kan bli mer säkra och smarta på webben. *Luento pidetään ruotsiksi, mutta kysymyksiä voi esittää myös suomeksi.* **Anm. senast 28.1.**



Spara pengar på matinköp och i matlagningen

000148

Kimitoöns gymnasium to 18.00-19.30
Rebecca Börman 6.2.2020
10,00 €

Det går att äta hälsosamt även med en liten budget. Under föreläsningen lär du dig tänka i nya banor och får tips och råd för hur du lyckas med detta. PM Rebecca Börman är en matentusiast med stor kunskap om råvaror, matlagning och näringslära. Hennes matlagningsfilosofi bygger på att mat ska smaka gott, vara hälsosam och gjord på bra råvaror från grunden. Rebecca har också skapat gruppen "Stoppa matsvinnet" på Facebook och Instagram samt driver ett företag med kostrådgivartjänster, föreläsningar och matlagningkurser. **Anm. senast 30.1.**



Lär dig tänka som en vinnare 000151

Villa Lande ti kl.18.00-19.30
Christoph Treier 31.3.2020
15,00 €

Christoph Treier har under sin tid som mental tränare och idrottspsykologisk rådgivare hittills coachat fram 22 VM guldmedaljer. Vad skiljer en vinnare från resten? Under den här underhållande föreläsningen lär du dig strategier och får verktyg för att själv kunna tänka som en världsmästare. Christoph Treier är coach och idrottspsykologisk rådgivare. Han är bosatt i Finland där han driver ett center för mental träning och coaching. Treier anlitas flitigt som föreläsare och coach i hela världen. **Anm. senast 23.3.**



Rakenna luontopolku

000150

Dalsbruks skola ke 17.30-19.00
Sanna-Mari Kunttu to 17.30-19.00
10,00 € 1.4-2.4.2020
Luento 1.4 klo 17.30-19.00.

*Käymme läpi luontopolkujen suunnittelun perusteet ja luontopolkujen rakentamisen eri vaiheet. Luennolla saat näkökulmia reititissuunnitteluun, rakenteisiin, kävijäturvallisuuteen ja luontopolkutaulujen sisällöntuotantoon. Case-esimerkkinä toimii Taalintehtaan luontopolut. Ota mukaan muistiinpanovälineet. Luentomateriaalit jaetaan sähköisesti kurssin alussa Tutustumisretri Taalintehtaan luontopolkuihin 2.4 klo 17.30-19.00. Mikäli mahdollista, lataa etukäteen QR-koodilukija älypuhelimellesi. Ota säänmukaiset vaatteet, sillä olemme ulkona! Kävelystä tulee noin 1-1,5 kilometriä. Tapaaminen Taalintehtaalla vanhan masuunin ranniolla, Masuunitie 1. Luennonitsijana toimii Sanna-Mari Kunttu, joka on työskennellyt luontopolkuhankkeissa Kemiönsaarella ja Hyvinkäällä, sekä luonnon virkistyskäytön ja opastusviestinnän parissa Metsähallituksella. **Ilm. viim 25.3.***



FÖRETAGANDE - YRITTÄJYYS

Starta eget? 310102

Villa Lande on 18.00-20.00
Flera Lärare Eri Opettaja 15.4.2020
10,00 €

Funderar du på att starta eget företag? Att förverkliga din affärsidé kan vara enklare än du tror. Och det finns mycket hjälp att få. Företagsrådgivare Mats Nurmio går igenom grunderna i hur man startar ett företag. Du får veta mer om finansiering och pengatransaktioner, försäkringar, bokföring och stöd. Även lokala representanter från olika sektorer deltar och delar med sig av sin specialkunskap. *Kurssikieli on ruotsi, keskustelu myös suomeksi.* I samarbete med företagsrådgivningen i Kimitoöns kommun. **Anm. senast 8.4.**

Film som marknadsföring 340109

Kimitoöns gymnasium ti 17.00-20.00
Kim Westerlund to 17.00-20.00
15,00 € 5.5-7.5.2020

En kort reklamfilm som marknadsföring är effektiv. Istället för långa texter kan du förmedla samma information och budskap med hjälp av röst och rörliga bilder i en intressant video. En filmsnutt är oslagbar som marknadsföring när man snabbt och pedagogiskt vill förmedla information, expertis och kanske visa hur en produkt fungerar. Videofilmerna kan vara av olika längd och format beroende på vem du vill nå, vilka sociala medier du använder eller om du vill ha en filmsnutt på webbsidan. På den här kursen lär du dig mer om vad du ska tänka på innan du tar till kameran, medan du filmar, när du redigerar och publicerar. Vi träffas två kvällar: 5.5 och 7.5. Kursledare: Kim Westerlund, ingenjör inom medieteknik. **Anm. senast 28.4.**

Kurssikieli on ruotsi, mutta jokainen keskusteleo omalla äidinkielellään. Kursen ordnas i samarbete med företagsrådgivningen i Kimitoöns kommun.

MUSIK - MUSIIKKI

Piano, Dalsbruk - Taalintehdas 110101

Taalintehtaan koulu Må/ma 14.30-20.00
Lina Källberg 13.1-27.4.2020
90,00 €

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 kuusivuotiaille. Yksityisopetusta 30 minuuttia.

SPRÅK - KIELET

Svenska, fortsättningskurs, medelnivå B1-B2 Ruotsin kielen jatkokurssi, keskitaso B1-B2 120232

Kimitoöns gymnasium to 15.30-17.00
Rosita Ruohio 16.1-9.4.2020
23,00 €

Vi tränar svenska genom att läsa om och diskutera aktuella ämnen, nyheter artiklar och andra korta texter. Kursdeltagarnas önskemål beaktas. **Anm. senast 12.1.**

Svenska, grundnivå A1-A2 - Ruotsin kielen kurssi, perustaso A1-A2 120233

Kimitoöns gymnasium to 17.30-19.00
Rosita Ruohio 16.1-9.4.2020
23,00 €

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. Vi använder läroboken **Vi ses! Svenska för nybörjare. Tule mukaan! Opit lisää ja aivosi virkistyvät!** **Ilm.viim. 12.1.**

Espanjan alkeet, A1 120705

Kimitoöns gymnasium to 18.00-19.30
Taina Tilvis 16.1-9.4.2020
23,00 €

Tervetuloa mukaan espanjankieliseen maailmaan suuntautuvulle matkalle, jolle ei tarvita aiempia opintoja! Opettelemme selvitymään espanjan kielellä arkielämän ja matkailun helpoissa perustilanteissa ja harjoitteleme kielen perusrakenteita painopisteen ollessa suullisella harjoituksella. Osaamistavoitteet:

- tutustua espanjan kielen perusteisiin
 - osaa kertoa itsestään ja arkipäivästään
 - selvittää arkielämän tilanteissa, mm. kaupassa käynti, ravintola, lipun osto
 - ymmärtää helpohkoa puhetta
- Oppikirja: Buenas Migas 1. **Ilm. viim. 10.1.**

DATA, FOTO & FILM - TIETOTEKNIikka, VALOKUVAUS & ELOKUVA

Filmklubben Pony Elokvakerho Pony 340102

Bio Pony to 18.00-20.00
Gabriella Lindblom 9.1-23.4.2020
21,00 €

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 föreläsningen. Som kursledare fungerar Gabriella Lindblom. Deltagaravgift 21€/termin. Om du inte vill ansluta dig till kursen, kan du köpa engångsbiljett vid dörren (10€). Mer information på kommunens hemsidor eller Facebook: Bio Fix Bio Pony.

- 9.1 Woman at War 2019
- 23.1 Manchester by the Sea 2016
- 30.1 Balloon 2018
- 13.2 The Man who Stole Banksy 2018
- 19.3 Los amantes pasajeros 2013
- 2.4 Om själ och kropp 2017
- 23.4 Sunset 2018

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 21€/kausi. Jos et halua liittyä kerhon jäseneksi, voit ostaa kertalipun ovelta (10€). Lisätietoja kunnan kotisivuilla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.

Android-tabletti jatkokurssi senioreille **340103**

Villa Lande ma 16.30-18.45
Mikko Virtanen 3.2-10.2.2020
~~15,00~~ € → 10,00 €

Kurssin sisältö: Lyhyt kertaus edellisen tablet-kurssin pääkohdista, kameratoiminnot, kalenteritoiminnot, Google Maps karttaohjelmisto, varmuuskopiointi sekä Google Drive-ohjelma, Google Play-kaupan hyötyohjelmat, gmail-sähköpostin käyttö ja tablettin asetukset.

*Kohderyhmä: Seniorit, joilla vähäinen kokemus tabletin käytöstä, aiemmalle tablet-kurssille osallistuneet. Kurssi etenee rauhalliseen tahtiin. Oma Android-käyttöjärjestelmällä oleva tabletti kurssille mukaan. **Ilm. viim. 27.1.***

Tietokone tutuksi - Seniorin jatkokurssi **340104**

Villa Lande on 16.30-19.30
Mikko Virtanen 5.2-19.2.2020
~~17,00~~ € → 10,00 €

*Kurssin sisältö: Tekstinkäsittelyn perusteita, ohjelmien asentaminen/poistaminen tietokoneelta, resurssienhallinnan toiminnot ja omien tiedostojen järjestäminen, tärkeimmät tiedostomuodot ja niiden käyttö, internetin hyötyohjelmat ja palvelut, Windows-kaupan ohjelmat, varmuuskopiointi sekä tietoturva-asiaa. Kohderyhmä: Seniorit, joilla vähäinen kokemus tietokoneen käytöstä. Oma windows-käyttöjärjestelmällä oleva kannettava tietokone kurssille mukaan. (Kurssi ei käsittele kosketusnäytöllä toimivia tablet-malleja). Monistemaksu 5€/osallistuja. **Ilm. viim. 29.1.***

Adobe Photoshop CC - grundkurs **340106**

DitCenter lö 11.00-22.00
Oscar Keserci sö 10.00-14.00
23,00 € 18.4-19.4.2020

På den här grundkursen introduceras du till Photoshop och du kommer att skapa nya möjligheter inom din bildredigering. Vi går igenom allt du behöver veta för att komma igång med Photoshop på egen hand, programmets mest effektiva verktyg samt hela arbetsflödet från import till färdig bild.

Under kursen lär du dig att använda de vanligaste redigeringsverktygen. Du kommer bland annat att lära dig om arbetsflöde, ändra en himmel, ändra färger, kлона bort saker från bilder, hur man jobbar med lager, liquify verktygen, slå ihop olika bilder, maska med Photoshop, focus stacking, hur man lägger text i bilder och massor mer! Vi kommer på kvällen att gå ut och fotografera solnedgången vid kusten. På dagen håller vi lunchpaus. Finns tillgång till mikrovågsugn. Kursens fullständiga innehåll hittar du på <https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>. **Anm. senast 20.3.**

Adobe Lightroom Classic - introduktion **340105**

DitCenter lö 11.00-21.00
Oscar Keserci sö 10.00-14.00
23,00 € 28.3-29.3.2020

På den här grundkursen introduceras du till Lightroom samt lättare bildredigering. Vi går igenom allt du behöver veta för att komma igång med bildredigering på egen hand, programmets mest effektiva verktyg samt hela arbetsflödet från import till färdig bild.

Under kursen lär du dig att använda de vanligaste redigeringsverktygen, samt mer om arbetsflöde, organiserings, framkallningsverktyg, exponering, skär-



pa, damm borttagning, HDR-, svartvita- och panorama bilder samt RAW-format. Du kommer också att lära dig kalibrera din datorskärm och får veta varför det är viktigt. Detta är en tvådagarskurs som innehåller en hel del teori, men vi kommer förstås också att fara ut och fotografera solnedgången. Då kommer alla deltagare att få öva på att ta HDR- och panoramabilder. Andra dagen kommer vi att reducera bilderna och hålla en gemensam bildvisning. Kursens fullständiga innehåll hittar du på <https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>. **Anm. senast 20.3.**



Vardags-IT 340107

Dalsbruks skola to 15.30-17.45
Mona Fernelius 27.2-2.4.2020

~~21,00~~ € → 15,00 €

Kursen riktar sig till dig som vill lära dig mera eller uppdatera dina datorkunskaper. Tillsammans i gruppen söker vi svar på frågor och lär oss nytt, vi bekantar oss också med nyttiga och aktuella nättjänster. Kursen förutsätter att du har med dig en bärbar dator försedd med Windows 10 och tillgång till internet. **Anm. senast 20.2.**

Behöver datorn en vitamininjektion? 340108

Dalsbruks skola ti 16.00-18.00
Mona Fernelius 21.1-11.2.2020

~~17,00~~ € → 10,00 €

Känns din dator långsam och "seg"? Börjar det bli trångt på hårddisken? Då har du nytta av att kunna ta bort så kallade skräpfiler och programtillägg, avinstallera program och appar du inte använder och städa i registret. Kursen förutsätter att du har med dig en bärbar dator försedd med Windows 10 och tillgång till internet. **Anm. senast 15.1.**

KONST & HANTVERK - TAIDE & KÄDENTÄIDOT

Streck och färg - en kreativ väg till bilder Viiva ja väri - luova tie kuvantekoon 110319

Dalsbruks skola Konstsal/Taidesali Lö/la 10.00-16.00
Maarit Puhakka sö/su 10.00-14.00
19,00 € 1.2-2.2.2020

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 mål-

ningsprocessen 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 26.1.**

*Teemme kurssilla tehtäviä joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kerotoaan tai abstraktiin. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ota mukaan erilaisen kovuusasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhäkumi, viivoitin ja erilaisia papereita (kopio-paperi, tapetti, voimapaperi, vesiväri...), myös värikyntä, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä. **Ilm. viim. 26.1.***

Måla akvarell Maalaa akvarelleilla 110320

Dalsbruks skola Konstsal/Taidesali Lö/la 10.00-16.00
Maarit Puhakka sö/su 10.00-14.00
19,00 € 14.3-15.3.2020

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. Ta med eget material. **Anm. senast 8.3.**

*Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennytään erilaisin akvarelliteknikoihin ja perehdytään myös värien salaisuuksiin. Opetus sisältää teoriaa ja käytännön ohjausta. Opettajalta saa myös rakentavaa taidearvostelua kurssin aikana. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisistä kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Oma materiaali mukaan. **Ilm. viim. 8.3.***

Pastellkurs - Pastellikurssi 110321

Dalsbruks skola Konstsal/Taidesali Lö/la 10.00-16.00
Maarit Puhakka sö/su 10.00-16.00
21,00 € 29.2-1.3.2020

Vi gör pastellkritior och också olika underlag för pastellteknik. Ta med papper (akvarell, tapet m.m.) pastellkritior, akvarellfärg eller akrylfärgar och fiksativ om du har. Under kursen övar vi olika pastelltekniker. Materialkostnader på 12,00 € innehåller pigment och andra material och redskap samt lite papper och fiksativ. **Anm. senast 23.2.**

*Teemme kurssilla pastelliälyitä pigmenteistä sekä valmistamme erilaisia pohjia pastellimaalaukseen. Kurssiin liittyy myös harjoituksia liitujen käytöstä. Ota mukaan erilaisia papereita (akvarelli, tapetti yms.), omia pastelleita, vesi ja/tai akryylivärit sekä mahdollisesti fiksativaa. Materiaalimaksu 12,00 € sisältää pigmentit ja muut aineet/välineet liitujen valmistukseen sekä paperia ja fiksativaa. **Ilm. viim 23.2.***

Syglädje - klädsömnad med Tinne
Ompelun iloa - ompele vaatteita
Tinnen opastuksella **110503**

Kimitoöns gymnasium Må/ma 17.30-20.30
Carita "Tinne" Sjöström 3.2-6.4.2020
35,00 €

Kom med och sy egna plagg som har den färg, form och mönster som du själv har valt. Du som är mindre van kan börja med att sy enklare modeller. Har du redan erfarenhet väljer du att sy utgående från dina egna förkunskaper. Kursen varvas med teori i grupp och med individuell handledning utifrån ditt valda projekt. Egen symaskin med, overlock maskin finns också att tillgå. Första kvällen, 3.2, info och enbart teori. Symaskinen med! För mera info, ring Tinne 0405341981. **Anm. senast 28.1.**

*Tervetuloa mukaan ompelemaan vaatteita, joiden värin, muodon ja mallin valitset itse. Jos sinulla on vähemmän kokemusta, voit aloittaa helpommista malleista. Jos sen sijaan olet kokeneempi ompelija, voit valita haastavampia, taitojasi vastaavia töitä. Kurssi sisältää sekä ryhmässä annettavaa teoriaopetusta että yksilöllistä ohjausta valitsemasi ompeluprojektin parissa. Tarvitset mukaan oman ompelukoneen. Kurssilaisten käytettävissä on myös saumuri. Ensimmäisellä kerralla (3.2.) info ja ainoastaan teoriaopetusta. Ota ompelukone mukaan! Lisätietoja saat soittamalla Tinnelle, puh. 040 534 1981. **Ilm. viim. 28.1.***

Syglädje i ett helt veckoslut!
Ompelun iloa koko viikonloppu! **110504**

Ljungborg Lö/la 10.00-19.00
Carita "Tinne" Sjöström sö/su 10.00-18.00
23,00 € 21.3-22.3.2020

Tänk dig att bara få sy i två dagar. Nu har du chansen! Ta med din symaskin och kom med på "syläger" till Ljungborg. Du kan välja mellan att förverkliga egna idéer eller sy enligt färdiga modeller och mönster. Kostnader för mat och material tillkommer. **Anm. senast 15.3.**

*Ajattele että saat vain ommella kaksi päivää. Nyt sinulla on mahdollisuus siihen! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan "ompeluleirille" Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Ruoka ja materiaalikustannukset maksetaan erikseen. **Ilm. viim. 15.3.***

Stickning för män **110506**

Kimitoöns gymnasium må 18.00-20.00
Lars Engblom 20.1-2.3.2020
21,00 €

Stickning har blivit allt mer populärt bland män. Det är en avkopplande hobby och hjälper dig att minska stressen. Kom med och lär dig sticka från grunden

eller kom med och fräscha upp dina kunskaper! Ta med garn (Novita 7-bröder eller motsvarande), 3,5 mm strumpstickor och en 3,0 mm virknål. **Anm. senast 13.1.**

Nyborjarkurs i stickning med Sara & Tone **110512**

Garnhärvan lö 10.00-14.00
Tone Leganger/Sara Blomqvist 18.1.2020
15,00 €

Har du alltid drömt om att sticka dina egna kläder, men kan inte sticka? Kom då med på vår nybörjarkurs i stickning. Vi lär oss lägga upp och sticka räta och aviga maskor. Vi stickar en disktrasa i bomullsgarn, materialet kan köpas på plats. Välkomna med! **Anm. senast 12.1.**

Tröja/kofta uppifrån och ner med Sara och Tone **110513**

Garnhärvan lö 10.00-13.00
Tone Leganger/Sara Blomqvist 11.1-21.3.2020
23,00 €

Sticka en rundsticka t-skjorta/tröja/kofta uppifrån och ner. Vi hjälper dig hitta mönster, garn och stickor, sen stickar vi tillsammans. Materialkostnader tillkommer. Välkommen med! **Anm. senast: 6.1.**



Sticka flerfärgade vantar med Tone och Sara **110514**

Garnhärvan lö 10.00-13.00
Tone Leganger/Sara Blomqvist 15.2-29.2.2020
15,00 €

Sticka vantar i flerfärgsmönster. Vi hjälper till att hitta mönster och garn. Under första kurstillfället börjar vi och ser på tummkilen. Under andra ser vi på av toppen av vanten och tummen. Mellan kurstillfällen kan man gärna sticka vidare på egen hand. Materialkostnader tillkommer och betalas på plats. Välkomna med! **Anm. senast: 10.2.**



Tå-upp sockor med Tone och Sara

110515

Garnhärvan
Tone Leganger/Sara Blomqvist
15,00 €

lö 10.00-13.00
4.4-18.4.2020

Vi stickar ett par sockor från tårna upp, mönster och garn hjälper vi till med. Under första kurstillfället stickar vi tån på sockan och under andra stickar vi hälen. Materialkostnader tillkommer och betalas på plats. Välkomna med! **Anm. senast 30.3.**



Virkad nålbindning Virkattu neulakinnastekniikka

110516

Garnhärvan
Barbro Laurén
19,00 €

lö 13.00-16.15
25.1-8.2.2020

Vi virkar vantar och sockor i virkad nålbindning. Tekniken liknar mycket nålbindning, men är betydligt enklare att utföra. Kom med och lär dig en gammal, nästan glömd teknik! Grundkunskaper i virkning krävs. Material kan köpas på plats. **Anm. senast 18.1.**



*Teemme lapsia ja sukkia neulakinnasvirkausta hyödyntäen. Tekniikka muistuttaa perinteistä neulakinnastekniikkaa, mutta on helpompaa. Tule mukaan oppimaan vanha, melkein jo unohtuksiin painunut tekniikka. Virkauksen perusteet on syytä hallita. Materiaaleja voi ostaa paikan päältä. **Ilm. viim. 18.1.***

Sticka sommarsockor med världens enklaste häls Neulo maailman helpoimmat kesäsuikat

110517

Garnhärvan
Barbro Laurén
15,00 €

to 17.00-19.30
7.5-28.5.2020

Vi är många som går med hemstickade sockor året om. Hälen skapar dock lite huvudbry ibland. Alla som kan sticka, öka och ta ihop maskor klarar denna sock-

häl. Den sitter bra på foten och har man en gång stickat sockan kommer man lätt ihåg hur den görs. Avslutningsvis sys två korta sömmar på var sida av hälen. Eftersom hälen är så enkel går den att variera på otaliga sätt. Garn och stickor till sockor medtages, men kan också köpas på plats. **Anm. senast 30.4**

*Monet meistä käyttävät itse neulottuja villasukkia ympäri vuoden. Kantapää on yleensä hankalin osa neuloa. Kurssilla opimme neulomaan sukat, joiden kantapää onnistuu kaikilta, jotka vaan osaavat neuloa, lisäksi silmukoita ja neuloa yhteen silmukoita. Lopuksi kantapään molemmille puolille ommellaan kaksi lyhyttä ommelta. Sukka istuu hyvin jalkaan, ja neulottuasi sukat kerran sinun on helppo palauttaa malli mieleen seuraavallakin kerralla. Koska kantapää on niin yksinkertainen, siitä voi tehdä erilaisia versioita. Ota omat langat ja sukkapuolet mukaan, tai vaihtoehtoisesti voit ostaa ne myös kurssin vetäjältä. **Ilm. viim 30.4.***

Silverkedja - Hopeaketju

110525

Dalsbruks skola Konstsal/Taidesali to 18.00-20.00
Henna Renfors 27.2-19.3.2020
17,00 €

Nu har du möjligheten att tillverka din egen kedja i silver! Under kursen finns det tre



olika kedjor att välja mellan eller varför inte göra dem alla! Du behöver inga förhandskunskaper och materialen och verktygen fås via kursen. Verktygskostnaderna blir ca 40 € eller så kan du även låna från vuxenistitutet. Materialkostnaderna blir silvrets dagspris gånger färdiga kedjans vikt. Bindande anmälan på grund av val av kedja, material och verktygsinköp. Meddela efter anmälan till owndesign@kitnet.fi eller 050-3067403 vilken kedja du vill tillverka. Kursens längd 4 x 2h och hålls 27.2, 5.3, 12.3 och 19.3. Bild på de tre kedjeförslagen finns på <https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>. **Sista anm. 10.2.**

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 aikeisopistolta. Materiaalikutannukset ovat hopean päivähinta kertaa valmiin korun 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 4 x 2h, 27.2, 5.3, 12.3 ja 19.3. Kuva kolmesta ketjumallista löytyy osoitteesta <https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>. **Viim. ilm. 10.2.***

Kaffepåsarbeten Kahvipussitöitä

110519

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
35,00 €

Lö/la 10.00-16.00
11.1-7.3.2020

Av kaffepåsar kan man göra kassar, korgar, skålar mm. Vi gör arbeten i rutflätning och/eller i sick-sack-teknik. Ta med kaffepåsar! Läraren har också material. Kursdatum: 11.1, 25.1, 8.2, 22.2 och 7.3. **Anm senast 6.1.**



Kahvipusseista voi valmistaa kasseja, koreja, kulhoja y.m. Punomme ruutu- ja/tai hakaketjutekniikoilla. Ota mukaan kahvipusseja! Opettajallakin on materiaaleja. Kurssipäivämäärät: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2. ja 7.3. Ilm viim. 6.1.

Bandvävning - Nauhankudonta 110518

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
19,00 €

Fr/pe 17.30-20.30
sö/su 10.00-14.00
31.1-9.2.2020

Vi väver enkla band med bandgrind eller med brickor. Bandgrind kan lånas av läraren, brickor kan vi själva tillverka. Banden kan användas som bälten, som kantning, till väskhandtag m.m. Ta med medelgrovt bomulls- eller ullgarn i tre färger. Kursen hålls 31.1 och 7.2 kl. 17.30-20.30 samt 9.2 kl. 10.00-14.00. **Anm. senast 27.1.**



Kudomme yksinkertaisia nauhoja pörrällä tai laudoilla. Nauhapörrän voi lainata opettajalta, lautoja voimme itse valmistaa. Nauhoja voidaan käyttää vöinä, kanttaukseen, kassinauhoina y.m. Ota mukaan keskivahvuisia puuvilla- tai villalankoja. Kurssi pidetään 31.1. ja 7.2. klo 17.30-20.30 sekä 9.2. kl. 10.00-14.00. Ilm viim. 27.1.

Läder - Nahka

110526

Kimitoöns gymnasium
Annika Härkönen
19,00 €

Lö/la 10.00-15.00
sö/su 10.00-15.00
14.3-15.3.2020

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 eller koppel till hunden 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. Kursen hålls 14.3 samt 15.3. **Anm. Senast 6.3.**

Perinteisellä käsinompelutekniikalla valmistetaan paksusta valjastnahasta laadukkaita nahkatöitä. Aloittelijat aloittavat yhteisellä pienellä työllä, joka valmistetaan vaihe vaiheelta. Lisäksi ehtii valmistamaan esim. koiranpinnan, koiranremmin, vyön tai punoton rannekorun. Myös pienet valjastyöt tai korjaukset hevosvaljaisiin 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. Kurssi pidetään 14.3. ja 15.3. Ilm viim. 6.3.

Smycken av läder - Koruja nahasta

110527

Kimitoöns gymnasium
Annika Härkönen
15,00 €

ti 17.00-20.00
4.2-11.2.2020

På kursen tillverkar vi smycken och andra små arbeten av läder. Ingen kunskap i laddersömnad behövs, utan på kursen använder vi nitar, knäppen, träkolor/pärlor samt läderband till flätning. Läraren har till salu allt material du behöver, men du kan även ta med dig egna läderbitar och träkolor/pärlor. Kursen passar alla - oberoende av ålder eller stadiet. Läraren talar finska, men låt det inte vara ett hinder för att delta. Förfrågningar om kursen direkt av läraren 050-541 6941, dock på finska. Kursen hålls två tisdagskvällar 4.2 och 11.2. **Anm. senast 28.1.**



Kurssilla valmistetaan nahkapaloista koruja ja pieniä nahkatöitä. Nahan ompelutaitoa ei tarvita, vaan töissä käytetään nittejä, neppareita, puuhelmiä ja nahkapihuoja punontaan. Opettajalta saa ostaa kaikki tarvittavat materiaalit töihin, mutta voit ottaa mukaan myös omia nahkapaloja ja puuhelmiä. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja tasoisille opiskelijoille! Kurssia koskevat tiedustelut suoraan opettajalta 050 5416 941. Kurssi pidetään harkena tiistai-ilтана 4.2. sekä 11.2. **Ilm. viim. 28.1.**

Kom och gör din egen EcoChair! Valmista oma EcoChair! 110617

Dalsbruks skola ti 17.30-20.30
Olavi Hjellman 4.2-3.3.2020
23,00 €

Kom på kurs och tillverka din egen EcoChair! Du kan välja mellan naturträ eller impregnerat virke. **P.g.a. materialanskaffningar är det viktigt att du anmäler dig senast 21.1 till denna kurs!** Materialkostnaderna är ca 30-40 €/stol och betalas direkt till läraren.



Kurssilla valmistetaan EcoChair-tuolin valintasi mukaan joko käsittelemättömästi tai kyllästetystä puusta. **Materiaalihankinnan vuoksi tarvitsemme kurssi-ilmoittautumiset viimeistään 21.1.!** Materiaalikutannukset ovat n. 30-40 €/tuoli, ja ne maksetaan suoraan opettajalle.

MOTION & HÄLSÄ - LIIKUNTA & TERVEYS

Hatha Yoga: Morgonyoga - lätt nivå 610112

Fritidsgården, Dalsbruk on 10.30-12.00
Daphne Jensen 15.1-22.4.2020
23,00 €

"Morgonyoga lätt nivå" är en fysiskt lättare version av "Morgonyoga medelnivå". Flera övningar görs liggande och fokus ligger på andning och rörlighet, även om också muskelstyrkan förbättras. Alla rörelser kan anpassas enligt behov. Ingen prestation och ingen akrobatik. Klå dig i mjuka kläder och ta med en egen yogamatta. Kursspråk svenska. *Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi.* Ingen lektion 22.1, 19.2 och 4.3. **Anm. senast 12.1.**

Hatha Yoga: Morgonyoga - medelnivå 610113

Fritidsgården, Dalsbruk on 9.00-10.30
Daphne Jensen 15.1-22.4.2020
23,00 €

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 som man kan ta med sig hem. Övningarna passar de flesta, även nybörjare, men förutsätter lite muskelstyrka och kropps kontroll. I vissa rörelser använder vi knästående. Klå dig i mjuka kläder och ta med en egen yogamatta. Kursspråk svenska. *Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi.* Ingen lektion 22.1, 19.2, 4.3. **Anm. senast 12.1.**

Bli motionsvän på Kimitoön Ryhdy liikuntaystäväksi Kemiönsaarella 610114

GRATIS! - **ILMAINEN!**

Kursen riktar sig till alla som är intresserade av att fungera som motionsvän åt seniorer på Kimitoön. Du kanske är nybliven pensionär och själv gillar motion och rörelse eller bara känner att du vill bidra med att upprätthålla rörelseförmågan och välbefinnandet för äldre medmänniskor? Man kan delta i kursen av rent intresse utan att förbinda sig till något. Verksamheten med motionsvänner i kommunen är frivilligverksamhet och således betalas ingen lön till motionsvännerna. Under kursen behandlas bland annat följande teman: frivilligas egna välmående, rörlighet, balans, muskelstyrka, träning och motion för äldre, vanliga sjukdomar som drabbar äldre samt motionsutbudet för seniorer på Kimitoön.

Första kursdatumet är 21.3. Kursplats meddelas innan kursstart.

Kursledare: Helena Magnusson, Joakim Aho, Lisbet Lindblom, Lenita Lundström. **Anm. senast 15.3.**

Kurssi on suunnattu kaikille liikuntaystävyystoiminnasta kiinnostuneille Kemiönsaarella. Ehkä olet itse juuri jäänyt eläkkeelle, pidät liikunnasta tai haluat toimia vapaaehtoisena liikuntatukena kanssaihmisille? Kurssille voi osallistua myös puhtaasta mielenkiinnosta ilman, että sitoutuu toimintaan osallistumiseen. Kunnan liikuntaystävyystoiminta on vapaaehtoistoimintaa eikä liikuntaystäville makseta palkkaa. Kurssin aikana käsitellään muun muassa seuraavia aiheita: vapaaehtoisen oma hyvinvointi, liikkuvuus, tasapaino, lihaskunto, harjoittelu ja liikunta iäkkäille, ikääntyneiden sairaudet sekä Kemiönsaaren liikuntatarjonta senioreille. Ensimmäinen kurssikerta 21.3., kurssipaikka ilmoitetaan myöhemmin.

Kurssinohjaajat: Helena Magnusson, Joakim Aho, Lisbet Lindblom, Lenita Lundström. Ilm. viim. 15.3.

Bli medveten om din hållning - Hoida ryhti kuntoon 610115

FysiLuxia to 18.00-19.30
Ann-Louise Weckström 23.1-23.4.2020
20,00 €

En balanserad hållning ger långvarigt välbefinnande. Vi utforskar hållningen ur olika synvinklar. Alla får individuell handledning. Korrigeringen gör du själv genom att bli medveten. Förändring kräver att du blir medveten om just din obalans. Är du uthållig och motiverad så kan du uppnå balans, som blir en naturlig del av dig. Vi träffas under 4 tillfällen: 23.1., 27.2., 26.3 och 23.4. Kurspråket är både svenska och finska beroende på deltagarna. Kursledare Ann-Louise Weckström, fysioterapeut.
Anm. senast 16.1.

Tasapainoisella ryhdillä on pitkäaikaisia hyvinvointivaikutuksia. Tutkimme ryhtiä eri näkökulmista. Jokainen saa yksilöllistä ohjausta hyvän ryhdin löytämiseksi. Ryhdin korjaat sinä itse tiedostamalla ryhtisi. Muutos edellyttää, että tiedostat epätasapainosi. Jos sinulla on kestävyyttä ja olet motivoitunut, voit saavuttaa tasapainon, josta muodostuu luonnollinen osa sinua. Tapaamisia on neljä: 23.1., 27.2., 26.3. ja 23.4. Kurssikielenä on osallistujista riippuen sekä suomi että ruotsi. Ilm. viim. 16.1.

Vårvandring - Kevätvaellus 610116

Tykö nationalpark -
Teijon kansallispuisto Lö/la 10-14
Ben Johansson 9.5.2020
10 €

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. Vandrigen beräknas ta ca 3h. Startplats meddelas senare. Vi träffas kl.10.00, välkommen med! **Anm. senast 3.5.**

Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa Teijon kansallispuistoon! Säänmukainen vaatus. 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 3.5.

Fredagsfys innan fredagsmys 830155

Amosparkens skola fr 17.15-18.00
Linda Abrahamsson-Thomander 10.1-3.4.2020
19,00 €

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. Vi träffas 12 fredagar (ingen lektion vecka 8).

Anm. senast 7.1.

Muskelmix 830156

Amosparkens skola on 17.00-17.45
Linda Abrahamsson-Thomander 8.1-1.4.2020
19,00 €

Kom med och träna kroppen mångsidigt. Vi kommer att träna intervallmässigt både pulshöjande övningar och muskelstyrka och det gör träningen effektiv och också tyngre. Vi tränar med egen kropp, men tar också hjälp av stepbräden och hantlar. Vi träffas 12 gånger och höjer pulsen tillsammans!
Kom med! **Anm. senast 6.1.**

Rörlighet & Core 830157

Amosparkens skola ti 6.45-7.30
Linda Abrahamsson-Thomander 14.1-10.3.2020
15,00 €

Kom med och starta dagen på bästa möjliga sätt. Vi jobbar med rörlighet och core och avslutar med en pulshöjande övning. Passar alla nivåer. Kom med på morgonträning! **Anm. senast 10.1.**

Nack- och ryggymnastik 830158

Amosparkens skola må 16.30-17.15
Linda Abrahamsson-Thomander 13.1-6.4.2020
19,00 €

En kurs med skonsamma och effektiva rörelser för att förebygga och lindra nack- och ryggbesvär. Rörelserna stärker musklerna och ökar rörligheten, ibland med t.ex. käppar och hantlar som redskap. Lämplig för både kvinnor och män.

Träningslördag 830159

Amosparkens skola lö 10.00-15.30
Linda Abrahamsson-Thomander 18.1.2020
20,00 €

Kom med och lördagsträna! Vi kör ett Crossnaturepass, stretch och rörlighet, vi äter en gemensam lunch och fortsätter eftermiddagen med en föreläsning och ett till träningspass. Dagen börjar kl.10 och avslutas ca kl.15.30. Det 10 första ryms med.
Anm. senast 12.1.

Jumppa med Smovey hälsoringar Jumppa Smovey tervesrenkailla 830160

Folkets hus - Kansantalo "Talon" Lö/la 10.30-11.30
Marina Askolin 18.1-4.4.2020
19,00 €

Smovey jumppa passar människor i alla åldrar och med olika fysiska förutsättningar. Timmen har lätta rörelser, inte invecklade. Ringarna innehåller fyra stålkulor som skapar vibrationer som når ända ned

till de djupa musklerna. Fördelarna med Smovey träning: Aktiverar 97 % av musklerna, bränner fett och formar hela kroppen. Stärker benstommen, rengör immunsystemet (lymfa), avlägsnar gifter. Stärker bindväven, förbättrar matsmältningen och ämnesomsättningen. Stärker hjärta och blodkärlen. Hjälper mot spänning i nacke, axlar och rygg. Lindrar symtomen vid neurologiska sjukdomar. Förbättrar koordinationsförmågan. Läraren har 20 par träningsringar.

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

Jumppa med Smovey hälsoringar Jumppa Smovey terveysrenkailla 830161

Vårdkasen - Vårdkasen to 18.00-19.00
Marina Askolin 16.1-2.4.2020
19,00 €

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

Smovey jumppa sopii kaikille ihmisille ikään tai fyysisiin ominaisuuksiin katsomatta. Tunti sisältää helppoja liikkeitä ei vaikeita sarjoja. Renkaiden sisällä on 4 teräskuulaa jotka liikutettaessa tuottavat värähtelyä, joka ulottuu syviin lihaksiin asti. Hyödyn jonka saat treenamalla Smoveyalla: Aktivoi 97 % kehon lihaksista, polttaa rasvaa sekä kiinteyttää ja muovaa koko kehoa. Vahvistaa luustoa ja siten ehkäisee osteoporoosia. Puhdistaa imunestjärjestelmää (lymfa), poistaa myrkyjä. Vahvistaa sidekudoksia. Parantaa ruuansulatusjärjestelmän toimintaa ja nopeuttaa

aineenvaihduntaa. Parantaa immuunijärjestelmää, vahvistaa sydäntä ja verisuonia. Vähentää niskan, olkapäiden ja selän jännitystä. Lievittää neurologisten sairauksien oireita. Parantaa koordinaatiokykyä. Opettajalla on 20 paria harjoitusrengasta.

KonditionsCirkel - Kuntopiiri 830164

Kimito skolcentrum -
Kemiön koulukeskus On/ke 18.00-19.30
Matilda Eriksson 8.1-1.4.2020
23,00 €

Muskelstärkande och konditionshöjande träning vid olika stationer eller som gruppträning. Den egna kroppen är det viktigaste redskapet men även annan utrustning används vid en del stationer. Gruppen plockar tillsammans fram och bort utrustningen vi använder. Aktiv träningstid 60 minuter. Hoppas vi ses!

Lihasten vahvistamisen ja kunnon kohottamisen liikkeet erilaisissa pisteissä tai ryhmässä. Oma keho on tärkein väline mutta myös muita välineitä käytetään. Välineitä jotka käytetään otetaan koko ryhmän voimin yhdessä esille ja lävotään yhdessä pois tunnin jälkeen. Aktiivinen treeni aika 60 minuuttia. Toivottavasti nähdään!

Zumba Fitness ® 830165

Furulund On/ke 19.00-20.00
Jannika Thomander 8.1-15.4.2020
15,00 €

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 varannan vecka (jämna).

ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latina-laisten 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 joka toinen viikko (parillinen).

Zumba GOLD ® 830166

Wrethalla ti 17.45-18.45
Jannika Thomander 7.1-14.4.2020
15,00 €

ZUMBA GOLD är anpassad för dig som vill träna i lite lugnare takt till härliga rytmer från hela världen! För dig som är nybörjare, för dig som vill komma i form utan hopp och studs, för dig som bara älskar att röra dig men inte vet hur! Zumba Gold funkar för oss alla! OBS! Kurs hålls varannan vecka (jämna).

ZUMBA GOLD sopii kaikille, joka haluavat treenata vähän rauhallisempaan tahtiin, mutta nauttia ihanista ympäri maailmaa tulevista rytmeistä. Hyyty ja ponnahdukset eivät kuulu Zumba Goldiin. Sen takia Zumba Gold sopii sekä aloittelijoille että kaikille liikkumisesta nauttiville. Zumba Gold sopii meille kaikille. HUOM! Kurssi pidetään joka toinen viikko (parillinen).

STRONG by Zumba® 830167

Wrethalla ti 19.00-20.00
Jannika Thomander 7.1-14.4.2020
15,00 €

STRONG by Zumba är ett musikdrivet, funktionellt träningspass i intervallform (HITT - High Intensity Tempo Training) där man jobbar genom hela kroppen enbart med egen kroppsvikt. OBS! kursen hålls varannan vecka (jämn) och ta med dig en jumppamatta.

STRONG by Zumba on musiikkivetoinen, toiminnallinen ja intervallimuotoinen treenitunti (HITT - High Intensity Tempo Training). Koko kehoa työstetään ainoastaan oman kehon painon avulla. HUOM! Kurssi pidetään joka toinen viikko (parillinen) ja ota jumppamatto mukaan.

QIGONG Äänikylpy: "Vesi" 830249

Amosparkens skola su 11.00-13.00
Antti Tolvi 26.1-29.3.2020
15,00 €

Tässä kaksi tuntisessa työpajassa yhdistämme hiljaisen liikkeen ja värähtelevän äänen. Teemme Chan Mi Gong (Zen Salainen Harjoitus). Nämä harjoitukset retouttavat tehokkaasti kehoa ja mieltä ja aktivoivat kehon Qi:n virtausta. Kurssilla ohjaaja luo vaihtuvat äänikylvyt eri tekniikoilla ja soittimilla jokaiseen työpajaan. Alamme tuntea että me tosiaan olemme lähes 70 % vettä. Äänet virittävät meidän biljoonat solut (jotka ovat pääosin vettä) kohti suurta harmoniaa (Taiji). Tämä vie meidät kohti kelluvaa olotilaa. Emme koe olevamme unessa, mutta emme myöskään ihan hereillä. Tämä tila antaa kehollemme tilaisuuden parantaa itsensä, avautua, retoutua, irtautua yliajattelemisesta ja ohjata koko kehoa ja mieltä kohti suurta harmoniaa. Kurssipäivämäärät: 26.1., 1.3., ja 29.3. **Ilm. viim. 20.1.**

Astanga Jooga jatko 830251

Västanfjärdin kirjasto to 17.30-19.30
Heli Sarparanta 9.1-23.4.2020
30,00 €

Astanga jatkoryhmä vain alkeiskurssin jo käyneille. Jatkamme alkuun ohjatulla astanga joogan 1. sarjan harjoituksilla. Kauden aikana siirrymme vähitellen mysore harjoitukseen. Ennen harjoituksen alkua joo-gafilosofiaa ja hengitysharjoituksia. **Ilm. viim. 6.1.**

Mindfulness, rörelse och välmående Mindfulness, liike ja hyvinvointi 610111

Västanfjärdens bibliotek -
Västanfjärdin kirjasto Lö/la 9.30-12.30
Riitta Saarikko 21.3.2020
20,00 €

Värdagjämningen har passerat - det är dags att lämna vintermörkret bakom sig och omfamna det nya och ljusa i livet! Vi gör mindfulness- och avslappningsövningar samt andra rörelser som ökar kroppens flexibilitet och vitalitet. Övningarna hjälper oss komma loss från eventuell stress och ger oss en möjlighet att bara vara och uppleva ett tillstånd av inre visdom, lekfullhet och kreativitet. **Anm. senast 15.3.**

Olemme juuri ohittaneet kevätpäivän tasausten - nyt on aika hellittää talven pimeydestä ja avata elämässä tilaa uudelle! Teemme kehon joustavuutta ja elävyyttä lisääviä liikeharjoituksia, mindfulness- ja rentoutumisharjoituksia. Nämä tarjoavat tilan hellittää kuormittavasta stressistä ja mahdollisuuden laskeutua oloisensa tilaan, sisäisen viisauden, leikkisyyden ja luovuuden äärelle. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo sekä lisälämmikettä rentoutumishetkiin. **Ilm. viim. 15.3.**

FasciaMethod I 830252

Dalsbruks skola - Lågstadieti
fest-/gymnastiksal Må/ma 17.15-18.15
Riitta Saarikko 13.1-27.4.2020
21,00 €

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 gymmamatta. Nivå: lätt/medelsvår. **Anm. senast 7.1.**

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. Ilm. viim. 7.1.**

FasciaMethod II 830253

Dalsbruks skola - Lågstadieti
fest-/gymnastiksal Må/ma 18.30-19.30
Riitta Saarikko 13.1-27.4.2020
21,00 €

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 gymmamatta. Nivå: medelsvår/utmanande. **Anm. senast 7.1.**

*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 suosittelimme FasciaMethod I. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: keskitaso/haasteellinen. **Ilm. viim. 7.1.***

Pilates -grund/medelnivå Pilates -alkeis/keskitaso 830254

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal Må/ma 16.05-17.05
Riitta Saarikko 13.1-27.4.2020
21,00 €

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 gymmamatta och vattenflaska. Nivå: lätt/medeltung. **Anm. senast 7.1.**

*Pilates-tunnin pohjana on Joseph Pilateksen kehittämä body-mind- mentelmä, 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. **Ilm. viim 7.1.***

Yinyoga med Cecilia 830256

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal ti 19.15-20.45
Cecilia Weckström 14.1-7.4.2020
23,00 €

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. Yinyoga hjälper dig att gå ner i varv och ger en skön avslutning på dagen. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag med en egen yogamatta, en filt och gärna någon kudde. **Anm. senast 10.1.**

Yoga & Stresshantering (fysiskt lätt nivå) 830258

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal to 19.00-20.45
Daphne Jensen 27.2-23.4.2020
19,00 €

På kursen bekantar vi oss på ett lättfattligt sätt med "stresssystemet" och får idéer om hur vi kan jobba för att sänka vår stressnivå. Målsättningen är att få en hoppfull känsla av att vi kan göra något konkret för att må bra. Förutom teori övar vi på olika verktyg för stresshantering; mycket enkel fysisk yoga, andnings- och koncentrationsövningar samt avslappningsövningar. Vi övar oss på att inte prestera och utövar absolut ingen akrobatik. Vi strävar till att aktivera vårt naturliga återhämtningssystem. Var och en utgår från sina egna förutsättningar och kursen passar utmärkt även för nybörjare. Vi träffas 6 ggr: 27.2, 5.3, 19.3, 2.4,16.4 och 23.4. Ta med dig bekväma kläder, eget underlag och ett öppet sinne. **Anm. senast 23.2.**

Hatha Yoga med Daphne - passar även stela personer 830259

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal to 17.30-19.00
Daphne Jensen 27.2-23.4.2020
17,00 €

Detta är kursen för dig som är lite stel och kanske inte vågat prova på yoga förut. Vi gör ingen akrobatik. I takt med den naturliga andningsrytmen blir kroppen smidig, musklerna förstärks och sinnet stillas. I passet ingår bl.a. skonsamma solhållningar, tånjande övningar, andningsövningar samt slutavslappning. Övningarna passar de flesta, även nybörjare, men förutsätter lite muskelstyrka och kroppskontroll. Kan du stå i planka och på knä i 3 sek. klarar du även detta. Ta med en egen yogamatta. Vi träffas 6 ggr: 27.2, 5.3, 19.3, 2.4,16.4 och 23.4. **Anm. senast 23.2.**

Yoga är för alla - Hathayoga för nybörjare Jooga sopii kaikille - alkeisryhmä Hathajooga 830260

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal Sö/su 12.00-13.30
Siw Westerback 1.3.2020
10,00 €

En vanlig kommentar jag hör är "Jag är inte sär-

skilt vig, har svårt att slappna av, tycker yoga känns flummigt". Då är detta möjligheten att börja, för alla kan yoga! Det handlar om att närma sig yoga med utgångspunkt i ens egna behov och ta sig tid. Det viktiga är att man försöker koppla bort prestationshjärnan och accepterar att yoga inte handlar om tävlan. Regelbunden yogapraktik ger positiva effekter för ditt fysiska och mentala välmående. Ta med matta, mjuka kläder och en filt till avslappningen på slutet. Lärare: Siw Westerback SJL yogaläro- studerande. **Anm. senast 23.2.**

*Usein kuulen ihmisten sanovan että "en ole tarpeeksi notkea, on vaikeaa keskittyä ja mitähän tämä jooga nyt on?" Jooga sopii kaikille koska jokainen osaa! Jos vielä olet utelias niin tule mukaan. Tärkeintä on että haluat kokeilla ja annat sille ajastasi. Jätä suorittamisen tarve kotiin koska joogassa ei yritetä olla paras. Säännöllinen joogaharjoitus parantaa sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Ota mukaan joogamatto, rennot vaatteet ja lisälämmikettä (huopa) loppurentoutusta varten. Opettaja Siw Westerback SJL joogaopettaja opiskelija. **Ilm. viim. 23.2.***

Chakratanssi 820151

Dalsbruks skola - Lågstadstid
fest-/gymnastiksal ti 17.30-18.45
Tea Nyström, Minna Niemivirta 21.1-31.3.2020
21,00 €

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka samalla parantaa ja tasapainottaa sekä kehon että sen energiakentän energiavirtausta. Se on myös erinomainen liikuntamuoto ihan kuntoilumielessä (eli hien saa niin halutessaan pintaan) 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 intuitiivista ja siinä keskitytään itseän ja omaan kehoon ja omiin tunteuksiin. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunnilla ole koreografioita. Ohjaaja liikkuu itse mukana tunneilla, joten jos ajatus täysin vapaasta liikkumisesta ahdistaa, niin ohjaajan liikkeistä voi niin halutessaan ottaa mallia. Tunneille tuleminen ei edellytä mitään aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista, vaan siellä opetetaan kaikki tarvittava tieto chakrajärjestelmästä. Käytännössä tämä tarkoittaa lähinnä sitä, että kerrotaan missä kukin chakra sijaitsee ja opetellaan tunnistamaan ja herättämään niitä. Chakratanssittunnin aikana käymme jokaisen seitsemästä päächakrasta läpi sitä tukevan musiikin avulla. Tarkoituksena on aktivoida energiaa alimmasta chakrasta lähtien ja jalostaa sekä nostattaa sitä ylöspäin chakroja pitkin. Tunti loppuu lyhyeen hiljentymiseen, jossa sitten voi vai havainnoida oman kehonsa tunteuksia ja rentoutua. Tunneille on hyvä pukeutua kerrosittain, jotta voi tarpeen tullen säätää lämpötila vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös

juomapullo ja makuualusta. Ilm. viim. 17.1.

Kurspråket är finska, med vid behov kan läraren också instruera på svenska. *Huom! Chakratanssia voit kokeilla maksutta Café Luxiassa ti 14.1. tai to 16.1.2020.*

I KÖKET - KEITTIÖSSÄ

Minska ditt matsvinn Vähennä ruokahävikkiä 110810

Kimito skolcentrum -
Kemiön koulukeskus Lö/la 11.00-14.00
Rebecca Börman 25.1.2020
10,00 €

Visste du att vi slänger över 20 kilo fullt ätbar mat per person och år i våra hushåll? Det här är varken hållbart för miljön eller vår ekonomi. På den här kursen får du ta del av tips och råd om hur du kan minska matsvinnet och lär dig tänka i nya banor i vardagen. Vi tillreder dessutom en vegetarisk trerätters middag av ingredienser som riskerar att hamna i soporna. Ta med dig några burkar för mat som eventuellt blir över. Materialavgift på 7-10 €/deltagare betalas kontant till kursledaren i början av kursen. **Anm. senast 19.1.**



*Tiesitkö, että kotitaloudet heittävät pois yli 20 kiloa syömäkelpoista ruokaa vuodessa henkeä kohden? Se ei ole ympäristön eikä talouden kannalta kestävä. Kurssilla saat vinkkejä ja neuvoja ruokahävikin vähentämiseen ja opit ajattelemaan ruoka-asiointa uudella tavalla. Lisäksi valmistamme kolmen ruokalajin kasvispäivällisen aineksista, jotka ovat vaarassa mennä hukkaan. Ota mukaan muutama säilytyspurkki mahdollisesti ylijäävää ruokaa varten. Materiaalikustannukset 7-10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Kurssikieli ruotsi. **Ilm. viim 19.1.***

Gör din egen babymat Tee vauvanruoat itse 110811

Dalsbruks skola Lö/la 11.00-14.00
Rebecca Börman 29.2.2020
10,00 €

Efter den här kursen behöver du inte längre köpa färdigmat till din baby. Vi går igenom teori om vad man ska tänka på när man gör



babymat samt recept och olika tillagningsmetoder. Vi lagar nyttigt babymat som smakar gott. Rätterna är enkla att göra både en babyvariant av och en variant som faller den övriga familjen i smaken, vilket sparar tid. Ta med dig några burkar så du kan ta med hem maten vi tillreder. Materialavgift på 5-8 €/deltagare betalas kontant till kursledaren i början av kursen. **Anm. senast 23.2.**

*Tämän kurssin jälkeen sinun ei tarvitse enää ostaa vauvallesi valmisruokia. Käymme läpi asioita, jotka tulee ottaa huomioon vauvanruokaa tehtäessä sekä reseptejä ja erilaisia valmistustapoja. Lisäksi valmistamme terveellistä ja maukasta vauvanruokaa. Ruoat on helppo valmistaa sekä vauvaversiona että muulle perheelle maistuvana versiona, mikä säästää aikaa. Ota mukaan muutama purkki, joihin voit ottaa mukaan kurssilla valmistamiamme ruokia. Materiaalikustannukset 5-8 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Kurssikieli ruotsi. **Ilm. viim. 23.2.***

Vegetarisk mat Kasvisruokakurssi 110812

Dalsbruks skola to 17.30-20.30
Rebecca Börman 19.3.2020
10,00 €

Att äta vegetariskt, åtminstone ibland, gynnar hälsan och gör ett mindre avtryck både i miljön och i plånboken. Under kursen lagar vi tillsammans olika vegetariska rätter som passar både fest och vardag. Vi funderar också på fördelarna med att ta in mera vegetariska rätter i sin kost ur hälsosynvinkel, vad som är bra att tänka på i sammansättningen av ingredienser i vegetarisk mat och hur får man familjemedlemmar som är skeptiska till vegetarisk mata att våga prova? Materialavgift på 7-12 €/deltagare betalas kontant till kursledaren i början av kursen. **Anm. senast 12.3.**

*Kasvisruoan syöminen - edes silloin tällöin - on sekä terveellistä että pienentää ympäristövaikutuksia ja säästää rahaa. Kurssilla teemme yhdessä erilaisia kasvisruokia, jotka sopivat sekä arkeen että juhlaan. Pohdimme myös, mitä terveyshyötyjä kasvisruoan lisäämisellä ruokavalioon on, mitä on hyvä ottaa huomioon kasvisruoan eri ainesten yhdistämisessä ja kuinka saada kasvisruokaan epäilevästi suhtautuvat perheenjäsenet maistamaan kasvisruokia. Materiaalikustannukset 7-12 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Kurssikieli ruotsi. **Ilm. viim 12.3.***

Asiatiska huvudrätter Aasiatiska pöruoat 110813

Dalsbruks skola to 17.30-20.30
Rebecca Börman 23.4.2020
10,00 €

Asiatisk mat har en stor variation av smaker - sött

och surt, mildt och starkt. Under kursen tillagar vi tre asiatiska huvudrätter: dumplings, ginger salmon och ramensoppa. Dumplings är små kinesiska delikata degknyten som kan fyllas med



kött, skaldjur, svamp, grönsaker m.m. De färdiga degknyten doppas i olika härliga syltiga, salta och söta asiatiska såser. Ginger salmon är en enkel, snabb och god laxrätt som passar att förbereda och tillreda också i vardagen. Ramen är en japansk klassisk nudelsoppa full av umamismak som kan varieras med många olika ingredienser. Materialavgift på 7-12 €/deltagare betalas kontant till kursledaren i början av kursen. **Anm. senast 16.4.**

*Aasialaiseen keittiöön kuuluu laaja kirjo erilaisia makuja aina makeasta happamaan ja miedosta vahvaan. Kurssilla valmistamme kolme aasialaista pääruokaa: dumplingeja, inkiväärihohta ja ramen-keittoa. Dumplingit ovat pieniä ja herkullisia kiinalaisia liha-, äyriäis-, sieni- tai kasvistäytteisiä taikinanayttejä. Valmiit nyytit dipataan ihaniin happamiin, suolaisiin ja makeisiin aasialaisiin kastikkeisiin. Inkiväärihohto on yksinkertainen ja herkullinen ruoka, jonka valmistat nopeasti myös arkiruokaiksi. Ramen on perinteinen japanilainen nuudeliikeitto, jossa on voimakas umamin maku ja josta voi tehdä monenlaisia eri versioita. Materiaalikustannukset 7-12 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Kurssikieli ruotsi. **Ilm. viim 16.4.***

Hygienpasset - Hygieniapassi 110814

Kimitoöns gymnasium On/ke 17.30-20.30
Kjell Gustafsson 26.2-4.3.2020
50,00 €

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 13.2.**

*Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniasta. Kurssilla suoritetaan myös hygieniosaamistesti. Kurssimaksuun, 50€, sisältää kurssin, testin ja passin. Osallistuminen ainoastaan testiin 40€ (sis. passin). HUOM! Kurssikieli on ruotsi mutta tentin voi suorittaa suomen kielellä. **Ilm. viim. 13.2***

Rysk matlagning: Inga problem! 110815

Kimito skolcentrum on 17.30-20.30
Galina Leonova 11.3-25.3.2020
15,00 €

Kom med och bekanta dig med den ryska matkulturen! Vi tillreder traditionella maträtter som borsjtj, sjtji och pelmeni. Du lär dig hemligheten bakom äkta ryska blinier, pasha och kulich samt mycket mer. Under kursen lär vi oss att tillreda festliga maträtter men även vardagliga, snabba och billiga rätter. Kursen passar alla som är intresserade av det ryska köket och som vill glädja familj och gäster med ryska smaker. Matlagingskulturen är en nyckel till förståelse för folkets själ samt seder och bruk. Kursen går på svenska. Vi träffas två onsdagar: 11.3 och 25.3. Ingredienskostnader på 5-10 €/gång betalas kontant till läraren. **Anm. senast 4.3.**

Pajer - Piirakat 110816

Kimito skolcentrum -
Kemiön koulukeskus to 17.30-20.30
Paul Reuter 13.2.2020
10,00 €

Söta och salta pajer enkelt och snabbt, både matiga och sådana som passar som tillägg. De flesta gör vi med en lättlagad riktig spröd mördeg. Materialkostnad: 8-10 €/deltagare som betalas direkt till kursledaren. **Anm. senast 6.2.**

Makeat ja suolaiset piirakat helposti ja nopeasti rapeasta taikinasta. Ruokaisat piirakat sekä piirakat li-sukkeeksi. Materiaalikustannukset 8-10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Ilm. viim 6.2.

Smörgåstårta Rittus Way! 110817

Kimito skolcentrum on 18.00-20.30
Riitta Wuorio-Bäck to 18.00-20.30
15,00 € 29.1-30.1.2020

Dessa kvällar glömm vi leverpastej och alla bekanta kantiga former... Kom med och lär dig göra en rund smörgåstårta och välj din favoritsmak; skinka eller lax. Du bestämmer om du vill hålla den naken eller dekorera den med ost- och skinkrosor. Vi träffas två kvällar i rad och var och tar med sig sin smörgåstårta hem till fredagsmyset. Ingredienskostnader blir ca 30-40€ och betalas kontant till läraren. I priset ingår även låda att transportera hem din tårta i. **Anm. senast: 22.1.**



Vårfåglar i Söderlångvik 410206

Söderlångvik Gård sö 7.00-9.00
Hans G. Hästbacka 3.5.2020
10,00 €

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 2 h. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer! Efter vandringen har du möjlighet att avnjuta en läcker frukostbuffé i Café Vivan á 12€/person. Meddela vuxeninstitutet i samband med kursanmälningen om du tänker delta i frukosten. **Anm. senast 24.4.**

Fågelsång i försommarnatten 410207

Söderlångvik Gård fre 22.00-lö 01.00
Hans G. Hästbacka 5.6.2020
10,00 €

Upplev försommarnattens nattsångare tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 3 h. Vi artbestämmer 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 smätt att äta och dricka. **Anm. senast 29.5.**

Koiran peruskoulutus jatkokurssi 110520

Brusaby -
Koirahalli (Navetan vieressä) ma 17.00-18.00
Tanja Karpela 13.1-10.2.2020
45,00 €

Koiran peruskoulutus jatkokurssi sopii Peruskoulutus 1-kurssin tai Koiran Perushallinta-kurssin käyneille tai vastaavat perustaidot osaaville koirakoille. Kurssilla opetellaan lähellä pysymisen, luopumisen, paikalle rauhoittumisen ja kohdetyökentelyn vaativampia sovelluksia, kuten luoksetuloa, seuraamista, irrottamista, keskeyttämistä, sivulle tuloa jne. Käytöksiin lisätään kestoa, etäisyyttä ja häiriöitä. Harjoittelu tapahtuu sekä sisällä että ulkona. Ilm. viim. 6.1.

ID-jälki eli tunnistusetsintä 1 110521

Brusaby -
Koirahalli (Navetan vieressä) ma 18.00-19.30
Tanja Karpela 13.1-9.3.2020
55,00 €

Tervetuloa siviilikoirien ID-jälkikurssille eli tunnistusetsintäkurssille! Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja kokoisille koirille, eikä vaadi koiralta tai omistajalta mitään erityistaitoja. Kurssi soveltuu sekä harraste-

pojhaiseen että tavoitteellisempaan hajutyöskentelyn opetteluun. Kurssilla harjoittelu aloitetaan yksitellen, jotta kukin koirakko voi keskittyä harjoitteluun parhaalla mahdollisella tavalla.

Id-jälki- eli tunnistusetsintäkurssilla koira opetetaan erottelemaan ihmisten ominaishajut. Ihmisten ominaishajut ovat yksilöllisiä ja ainutlaatuisia samalla tavoin kuin sormenjälki tai DNA. ID-jälki 1-kurssi alkaa ihmisten ominaishajujen erottelulla sekä annetun lähtöhajuisen esineiden etsinnällä. Lisäksi opetamme seuraamaan annetun lähtöhajun hajujista jälkeä kaupunkiympäristössä.

Tunnistusetsintäkurssi alkaa luennolla (ei koira mukana luennolle). **Ilm. viim. 6.1.**

Vetämättä hinnassa ja onnistuneesti ohituksissa 110522

Brusaby -
Koirahalli (Navetan vieressä) ma 17.00-18.00
Tanja Karpela 2.3-6.4.2020
45,00 €

Kiskooko koirasi talutushinnassa ja ovatko ulkoilut juoksemista pää kolmantena jalkana vauhdilla loikkivan koiran perässä? Haukkuuko koirasi ohitustilanteissa toisille koirille tai hyppiikö liiankin innokkaasti kohti ohi kulkevaa koira? Vai arasteleeko koirasi ohitustilanteissa niin vieraita koiria kuin ihmisiäkin? Vetämättä hinnassa ja onnistuneesti ohituksissa- kurssilla annetaan eväät mallilliseen ja leppoisaan ulkoiluun. Kurssi sopii sekä pennuille, että aikuisille kuin iäkkäillekin koirille. Aloitamme harjoitteet kunkin koiran yksilöllinen lähtökohta huomioiden siten, että koira ei stressaannu muiden koirien läsnäolosta. Vasta koiran osaamisen edistyessä lisäämme häiriöitä vähitellen. Kurssi alkaa tunnin luennolla (ei koira mukana luennolle). Luennolla käymme läpi mm. ohitusongelmien ja hinnassa vetämisen syitä ja sopivia lähestymistapoja niihin. Oppiminen ja käytännön harjoitteet tapahtuvat ilosta ja innosta, toivottua käytöstä ja omistajan ja koiran suhdetta vahvistaen. Kurssilla harjoitellaan vetämättä hinnassa kulkemisen taitoja, sekä päätet ohittamaan turvallisesti todellisissa ohitustilanteissa, sillä kouluttajan lisäksi käytössäsi on ohjaaja avustavan koiran kanssa, jotta voit harjoitella ohituksia useiden erilaisten koirien kanssa. Saat lisäksi kirjalliset ohjeet kurssilla käytävistä harjoitteista, jotta harjoittelu kotonakin sujuisi mahdollisimman hyvin kurssikertojen välilläkin. Lämpimästi tervetuloa onnistumaan koirasi kanssa! Ensimmäinen kerta ilman koira! **Ilm. viim. 24.1.**

Tunnistusetsintä eli ID-jatkokurssi 110523

Brusaby -
Koirahalli (Navetan vieressä) ma 18.00-19.30
Tanja Karpela 16.3-20.4.2020
55,00 €
Tunnistusetsintäkoirien eli ID-jälkikoirien jatko-

kurssi. Kurssi soveltuu edistyneemmille koirakoille, jotka ovat suorittaneet vähintään ID 1-kurssin. Harjoittelu tapahtuu vaihtelevissa ympäristöissä jäljen vaativuutta lisäksi ja tarkkuutta harjoitellen. Kurssi soveltuu sekä harrastepohjaiseen että tavoitteellisempaan hajutyöskentelyn opetteluun.

Ilm. viim. 9.3.

Hundutställning i praktiken Koiranäyttely käytännössä 110524

Brusaby - Hundhallen
(Vid ladugården) -
Brusaby - Koirahalli
(Navetan vieressä) On/ke 18.00-20.00
Leni Finne 15.1-13.5.2020
19,00 €

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 flexikoppel lärmar vi denna gång hemma. Föreläsaren är internationell exteriördomare som är auktoriserad för alla hundraser. Kurspråket är finska, men båda inhemska språken används. Kursdatum: 15.1, 12.2, 11.3, 15.4 och 13.5. **Anm. senast 9.1.**

Tällä kurssilla voit oppia kuinka esitellä juuri SINUN koirasi. Koiran lisäksi, sinulla pitää olla näyttelyhihna, mahdollisesti myös koirannameja sekä kengät joilla voit juosta. Valjaat ja fleksihihnat jätämme kotiin tällä kertaa. Luennoitsija on kansainvälinen ulkomuototuomari jolla on pätevyty kaikille koiraroduille.

Kurssikieli on suomi, mutta molempia kotimaisia kieliä käytetään. Kurssipäivämäärät: 15.1, 12.2, 11.3, 15.4 sekä 13.5. **Ilm. viim. 9.1.**

BARN & UNGDOMAR - LAPSET & NUORET

Truggymnastik - Joukkuevoimistelu, 8-10 år/v 830162

Kimito skolcentrum ti 16.00-17.15
Cecilia Weckström 14.1-7.4.2020
23,00 €

Kom med och gymnastisera! Med inspiration från truggymnastiken (Aesthetic Group Gymnastic) tränar vi upp färdigheten som koordination, självförtroende, fotteknik, kropps kontroll, balans, vig-het och gruppsammanhållning. Lär dig grunderna i gymnastiken på ett lekfullt sätt. Vi blandar kursen med kreativ dans och avslappande yoga för att få ut det mesta av sporten. Deltar inte i tävlingar. Kursledare Cecilia Weckström har själv tävlat i truggymnastik för Vasa gymnastikförening och även fungerat som tränare. *Kurssikieli on ruotsi, mutta tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi.*

Anm. senast 12.1.

Truppgymnastik - Joukkuevoimistelu, 11-16 år/v 830163

Kimito skolcentrum ti 17.15-18.30
Cecilia Weckström 14.1-7.4.2020
23,00 €

Kom med och gymnastisera! Med inspiration från truppgymnastiken (Aesthetic Group Gymnastic) tränar vi upp färdigheter som koordination, självförtroende, fotteknik, kropps kontroll, balans, vighet och gruppsammanhållning. Lär dig grunderna i gymnastiken på ett lekfullt sätt. Vi blandar kursen med kreativ dans och avslappnande yoga för att få ut det mesta av sporten. Deltar inte i tävlingar. Kursledare Cecilia Weckström har själv tävlat i truppgymnastik för Vasa gymnastikförening och även fungerat som tränare. *Kurssikieli on ruotsi, mutta tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi.* **Anm. senast 12.1.**

Hip Hop dans 820152

Folkets hus "Talon" on 18.00-19.00
Nives Hollsten 15.1-22.4.2020
21,00 €

Danslektioner med hip hop musik för alla barn och ungdomar i skolåldern som vill ha en rolig timme. Dansa dig genom hösten med aktivitet och god rytm. Egen vattenflaska och inneskor rekommenderas. Välkommen med!

Barnyoga 830255

Dalsbruks skola - Lågstadiet
fest-/gymnastiksal ti 14.30-15.15
Cecilia Weckström 14.1-24.3.2020
15,00 €

Barnyoga är en fysisk aktivitet där vi kombinerar yogarörelser, avslappningsövningar, kreativa övningar, sagor och magiska äventyr för att göra yogastunden så rolig och lekfull som möjligt. Barnet lär sig släppa alla måsten och får med hjälp av yogasagorna verktyg till att utveckla bättre uthållighet, koncentration och kondition. Passar för barn i åldern 7-12år. Välkommen med! **Anm. senast 9.1.**

Yoga för ungdomar 830257

Café Luxia on 16.30-18.00
Cecilia Weckström 15.1-25.3.2020
23,00 €

Kom med och yoga en gång i veckan under våren! Yogan är avslappnande och återhämtande och passar utmärkt för dig som aldrig provat på yoga tidigare. Yogan kan lindra sömnproblem, oro, huvudvärk och mjuka upp stela ryggar. Vi kommer pröva på olika yogastilar, mindfulnessövningar och ha olika teman varje gång. Vi träffas 10 ggr. Klä dig i bekväma kläder och ta med egen yoga matta om du har, annars finns det att låna. **Anm. senast 12.1.**



FILMKLUBBEN PONY – ELOKUVAKERHO PONY

Vårens förevisningar – Kevään esitykset

To 18.00-20.00

9.1-23.4.2020

Mer info s. 4-5

Lisää infoa s. 4-5

- 9.1 Woman at War 2019
- 23.1 Manchester by the Sea 2016
- 30.1 Balloon 2018
- 13.2 The Man who Stole Banksy 2018
- 19.3 Los amantes pasajeros 2013
- 2.4 Om själ och kropp 2017
- 23.4 Sunset 2018

Kontaktuppgifter / Yhteystiedot

Ben Johansson

Rektor – Rehtori

(02) 4260 336

ben.johansson@kimitoon.fi

Tove Gestranus

Kursplanerare – Kurssisuunnittelija

(02) 4260 202

tove.gestranus@kimitoon.fi

Hanna Holmberg-Sundman

Byrå-kurssekreterare – Toimisto-kurssisihteeri

(02) 4260 206

hanna.holmberg@kimitoon.fi

Kansli

Arkadiavägen 3, 25700 Kimito

vuxeninstitutet@kimitoon.fi

(02) 4260 202, (02) 4260 206

Toimisto

Arkadiantie 3, 25700 Kemiö

aikuisopisto@kimitoon.fi

(02) 4260 202, (02) 4260 206

Internet: <http://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>

<http://aikuisopisto.kemionsaari.fi>

Vi är även på Facebook. Olemme myös Facebookissa.



**Kimitoön
Kemiönsaari**