

VIA



KIMITOÖNS

KEMIÖNSAAREN

Kursnyheter våren 2023 / Kurssiutuudet kevät 2023

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. 3.1.2023 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 2022–2023 och på vår webbsida.

Inhibering av kurs

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

I undantagssituationer kan närundervisningen vid vuxeninstitutet genomföras som distansundervisning genom att iaktta gällande myndighetsbestämmelser. 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 3.1.2023 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 2022–2023 ja kotisivullamme.

Kurssin peruutus

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

Poikkeustilanteissa aikuisopiston lähiopetus voidaan toteuttaa etäopetuksena noudattaen voimassa olevia viranomais määräyksiä. Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.

Toivotamme kaikille antoisaa ja inspiroivaa kevätlukukautta!

Siw, Tove ja Hanna

Pärbild/kansikuva: Hanna Holmberg-Sundman

Layout/taitto: Katarina Bengs, Hit the papers

Tryckeri/paino: Waasa Graphics Oy 2022



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

Gå gratis på kurs!

Har du aldrig gått på kurs hos är eller är det 10 år sedan senast? Då får du en gratiskurs om du kontaktar kansliet efter att du anmält dig. Förmånen gäller inte kurser med individuell undervisning.

Ta någon med och gå själv gratis på kurs!

Om du tar någon med som aldrig tidigare gått på kurs vid vuxeninstitutet så får ni båda två gå gratis på en och samma kurs. Efter att ni båda anmält er bör du kontakta kansliet och meddela vem du bjudit med på kursen. Förmånen gäller inte kurser med individuell undervisning eller specialkurser.

Vem betalar?

Kursavgifterna ovan betalas av det av utbildningsstyrelsen finansierade projektet "Från ensamhet till mångsamhet". Projektet är ett samarbete mellan Skärgårdens Kombi i Pargas, Kimitöns vuxeninstitut och Arbis i Åbo. Förmånen gäller så länge de extra medlen räcker.

Osallistu kurssille ilmaiseksi!

Jos et ikinä ennen ole osallistunut aikuisopiston kurssille tai viimeisestä kerrasta on ainakin 10 vuotta aikaa, voit saada yhden ilmaisen kurssin soittamalla kansliaan ilmoittautumisen jälkeen. Etu ei koske yksityisopetusta eikä erikoiskursseja.

Ota kaveri mukaan ja osallistu ilmaiseksi!

Jos otat mukaan kaverin, joka ei koskaan aikaisemmin ole osallistunut aikuisopiston kurssille, saatte molemmat osallistua yhdessä yhdelle kurssille ilmaiseksi. Kun olette molemmat ilmoittautuneet, ota yhteyttä kansliaan ja ilmoita kenet olet kutsunut mukaan kurssille. Etu ei koske yksityisopetusta eikä erikoiskursseja.

Kuka maksaa?

Yllämainitut kurssimaksut maksaa opetushallituksen rahoittama projekti "Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen". Projekti toteutetaan Saariston Kombin, Kemiönsaaren aikuisopiston ja Åbo svenska arbetarinstitutetin yhteistyönä. Etu on voimassa niin kauan kuin rahoitusta riittää.



Vägen till ekonomiskt välbefinnande – *Tie taloudelliseen hyvinvointiin*

Ekonomiskt välbefinnande skapas av en känsla av kontroll. Via olika val kan vi påverka våra utgifter, men också våra inkomster en hel del. I den här föreläsningen lyfter placeringscoachen Svenne Holmström från Ghost Investor fram faktorer som hjälper oss skapa en harmonisk ekonomi där nuet och framtiden är i balans. Du får lära dig fokusera på rätt saker, förstärka hur val av boende påverkar ekonomin samt hur du kan skapa en förmögenhet i bakgrunden. Föreläsningen är blygspråkig och ordnas i samarbete med Kimitoöns bibliotek. **Anmälan via vuxeninstitutet eller biblioteket.**

Taloudellista hyvinvointia luodaan hallinnan tunteen kautta. Eri valinnoillamme voimme vaikuttaa kuluihimme, mutta myös tuloihimme yllättävän paljon. Tässä esityksessä sijoitusvalmentaja Svenne Holmström Ghost Investorilta nostaa esille asioita, jotka auttavat meitä luomaan harmonisen taloudellisen tilanteen, jossa eläminen nykyhetkessä ja tulevaisuudessa ovat keskenään tasapainossa. Opit keskittymään oikeisiin asioihin, ymmärtämään miten asunnon valinta vaikuttaa talouteen sekä vaurastumaan melkein huomaamattasi. Esitys on sekakielinen ja järjestetään yhteistyössä kirjaston kanssa. Ilmoittautuminen aikuisopiston tai kirjaston kautta.

Andrea Reuter: Konsten att mingla

000180

Att bli inbjuden till en social tillställning är roligt, men väcker ofta frågor och tveksamhet. Hur ska jag lära känna nya människor, kommer jag att känna mig bekväm och vad ska jag göra om jag glömt namnet på någon som hälsar kallt? Att röra sig ledigt bland halvbekanta och okända är inte alltid det lättaste, men det är något man kan lära sig. I den här workshopen får du konkreta tips och råd på hur du ger ett gott första intryck, kommer ihåg namnet på nya bekantskaper, håller i gång konversationer, låter bli att fastna i ett hörn och mycket annat som hör tillställningar till. Kunskapen kan appliceras på allt från föreningssammansamlingar och hobbyammansamlingar till släktfester och födelsedagsfiranden. Workshopen består av en inledande föreläsning följt av praktisk övning i att använda kunskapen kring möten med andra människor. Vi bjuder på mingeldryck och snacks. Konferenciern och producenten Andrea Reuter, känd som producent av filmen Tove och programledare bl.a. för Filmkrönikan, har finslipat sin mingelförmåga under två decennier av nätverkande på allt från Cannes filmfestival, föreningssammanhang och företagsevenemang till bröllop där hon knappt kände brudparet själv. Genom somrarna i stugan i Pargas och de tjugo åren av boende och resor utomlands är Andrea lika nyfiken på skärgårdens och landsbygds sociala sammanhang som storsädernas cocktailpartyn. Avgift endast 5 € eftersom evenemanget ingår i det av Utbildningsstyrelsen finansierade projektet "Från ensamhet till mångsamhet". Projektet är gemensamt för Arbis i Åbo, Kombi i Pargas och Kimitoöns vuxeninstitut. **Anm. senast 2.2.**

Tack för maten, Mamma!

000181

Välkommen med på en rundtur i kokbokens värld med Daniela Andersson, författare och fotograf till den Best In The World 2021 och Best of the Best of 25 Years-prisbelönta kokboken *Tack för maten, Mamma!* Att göra en kokbok från början till slut, på eget förlag. Nej, man blir absolut inte rik på att göra en kokbok. Inte ens trots att den vinner titeln Best In The World i prestigefulla Gourmand World Cookbook Awards. Men man har väldigt roligt under den kreativa och arbetsdryga resans gång. Daniela delar med sig av tips, idéer, inspiration och hur du undviker de värsta fallgroparna. Hon delar även med sig av fotograferingstips, processen, maten och marknadsföringen. **Anm. senast 28.2.**



Sven-Eric Holmström
Ingen avgift
24.1.2023

310115
Dalsbruks bibliotek –
Taalintehaan kirjasto
kl./klo 16.30–17.30

310116
Kimito bibliotek –
Kemiön kirjasto
kl./klo 18.30–19.30

Villa Lande – Auditorium
Andrea Reuter
12 € → 5 €
to 18.00–19.45
9.2.2023



Villa Lande – Auditorium
Daniela Andersson
30 €
ti 18.00–20.00
7.3.2023



EKONOMI - TALOUS

Grundkurs i placeringar

Häng med på en resa i placerandets fascinerande värld! Grundkursen i placeringar fokuserar på hur placeringar fungerar på riktigt, så att var och en blir bekväm med att placera sina pengar. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som placerare som redan placerat en tid och vill förstärka sitt kunskande. Sven-Eric "Svenne" Holmström är en erfaren expert på placeringar och en kunnig utbildare. Presentationssättet är inspirerande och innehållet är lätt att greppa.

7.3 Placerarens psykologi och hur den påverkar oss samt varför ska vi placera?

14.3 Skapa din egen placeringsplan och håll dig till den.

21.3 Vilka risker finns det och hur kan man hantera dem?

28.3 Varifrån och hur kommer avkastningarna?

Hur fungerar marknaden?

4.4 De viktigaste placeringsprodukterna, räntepaceringar, fonder ETF och indexfonder samt aktier.

11.4 Kapitalbeskattningen i praktiken, olika produkters skatteegenskaper.

Anm. senast 28.2.

310114

Kimitoöns gymnasium

Sven-Eric Holmström

55 €

ti 18.00–19.45

7.3–11.4.2023



FÖRETAGANDE - YRITTÄJYYS

Starta eget

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. Kurskieli on ruotsi, mutta jokainen keskustelee omalla äidinkiellään. Kursen ordnas i samarbete med företagsrådgivningen i Kimitoöns kommun. Anm. senast 9.3.

310113

Villa Lande – Anderson

Mats Nurmio

12 € → Ingen avgift

on 17.00–19.00

15.3.2023

SÅNG & MUSIK - LAULU & MUSIIKKI

Blockflöjt, tvärflöjt – Nokkahuilu, poikkihuilu

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

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

110133

Musikintitötet

Arkipelag –

Musiikkiopisto Arkipelag

Nina Källberg

100 €

On/ke 14.30–18.00

11.1–19.4.2023

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.

110134

Taalintehtaan koulu

Lina Källberg

100 €

Må/ma 14.30–19.00

9.1–24.4.2023

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! Avgift 100€/termin.

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

110135

Musikintitötet

Arkipelag –

Musiikkiopisto Arkipelag

Lina Källberg

100 €

Fr/pe 14.30–18.00

13.1–28.4.2023

Sång – Laulu

Tappar du rösten eller gör det ont i halsen när du sjunger? Är du nyfiken på hurdana röstresurser du har? Kom och utveckla din sångröst med rätt sångteknik! Enskild undervisning, 30 min, fredagar tiden bestäms enskilt med läraren. För dig över 15 år. Avgift 100€/termin.

Lähteeök ääni tai kipeytyykö kurku laulaessasi? Kiinnostaisiko kokeilla, millaisen äänen voisit saada itsestäsi irti? Tule kehittämään lauluääntäsi oikean tekniikan avulla! Yksityisopetus 30 min, perjantaisin, ajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Yli 15-vuotiaille. Maksu 100€/lukukausi.

110136

Taalintehtaan koulu

Silja Pettersson

100 €

Fr/pe 15.30–20.00

13.1–28.4.2023

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

Kursen riktar sig till inflyttade som redan har studerat lite svenska eller tidigare har kommit i kontakt med det svenska språket. Undervisningen börjar från språkets grunder och under kursen går man djupare in i grammatiken och vardagsfraserna i olika situationer. Om du startar dina studier i svenska nu, kommer vi att differentiera undervisningen och hjälpa dig gå framåt. Undervisningsspråket är svenska, engelska tai tarvittaessa suomen kieli. Ingen kursavgift.

Du lär dig om du vill!

The course is aimed for those who already have some knowledge in Swedish. The aim of the course is to practise day-to-day language and to practise vocabulary and phrases. If, however, you are starting your Swedish studies now, we will differentiate and help you advancing. Teaching language is Swedish, English and if needed Finnish. No course fee.

You will learn if you want to!

Svenska, medelnivå A2–B1

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

Svenska – för nöjet och nyttan!

Everyday English, B1–B2

- Want to speak English?
- Of course.
- Lack of practice?
- Perhaps.
- Why not turn up a few times in March and April with summer ahead? On Wednesdays, starting on Women’s Day March 8th. Then we will agree together when to meet.

Ryska A1

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 om det kyrilliska alfabetet, uttal, ord, fraser och hur man bygger meningar. Vi behandlar förstas också den ryska kulturen som skiljer sig ganska mycket från vår egen. Kom gärna med och lär dig ett nytt språk. Vi träffas varannan vecka kl. 17–18.30, sammanlagt 7 ggr under vårterminen.

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
30 € → Ingen avgift
to 16.30–18.00
19.1–4.5.2023

120246

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
30 € → 20 €
to 18.00–19.30
19.1–4.5.2023

120247

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
20 €
on 17.30–19.00
8.3–3.5.2023

120306

120608

Kimitoöns gymnasium
Gabriella Lindblom
20 €
on 17.00–18.30
11.1–26.4.2023

DATA, FOTO & FILM – TIETOTEKNIikka, VALOKUVAUS & ELOKUVA

Filmklubben Pony – Elokvakerho Pony

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 vuxen-institutets klubb har du möjlighet att njuta av klubbens alla filmer. Bland utbudet finns ofta filmer som inte visas på andra biografteater. Upplevelsen fördjupas av en kort presentation av filmen och en gemensam diskussion efter förevisningen. Som kursledare fungerar Gabriella Lindblom. Deltagaravgift 24€/termin. Om du inte vill ansluta dig till kursen, kan du köpa engångsbiljett vid dörren (10€). Mer information på kommunens hemsidor eller Facebook: Bio Fix Bio Pony.

340140

Bio Pony
Gabriella Lindblom
24 €
to 18.00–20.00
19.1–27.4.2023

- 19.1 **Strangers in a Train**, Alfred Hitchcock, USA/Yhdysvallat 1951
- 2.2 **Un divan à Tunis**, Manele Labidi, Frankrike/Ranska 2019
- 16.2 **Shoplifters**, Hirokazu Kore-eda, Japan/Japani 2018
- 9.3 **A Thousand Times Good Night**, Erik Poppe, Irland/Norge *Irlanti/Norja* 2013
- 30.3 **Margrete den förste**, Charlotte Sieling, Danmark/Sverige/Norge/Island/Tjeckien/Polen *Tanska/Ruotsi/Norja/Island/Tšekki/Puola* 2021
- 13.4 **A Beautiful Mind**, Ron Howard, USA/Yhdysvallat 2001
- 27.4 **Presque**, Bernard Campan/Alexandre Jollien, Frankrike/Schweiz *Ranska/Sveitsi* 2021

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 syventävä elokuvan lyhyt esittely ja näytöksen jälkeen käyty keskustelu. Kerhon vetäjänä toimii Gabriella Lindblom. Jäsenmaksu 24€/kausi. Jos et halua liittyä kerhon jäseneksi, voit ostaa kertalipun ovella (10€). Lisätietoja kunnan kotisivuilla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.

Grundkurs i datoranvändning

340141

Kursen riktar sig till nybörjare eller användare som har behov av grundkunskaper i användande av sin dator.

Under åtta kursstillfällen bekantar vi oss med datorns uppbyggnad och funktionalitet, lär oss skriva text och spara den på datorn och sedan hitta den igen, koppla upp och använda internet, använda e-post och andra användarkonton samt förstärkt hur viktigt det är att sköta datorns säkerhet. Vi följer kurskompendiet Datorns ABC, som är tillgängligt för alla deltagare. Tag med din Windows-dator (Windows 10 eller 11). Kurspråket är svenska men handledningen kan också ges på finska.

Vi träffas måndagarna 9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2 och 27.2. **Anm. senast 5.1.**

Individuell datahandledning

340139

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 vuxeninstitutet 040 630 3937, 040 673 4416 om du vill boka tid för individuell handledning! Tillsammans med Mona kommer ni sedan överens om tid och plats. Kostnad: 10€/h. Fakturering i efterskott.

Villa Lande – Anderson

Christian Kvarnström

28 € → 15 €

må 14.00–16.00

9.1–27.2.2023

Bestäms senare

Mona Fernelius

10 €

må 17.00–18.00

16.1–17.4.2023

SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS

ONLINE Gamla handstilar – läs och tolka

000202

På kursen bekantar vi oss med gamla tryck- och handstilar genom att studera olika historiska dokument från Finland. Som källmaterial används kyrkans, skatteväsendets och domsagornas dokument som släktforskarna, och de som använder gamla dokument i sitt arbete, behöver kunna. Kursen hålls på distans förutom sista gången 19.4 då gruppen träffas i rum 412 i institutshuset vid Kaskigatan 5, Åbo svenska arbetarinstitut. Läraren ger närmare information om distansundervisningen till de anmälda. Ej 22.2. Veli Pekka Toropainen är FD i finsk historia, tidigare ordförande för Åbonejdens släktforskare, forskarmedlem i Genealogiska Samfund i Finland och har släktforskat i över 40 år. Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut och Kimitoöns vuxeninstitut. **Anmälningar via www.aboarbis.fi**

Obs! Anmälningen börjar 8.12.2022 kl.18.00. Anmäl dig senast 10.1!

Webbkurs

Veli Pekka Toropainen

37 €

on 19.30–21.00

18.1–19.4.2023

KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTÄIDOT

Måla akvarell – Maalaa akvarelleilla

110338

Kan du lavera på riktigt? Hur får man den finaste färgskalan ur grundfärgerna? Man kan korrigera sitt gamla verk och bearbeta en målning åtskilliga gånger. Våga prova nya tekniker i akvarellmålningen! Under kursen går vi igenom olika akvarelltekniker och lär oss mera om färgernas förtrollande värld. Teori varvas med praktiskt arbete under handledning. Lite konstruktiv konstkritik ingår också. Kursen passar alla som vill uttrycka sig genom konst, också nybörjare. Ta med eget material. **Anm. senast 28.1.**

Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoittaa loistavia värisävyjä perusväreistä? Vanhojakin töitään voi vielä korjailta ja pilalle mennyt teos kestää useampia korjauskertoja. Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennätään erilaisiin akvarelliteknikoihin ja perehdytään myös värien salaisuuksiin. Opetus sisältää teoriaa ja käytännön ohjausta. Opettajalta saa myös rakentavaa taidearvostelua kurssin aikana. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisistä kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Oma materiaali mukaan. **Ilm. viim. 28.1.**

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

20 €

Lä/la 10.00–16.00,

sö/su 10.00–16.00

4.2–5.2.2023





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

110339

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 26.2.**

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
24 €
Lä/la 10.00–16.00,
sö/su 10.00–16.00
4.3–5.3.2023

Teemme kurssilla tehtäviä joiissa 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 kovuusasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhäkumi, viivoitin ja erilaisia papereita (kopiopaperi, tapetti, voimapaperi, vesiväri ...), myös värikyntä, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä. **Ilm. viim. 26.2.**

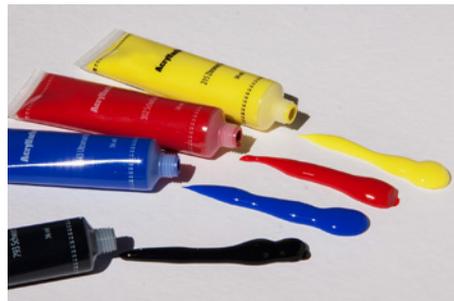
Kom igång med akrylmålning – Kokeile ja innostu akryyliväreistä

110340

Akrylfärgen är mångsidig och vattenbaserad och du kan måla både tunna lager men också tjocka, nästan tredimensionella ytor. Eftersom akrylfärgens torktid är kort, är det möjligt att skapa målningar väldigt fort redan under ett veckoslut. Under kursen bekantar vi oss med akrylmåleri och dess mångsidiga tekniker och material. Vi går också in på bildkomposition och färgegenskaper. Vi behandlar också stötestenar med akrylmåleri. Kursen passar både nybörjare och dem som redan är bekanta med andra målnings tekniker. Deltagarna får innan kursstart information om behövligt material och det finns också möjlighet att införskaffa tilläggs material av läraren. **Anm. senast 19.3.**

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
24 €
Lä/la 10.00–16.00,
sö/su 10.00–16.00
25.3–26.3.2023

Akryyliväri on monipuolinen vesiliukoinen materiaali, jolla voi maalata ohuita vesivärimäisiä kerroksia mutta myös paksuja lähes kolmiulotteisia pintoja. Koska värit kuivuvat nopeasti, tekniikkaa mahdollistaa myös kuvien toteuttamisen hyvinkin nopeasti ja yhden viikonlopun aikana. Kurssin aikana tutustumme akryylimaalauksen monipuolisiin tekniikkoihin sekä materiaaleihin, joilla pääsee hyvin alkuun. Käymme myös läpi kompastuskiviä, johon akryyliväreillä maalaaja usein törmää. Materiaaleihin ja tekniikkaan tutustumisen ohella perehdymme kuvantekemisen perusteihin kuten sommitteluun ja värien ominaisuuksiin. Kurssi sopii hyvin vasta-alkajille sekä niille, joille maalaaminen ja kuvan tekeminen on entuudestaan tuttua jollakin muulla tekniikalla. Kurssiin osallistujat saavat listan tarvittavista materiaaleista ja kurssilla on myös mahdollista hankkia lisämateriaalia opettajalta. **Ilm. viim. 19.3.**



Sisäisen puutarhani maisemia – ekspressiivisen taideterapian kurssi

110341

Sisäinen puutarha on hyvä kuva ihmisen keskuksesta. Se on paikka jossa kohtaamme todellisen itsemme. Mitä puutarhastamme löydämmekin, ruusuja piikkeineen, villejä kukkia, outoja otuksia, kuivuneita runkoja ja ryteikköjä, kaikki se on osa ihmisenä olemista. Kaikkea voimme käyttää materiaalina omassa luovassa prosessissamme

Kultuhus Björkboda
Terhi Varjoranta
30 €
on 17.30–20.30
1.2–15.3.2023

Tällä kurssilla vaellamme sisäisen maailmamme maisemissa ja etsimme omia tärkeitä voiman, elämänilon ja elämänrohkeuden lähteitämme maalaten ja kirjoittaen, hieman liikkuenkin sekä keskenämme jakaen. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Käytämme mm. helppoja nestemäisiä peitevärejä ja öljypastelliliitujia. Materiaalimaksu 15 € maksetaan ohjaajalle. **Ilm. viim. 25.1.**

Elämän puu – ekspressiivisen taideterapian kurssi

110342

Elämän puu on vahva alkukuva, joka yhdistää meidät kaikkien, kaikkiin ja kaikkeuteen. Minkälainen on sinun elämänpuusi? Miten elämän voima on saanut puussasi viirtää? Miten elämän tuulet ovat sinua muovanneet? Mitä lauluja linnut oksillasi laulavat, mitä tarinoita kertovat? Elämän puu –kurssilla tutkimme omaa käsitystä itsestämme ja elämänvoimastamme maalaten ja kirjoittaen, hengittellen ja hieman liikkuenkin sekä keskenämme jakaen. Mitään taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Käytämme mm. helppoja nestemäisiä peitevärejä ja öljypastelliliitujia. Materiaalimaksu 10 € maksetaan ohjaajalle. **Ilm. viim. 19.3.**

Kultuhus Björkboda
Terhi Varjoranta
24 €
la 10.00–16.00,
su 10.00–16.00
25.3–26.3.2023

Från horn till smycken – Sarvesta koruksi

Under kursen lär du dig grunder i horn- och benarbete med betoning på smyckestillverkning med dessa material. Vi tillverkar knappar, smycken och andra små ting och vi provar på många olika tekniker. Du behöver ingen tidigare erfarenhet men kursen passar även dem som gått kurs inom området tidigare. Var medveten om att arbetet är dammig och kräver användning av andningskydd. Materialkostnader enligt användning. Före kursstart skickar läraren e-post med mer information. Välkommen på kurs! **Anm. senast 2.2.**

*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. Materiaalikutannukset käytön mukaan. Saat ennen kurssia sähköpostin jossa lisätietoja ja mitä sinun tulee ottaa mukaan. Tervetuloa kurssille! **Ilm. viim. 2.2.***

Vardagsknopar

Vi går igenom de vanligaste knoparna för olika situationer man kan råka ut för i sin vardag och övar på dem. Tag med ett en bit tunt rep! **Anm. senast 11.1.**

Kaffepåsarnas nya liv – Kahvussien uusi elämä

Både för nybörjare och för mera erfarna återbrukare. Du kan göra t.ex. kassar, korgar och skålar. Vi gör arbeten i både rutfletning och sicksackflätning. Ta med tomma kaffepåsar! Också läraren har material, som du kan använda. Kursdatum: 18.3, 1.4, 15.4 och 22.4. **Anm. senast 12.3.**

*Kahvussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Punoimme ruutu- ja/tai hakaketjutekniikoilla. Ota mukaan tyhjiä kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin päiset alkuun. Ajankohta: 18.3., 1.4., 15.4. ja 22.4. **Ilm. viim. 12.3.***

Läder – Nahka

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 lät 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 24.2.**

*Perinteisellä käsinompelutekniikalla valmistetaan paksusta valjasnahasta laadukkaita nahkatöitä. Aloittelijat aloittavat yhteisellä pienellä työllä, joka valmistetaan vaihe vaiheelta. Lisäksi ehtii valmistamaan esim. koiranpannan, koiranremmin, vyön tai punotun rannekorun. Myös pienet valjas-työt tai korjukset 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. **Ilm viim. 24.2.***



Månadens socka

Sockor hör till det mest populära plagget att sticka själv och vad är väl mer värmande än ett par handgjorda yllestrumpor? Vi träffas tillsammans med Tone en lördag i månaden för att sticka sockor. Varje månad är det en ny socka och nya tekniker! Till denna kurs är alla sticksugna välkomna! Du får handledning på den nivå du befinner dig. Kursdatum: 14.1, 11.2, 11.3 och 1.4. Ta med garn och stickor eller köp stickningsmaterialet på plats. **Anm. senast 10.1.**

Strukturstickade tröjor

Tröjor för olika dagar och olika tillfällen är bra att ha! Kom med och sticka en eller flera tröjor i strukturmönster tillsammans med Tone. Vi träffas en lördag i månaden. Kursdatum: 28.1, 18.2, 25.3 och 22.4. Ta med garn och stickor eller köp stickningsmaterialet på plats. **Anm. senast 22.1.**

110532

Kimito skolcentrum –
Slöjdsal –
Kemiön koulukeskus –
Puutyösal
Minna Mollgren
30 €
to 17.30–20.30
9.2–30.3.2023

110534

Kimitoöns gymnasium
Lars Engblom
12 €
ti 17.00–19.00
17.1.2023

110539

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
34 €
lö/la 10.00–16.00
18.3–22.4.2023

110540

Kimitoöns gymnasium
Annika Härkönen
20 €
lö/la 10.00–15.00,
sö/su 10.00–15.00
4.3–5.3.2023

110535

Garnhärvan
Tone Leganger
28 €
lö 10.00–14.00
14.1–1.4.2023

110536

Garnhärvan
Tone Leganger
28 €
lö 10.00–14.00
28.1–22.4.2023

Sticka kortvarv

110537

Kortvarv används bland annat för att göra hälar och för att forma klädesplagg så de passar bättre. Under kurskvällen går vi igenom hur de konstrueras och hur man kan ersätta en metod för kortvarv med en annan. Ta med eget garn och egna stickor! **Anm. senast 17.1.**



Kimitoöns gymnasium

Lars Engblom

12 €

ti 17.00–19.00

24.1.2023

Lär dig sticka sockor

110538

Kom och lär dig sticka sockor! Kursen är uppdelad på 3 tillfällen med följande teman:

1. Kom i gång med sockstickning
2. Sticka en häl
3. Sticka tå-sektionen

För att man ska få ut så mycket som möjligt av kursen, är det bra om man har möjlighet att sticka mellan tillfällena så att man når fram till den delen av sockan som är temat. Ta med eget garn och egna stickor! **Anm. senast 24.1.**

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

110533

Nu kan du sy under ett helt veckoslut! Ta med din symaskin och kom med på "syläger" till Ljungborg. Du kan välja mellan att förverkliga egna idéer eller sy enligt färdiga modeller och mönster. **Anm. senast 10.3.**

Nyt voit ommella koko viikonlopun ajan! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan "ompe-luleirille" Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoitasi tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Ilm. viim. 10.3.

Kurs i tvovning – Huovutuskurssi

110542

På kursen bekantar vi oss med traditionell vättovning 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 3.3.**

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 pesuvati, pieni kulho, marseille-saippuaa, sieni, sakset, vanhoja pyyhkeitä, tukevaa muovia kaavoiksi sekä vanha vahakangas tai muovinen pöydän suojaksi. Voit ottaa mukaasi omia villoja ja villalankaa. Villoja voi ostaa myös kurssin ohjaajalta. Ilm. viim. 3.3.

Silverkedja – Hopeaketju

110545

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 allat! Du behöver inga förhandskunskaper och materialen och verktygen fås via kursen. Verktygskostnaderna blir ca. 40€ eller så kan du även låna från vuxenistutet. 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. Kursdatum 28.2, 7.3 och 14.3. **Anm. senast 21.2.**

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 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. Kurssinpäivät 28.2., 7.3. ja 14.3. Ilm. viim. 21.2.

Träslöjd – Puutyöt

110602

Tillverkning av mindre möbler och slöjdprodukter. Pienten huonekalujen ja veistötöiden valmistusta.

Kimitoöns gymnasium

Lars Engblom

16 €

ti 17.00–19.00

31.1.–14.2.2023

Ljungborg

Carita "Tinne" Sjöström

30 €

Fr/pe 16.00–19.00,

lö/la 10.00–19.00,

sö/su 10.00–18.00

17.3.–19.3.2023

Dalsbruks skola

Päivi Seppälä

16 €

Fr/pe 18.00–21.00,

lö/la 10.00–15.00

10.3.–11.3.2023

Kimitoöns gymnasium

Henna Renfors

16 €

ti 18.00–20.00

28.2.–14.3.2023

Östermalms Snickeri

Tomas Östermalms

48 €

On/ke 18.00–21.00

11.1.–19.4.2023



Keramik – Lördag – Keramiikka – Lavantai 110403

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

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

Björkas krukmakeri

Inge-May Koskelin

48 €

Lä/la 10.00–13.00

14.1–29.4.2023

Keramik – Onsdag – Keramiikka – Keskiviikko

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

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

110404

Björkas krukmakeri

Inge-May Koskelin

40 €

On/ke 18.00–20.00

11.1–19.4.2023

I KÖKET – KEITTIÖSSÄ

Crêpes

Lär dig göra fräsiga och goda crêpes och galettes, både salta och söta. Med olika fyllningar kan man lätt skapa nya smakupplevelser till såväl middag som efterrätt. Materialkostnad 8–10€ betalas direkt till läraren. **Anm senast 24.1.**

Opi tekemään rapeita ja hyvänmakuisia crepes ja galetteja, sekä makeita että suolaisia. Eri täytteidensä kanssa saadaan helposti uusia makukokemuksia illallisiin ja jälkiruokiin. Materiaalikustannukset 8–10€ maksetaan suoraan opettajalle. **Ilm. viim. 24.1.**

110859

Kimito skolcentrum –

Kemiön koulukeskus

Paul Reuter

12 €

ti 17.00–20.00

31.1.2023

Sushi

På kursen lär du dig hur man gör sushi. Vad är en Nigirisushi och vad är Maki, hur kokar man ett gott och lagom klibbigt ris som är grunden till all sushi. Materialkostnad 8–10 € betalas direkt till läraren. **Anm. senast 9.3.**

Kurssilla opit valmistamaan susheja. Opi tekemään Makeja ja Nigirejä sekä valmistelemaan ja keittämään sushi-riisin oikeaoppisesti. Materiaalikustannukset 8–10 € maksetaan suoraan opettajalle. **Ilm. viim. 9.3.**

110860

Kimito skolcentrum –

Kemiön koulukeskus

Paul Reuter

12 €

to 17.00–20.45

16.3.2023

Juurevaa pizza!

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

Tarvitset mukaasi 2 kpl puhtaita kannellisia lasipurkkeja, jos haluat tehdä oman juuren ja mikäli haluat mukaasi valmiita toimivia hapanjuurta. Toinen purkeista voi olla vähän pienempi ja toinen noin litran vetoinen. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittaava keittiövaaka, ota se myös mukaan. Materiaalikustannukset 20 € maksetaan suoraan kurssin ohjaajalle. **Ilm. viim. 8.1.**

110863

Dalsbruks skola

Vuokko Nuorteva

16 €

la 10.00–16.00

14.1.2023

Hyvänielen hapanjuurikurssi

Ikaikäinen 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 ravintoaineet saadaan silloin paremmin elimistön käyttöön, kuin teollisen hiivan avulla kohotetuissa tuotteissa. Kurssin aikana kuulet enemmän aiheesta ja opit käytännössä valmistamaan ikioman juuren vaalealle ja tummalle leivälle. Päiset leipomaan jo valmiilla juurella herkullista leipää, jonka saat mukaasi kotiin lähtessä. Kurssilta saat mukaasi lämpöisen leivän ja tuhdin tietopaketin hapanjuurileivonnasta.

Tarvitset 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 kurssin ohjaajalle. Omat eväät kannattaa varata mukaan! Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 22.1.**

110862

Dalsbruks skola

Vuokko Nuorteva

16 €

la 10.00–16.00,

su 10.00–16.00

28.1–29.1.2023

Juurella herkullista pullaa!

Hapanjuurella pullaa - kyllä, kyllä! Eikä taatusti maistu happamalle, se tehdään mietoon tai makeaan juureen! Pullan leipominen onnistuu ilman teollista hiivaa! Se on silloin terveellisempää, maukkaampaa ja se säilyy pidempään, ellei tule syödyksi heti. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittaava keittövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälineet. Esiliina ja suojaäähineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Materiaalikustannukset 15 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 5.2.**

Hygienpasset – Hygieniapassi

Kursen ger grundkurskaper 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 1.3.**

Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniasta. Kurssilla suoritetaan myös hygieniaoosaamistesti. 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. 1.3.**

Brunch

Brunch (från engelskans breakfast och lunch) är ett lite lyxigare sätt att äta frukost eller lunch. Man slår helt enkelt samman dessa två måltider till en. Ofta äts brunch på helger och ses som ett socialare alternativ till frukost eller lunch. Brunchen får ta tid och handlar mer om en upplevelse och social samvaro. På den här kursen lär du dig tillreda en mängd smårätter och annat festligt till brunchen! Det blir brunchrecept för alla smaker. Råvarukostnader på 15–20 € /deltagare betalas direkt till kursledaren. Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brinnande intresse för kost och hälsa och är utbildad kock, dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach. **Anm. senast 27.4.**

Sommarens godaste sallader

Sallader kan du enkelt göra riktigt lyxiga eller mera vardagliga, det finns oändliga variationsmöjligheter. Vi tillreder läckra sallader, både matigare och lättare varianter, som passar extra bra under sommarhalvåret när maten ska vara lätt att laga. Råvarukostnader på 15–20 € /deltagare betalas direkt till kursledaren. Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brinnande intresse för kost och hälsa och är utbildad kock, dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach. **Anm. senast 4.5.**

110861

Dalsbruks skola
Vuokko Nuorteva
16 €
pe 17.00–21.00, la
10.00–16.00
10.2–11.2.2023

110864

Kitimoöns gymnasium
Kjell Gustafsson
50 €
On/ke 17.30–20.30
8.3–15.3.2023

110866

Dalsbruks skola
Tanja Holmström
12 €
to 17.30–21.00
4.5.2023

110867

Dalsbruks skola
Tanja Holmström
12 €
to 17.30–21.00
11.5.2023



ONLINE Kvällsmindfulnesskurs för stressreduktion

610183

Vi tränar mindfulness tillsammans varje söndag kväll. Regelbunden mindfulnessträning är utmärkt för stresshantering. Vi gör kortare och längre övningar samt tar upp stressens fysiologi. Timmarna spelas in och skickas till alla deltagare. Kurspråket är svenska. Ingen lektion 19.2. Kurslärare: Amy Lindroos, psykolog.



Webbkurs

Amy Lindroos

20 €

sö 19.00–20.00

15.1–26.3.2023

Avslappningskväll

Välkommen med och slappna av! Vi träffas fyra gånger och vid varje träff dras en vägledad avslappning som hjälper dig att varva ner, stanna upp och vila hos dig själv samt återhämta dig efter dagen. Avslappning är något vi behöver för att vi ska må bra och den hjälper oss att återhämta oss och samla nya krafter. Den kan också vara till hjälp till exempel då man känner sig stressad eller sover dåligt. Klä dig bekvämt och ta med dig yogamatta/liggunderlag, filt, dyna, yllesockor och vattenflaska. Kurspråket är svenska, men läraren talar också finska. Kursträffar: 25.1, 1.2, 8.2 och 15.2. **Anm. senast 18.1.**

610182

Västanfjärds bibliotek

– Biblioteksvinden

Lina Källberg

16 €

on 18.30–19.30

25.1–15.2.2023

Rentouuttava äänihoitomatka

610187

Äänihoitomatka on tunnin mittainen pysähtyminen oman itsensä äärelle. Kristallikulhojen, äänimaljojen, laulun ja erilaisten orgaanisten soittimien yhdistelmällä luotu äänimatka on kehollinen kokemus, jossa syvästi resonoivat ääniaallot rentouttavat kehon ja mielen. Ääniaaltojen hoitava vaikutus perustuu parasympaattisen eli korjaavan hermoston aktivoitumiseen, joka auttaa purkamaan kehoon kertyneitä jännityksiä ja edistää levollisuuden laskeutumista monella tasolla. Marleenan äänihoitomatkoiissa on mukana myös alkukantaisia rituaalimusiikin elementtejä, mikä tuo matkoihin voimaa ja mystiikkaa. Äänimatkan alussa ohjaaja saattaa sinut rauhalliseen tilaan, jonka jälkeen voit vain kuunnella ja kokea äänimatkan makuultaan. Lopuksi on mahdollisuus myös jakaa omia kokemuksiaan. Ota hetki itsellesi ja tule nauttimaan äänen hoitavasta voimasta. Tule mukaan rennoissa vaatteissa ja ota mukaan oma joogamatto tai makuualusta, vesipullo, tyyny ja viltti.



Photo: Muuminphotos

Kulturhus Björkboda

Marleena Lehtimaa

28 €

ti 18.30–20.00

17.1–28.3.2023

Äänimaljarentoutus, 4x-kurssi

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 jännitystilosta. Äänimaljarentoutus voi auttaa sinua löytämään takaisin sisäiseen rauhaasi.

830232

Amosparkens skola

– Liikuntasali

Katja Salminen

20 €

sö 17.00–18.30

15.1–2.4.2023



Rentoutus alkaa äänimaljarentoutuksen esittelyllä ja pienellä intentiolla. 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: 15.1., 5.2, 5.3. ja 2.4.

Eutoni

830236

Längtar du efter att hitta ro i dig själv? Att röra dig lättare genom livet? Eutoni är en stillsam rörelseform. Det är en kroppslig övningsväg för att möta livet med närvaro, tydligare gränser och förnyad vitalitet. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i din kropp. Övningarna görs mest liggande, i egen takt, fritt från varje form av prestation. Du övar individuellt på en ullmatta som finns färdigt åt dig i rummet. Kroppskänslan och välmåendet ökar. Ofta förbättras sömnen. Spänningar, stress och värk minskar.

För vem är eutoni? För ung och gammal, för envisa och följsamma, för styva krattor och smidiga idrottsmän. För alla som söker mera livskvalitet.

Ta med på kursen: Varma kläder där du kan bekvämt röra dig i, också strumpor, helst långärmad skjorta och byxor (det är inte ett måste). Ett lakan för en enpersonsäng, utan elastik. Det kan också vara ett påslakan. (Det är för att lägga på ullmattan) samt ett dynvar. Ta även med lunch/mellanmål och vattenflaska. Lektionerna leds av Karljen Missinne. Karljen har genomgått den 4-åriga pedagogiska Eutoni-utbildningen i den Flamländska Eutoniskolan VES i Belgien och den 3-åriga eutoniterapi- utbildningen i Gerda - Alexander - Schule i Offenburg, Tyskland. Kursen hålls i delar under dagarna. Lördag: 9.30–11.00, 11.30–13.00 och 14.00–15.30. Söndag 9.30–11.00 och 11.30–13.00. Mellan passen finns tid för återhämtning, lunch, mellanmål etc. Mer information om eutoni hittar du på webbsidan. **Anm. senast 3.3.**

Kulturhus Björkroda

Karljen Missinne

30 €

lö 9.30–15.30,

sö 9.30–13.00

11.3–12.3.2023



ONLINE Styrkeskolan, 7 veckors grundkurs

830140

Välkommen med på vår digitala styrkeskola! Under 7 veckors tid med 3 pass per vecka, kommer du att lära dig tekniken i de vanligaste styrkeövningarna och således bygga en bra grundstyrka i hela kroppen. Kursen riktar sig till nybörjare inom styrketräning. Du klarar dig långt på redskap som du kanske redan har hemma såsom köpp, 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. Du väljer själv när du utför de tre veckopassen. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 9.1.**

Webbkurs

Jennifer Antell

39 €

må 18.00–20.30,

ti 18.00–20.30,

sö 18.00–20.30

16.1–5.3.2023

ONLINE Löpare på 30 dagar

830141

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 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, övningar och en hel del utmaningar under månadens gång.

Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kurssidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla pass, både i videoform och i skriftligt format. En vecka innehåller 3 pass för Nybörjaren och 4 pass för Storlöparen och du väljer själv när du utför passen. Passen kan gärna vara ganska jämnt utspridda över veckan. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 27.2.**

Webbkurs

Johan Nordmyr,

Anna Nordmyr

25 €

må 17.00–19.30

6.3–3.4.2023

Fredagsfys före fredagsmys

830133

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 gymmatta. Vi träffas 8 fredagar (ingen lektion 24.2).

Amosparkens skola

– Gymnastiksalen

Linda

Abrahamsson-Thomander

16 €

fr 17.00–17.45

13.1–10.3.2023

Konditionskirkel, Kimito – Kuntopiiri, Kemiö

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

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

En intensiv vecka med våra fötter i fokus – workshop + träning

Workshop lö 28.1 kl. 10–12

Träning både på plats och online: ons 1.2 kl. 17–17.45, lö 4.2 kl.10–10.45 och ons 8.2 kl. 17–17.45.

Footbic är 2 bollar som man tränar och stimulerar sina fötter med och påverkar därmed förutom fötternas välmående även hela kroppens hållning och balans. De vanligaste problemen vi påverkar med denna träning är plantarfascit, Hallux valgus och alla felställningar i fötterna. Med Footbic så kan vi också påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna fötter eller om du lider av kalla fötter överlag.

Idrottare har stor glädje av denna träning som rehabilitering efter skada och också rent förebyggande av många problem. Roligt sätt för barn och ungdomar att uthålligt ”leka” med sina fötter.

Ledare Ann-Louise Kronlöf är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 25 år med många olika problem och ofta konstaterat att både fot, knä, höft, rygg och till och med nackproblem påverkas positivt med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket korrigerar hela hållningen automatiskt.

Den första gången vi träffas (2 h) är fokus mycket på varför vi gör olika övningar och allmänt om våra fötter och olika problem. De övriga 3 gångerna tränar vi och du lär dig övningarna. Du får låna bollar och önskar du fortsätta träningen på egen hand så kan du köpa egna Footbic-bollar (39,90€) av ledaren. Klä dig bekvämt och varmt, ta med något att dricka samt din yogamatta.

Anm. senast 22.1.

Zumba Gold®

Zumba Gold® sopii erityisesti liikuntaa aloitteleville, ikäihmisille/senioreille, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat kehittää tasapainoa, koordinaatiota, lihaskuntoa sekä muistia leikkeiden lattariitymien siivittämänä sekä popmusiikin tahdissa. Tunti on tavallista zumbaa kevyempi tanssiliiikutuntuntunti, jossa ei hypitä. Aikaisempaa tanssiosaamista et tarvitse, vain iloisen ja avoimen mielen. Tunti pidetään pääsääntöisesti suomeksi, mutta ohjaus tapahtuu visuaalisesti, jolloin kielellä ei ole merkitystä. (Ei tuntia viikolla 8 eikä viikolla 14.)

Zumba Fitness® – Kimito – Zumba Fitness® – 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 9.1, 23.1, 6.2, 20.2, 6.3, 20.3, 3.4 och 17.4.

ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravistelemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. HUOM! Kurssi pidetään maanantaisin 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4. sekä 17.4.

Zumba Fitness® – Dalsbruk – Zumba Fitness® – Taalintehdas

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 torsdagarna 19.1, 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3, 13.4 och 27.4.

ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravistelemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. HUOM! Kurssi pidetään torstaisin 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. sekä 27.4.

830139

Kimito skolcentrum –
Gymnastiksalen –
Kemiön koulukeskus
– Liikuntasali
Matilda Eriksson,
Emilia Mattsson
28 €
on 18.00–19.30
11.1–5.4.2023

610185

Amosparkens skola
– Gymnastiksalen
Ann-Louise Kronlöf
16 €
lö 10.00–12.00,
on 17.00–17.45
28.1–8.2.2023



830134

Wrethalla
Ria-Noore
Haimo-Abiona
24 €
pe 9.15–10.15
13.1–28.4.2023

830137

Wrethalla
Jannika Thomander
20 €
Må/ma 18.00–19.00
9.1–17.4.2023

830138

Folkets hus ”Talon” –
Kansantalo ”Talon”
Jannika Thomander
20 €
to 18.00–19.00
19.1–27.4.2023

ONLINE Morgonyoga med Daphne**830225****Webbkurs**

Enkla rörelser i takt med andningen ger dig en skön kropp och en lugn och glad kropp. 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. Kurspråk svenska. *Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi.* Kursen hålls via zoom. Ingen yoga v.8.

Daphne Jensen
24 €
on 9.00–10.30
1.2–12.4.2023

ONLINE Godnatt yoga med Cecilia**830235****Webbkurs**

Varva ner inför natten med yinyoga! Alla kan göra yinyoga, även du som är nybörjare. Yinyoga är en lugn, meditativ och stärkande yogaform som passar bra för stela kroppar. I denna relativt enkla yogastil fokuserar vi på att låta kropp och sinne vila och vi stannar i varje position under en längre tid. Metoden har en mycket god effekt mot smärta, stress och spänningar. Yinyogan hjälper dig att gå ner i varv och ger en skön avslutning på dagen. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag fram yogamattan, en filt och gärna någon kudde. Kursen hålls via Google Meet.

Cecilia Weckström
20 €
må 20.45–21.45
23.1–17.4.2023

ONLINE Att leva med yoga**000236****Webbkurs**

Under kursen går vi igenom grunderna i yogans filosofi, hur man som en yogi tänker i vardagen. Vi bygger även upp en kort yogarutin du kan göra hemma regelbundet för att verkligen fördjupa dig mer i yogan utan att det behöver kräva mycket tid i vardagen. Grundläggande yogapositioner och övningar som passar alla. Yogans syn på personlig utveckling och hur vi som människor kan leva ett lyckligt liv. Varje vecka ges en ny liten hemuppgift att fundera på. Kursen sker via Google Meet. **Anm. senast 22.2.**

Cecilia Weckström
20 €
on 16.00–17.00
1.3–3.5.2023

Yogahelg med Cecilia, 18–19.3**830234****Västanfjärds bibliotek –**

Veckoslutskursens tema är chakran. Vi går igenom vad chakran är och gör olika övningar för att balansera dem. Veckoslutet innehåller andningsövningar, mantran, meditation, yogapositioner och rörelse till musik. Passar även dig som inte har någon tidigare kunskap om chakran. Efter dessa övningar känns hela kroppen väldigt i balans. Dessutom är övningarna roliga och inspirerande. Ta med ett litet mellanmål, något att dricka, yogamatta, mjuka kläder och anteckningsmaterial. **Anm. senast 12.3.**

Biblioteksvinden
Cecilia Weckström
20 €
lö 15.00–18.00,
sö 10.00–13.00
18.3–19.3.2023

Mediyoga och avslappnings workshop**830238****Västanfjärds bibliotek –**

Är din vardag fylld av ljud och intryck? Känner du dig spänd och rastlös? Snurrar tankarna så att du har svårt att stoppa dem? Eller vill du bara ge dig själv en skön och avkopplande förmiddag? Kom med på workshopen och få tips och råd hur du med hjälp av MediYogan och andra avslappningsövningar kan få ökad livskvalitet. Mediyogan är en lugn och djupavslappande yoga form där man landar i sig själv och lyssnar till vad som händer i kroppen och sinnet. Rörelserna är enkla och effektiva och den medvetna andningen är den röda tråden genom hela passet. Ta med dig en jummamatta, sköna kläder och nyfikat sinne. Varmt välkommen! **Anm. senast 5.2.**

Biblioteksvinden
Pia Hotanen
16 €
sö 10.00–13.00
12.2.2023

Astangajoogan alkeiskurssi**830226****Västanfjärden kirjasto –**

Kurssin aikana käymme läpi astangajoogan perusteet; Patanjalin 8-askeleen joogan tie ja mitä se tarkoittaa, astangajoogan menetelmä; vinyasa, ujjayii hengitys, bandhat, drishtit, sekä alkeistason harjoitus. Asana harjoitus itsessään on helppo. Kuljemme pidempään harjoitukseen kerta kerralta alkaen aurinkoterveydyksistä ja muutamasta 1.sarjan loppuliikkeestä. Ei tuntia vko 8, vko 15.

Kirjaston vintti
Heli Sarparanta
28 €
ma 16.30–17.40
9.1–24.4.2023

Astangajoogan jatkotason kurssi**830227****Västanfjärden kirjasto –**

Perinteinen tapa harjoittaa astangajoogaa on tehdä opittua sarjaa itsenäisesti, joogaopettajan seurattuna ja antaessa vinkejä ja avustuksia äsanoissa. Joogaopettaja antaa lisäliikkeitä oppilaan harjoitukseen, kun hän on siihen valmis. Tämä kurssi on alkeiskurssin käyneille. Harjoituksen alussa lausumme perinteiset mantrat ja hiljennymme ohjattuun meditaatioon. Ei tuntia vko 8, vko 15.

Kirjaston vintti
Heli Sarparanta
34 €
ma 17.45–19.30
9.1–24.4.2023

Lempään virtaava aamujooga-kurssi

Herättelemme kehoa eri tavoin joogan hengessä; virtaavien pehmeiden liikkeiden, joogan tai tanssin avulla. Käytämme erilaisia itsehoito- harjoitteita auttaaksemme stressin ja kivun purkua kehossa. Teemme myös erilaisia rentoutus- ja hiljentymisharjoituksia. Jokainen kerta on erilainen ja muotoutuu ryhmän kulloisenkin tarpeen mukaan. Tämä kurssi toteutuu kahden opettajan opastuksella. Ensimmäiset 7 kertaa ohjaajana on Anu Nuotio Västanfjärdista ja loppukevään ajan Meren Joogan Merja Reitti Särkisalosta. Molemmilla on 10 vuoden joogisen elämäntavan kokemus. Anu opiskelee parhaillaan Turun Kesäyliopiston Joogaopettajakoulutuksessa (25 op.) Janne Kontalan, Emma Slown, Anneli Rautiaisen ja Iitu Leinosen opetuksessa. Merja on valmistunut Ananda Seva ry:n Sydämen ja Tiedon joogaopettajaksi ja meditaatio-ohjaajaksi (RYT200) vuonna 2019. Ei tuntia vko 8.

830228

**Kulturhus Björkboda
Anu Nuotio, Merja Reitti**
30 €
ke 9.00–10.30
11.1–19.4.2023

Tänjande Hathayoga del 2- hybridkurs

Regelbunden yogapraktik ger positiva effekter för ditt fysiska och mentala välmående. Vi gör asanas i lugnt tempo där vi fokuserar på vår andning. Ta med matta, mjuka bekväma kläder och en filt till avslappning på slutet. Möjlighet att delta på distans, kontakta kansliet/läraren. Har du deltagit förut på distans så behöver du inte meddela på nytt. Läraren skickar sedan kod till Google Meet.

830237

**Dalsbruks skola –
Lägstadiets fest-
/gymnastiskal
Siw Westerback**
24 €
ti 18.00–19.00
17.1–4.4.2023

Lugn Hathayoga, förmiddagsyoga

Kom med på en lugn Hathayoga där vi går från asana till asana i lugnt tempo. Passar alla åldrar. Regelbunden yogapraktik ger positiva effekter för ditt fysiska och mentala välmående. Ta med matta, mjuka kläder och en filt till avslappningen på slutet.

830233

**Kulturhus Björkboda
Siw Westerback**
24 €
to 10.30–11.30
12.1–27.4.2023

FasciaMethod I

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.

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.

830229

**Dalsbruks skola –
Lägstadiets fest-
/gymnastiskal
Riitta Saarikko**
24 €
Må/ma 17.10–18.10
9.1–24.4.2023

Pilates -grund/medelnivå – Pilates -alkeis/keskitaso

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 gymmamatta 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.

830230

**Dalsbruks skola –
Lägstadiets fest-
/gymnastiskal
Riitta Saarikko**
24 €
Må/ma 16.00–17.00
9.1–24.4.2023

Pilates & FasciaMethod II

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppskontroll. I passet ingår pilateövingar och skonsamma fasciatänjningar, behandling av fascia med boll och till slut avslappning. Passar även utmärkt för idrottare och aktiva motionärer, som på ett effektivt sätt vill förbättra stöd- och rörelseorganens prestationsförmåga och främja sitt helhetsvälmående. Om du har problem med dina leder, ska du hellre delta i FasciaMethod I. Ta med dig en vattenflaska och en gymmamatta. Nivå: medelsvår.

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

830231

**Dalsbruks skola –
Lägstadiets fest-
/gymnastiskal
Riitta Saarikko**
28 €
Må/ma 18.20–19.30
9.1–24.4.2023

DANS - TANSSI

Pardans – fortsättningskurs – Paritanssi – jatkokurssi

820172

Wrethalla

Alla som har lite grunder i pardans kan komma med och dansa. Man behöver inte komma som ett par. I gruppen väljer vi tillsammans vilka danser vi övar. Välkommen med! **Anm. senast 12.1.**

Kaikki, joilla on paritanssin perusteet, voivat tulla mukaan tanssimaan. Sinulla ei tarvitse olla pari tullakseen mukaan tanssimaan. Ryhmässä valitsemme yhdessä mitä tansseja harjoittelemme. Tervetuloa mukaan! Ilm. viim. 12.1.

Caroline Furu-Lehikoinen
16 €
to 19.45–21.00
19.1–2.3.2023

FÖRSTA HJÄLPEN - ENSIAPU

Första Hjälpens FHJ 1® (16 t) kombinationsutbildning – självständiga distansstudier på nätet + närundervisning – Ensiapukurssi EA 1® (16 t) yhdistelmäkoulutus – itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta

610188

Kimitoön gymnasium
Anne Allier

Första Hjälpens-kurs FHJ 1® ger goda kunskaper för att hjälpa till i nödsituationer samt i de vanligaste sjukdoms- och olycksfallen. Första Hjälpens-kurs FHJ 1® är en officiell certifierad utbildning, av vilken man får Röda Korsets FHJ 1®-intyg, som är i kraft i 3 år (ingår i kursavgiften). Utbildningen består av nätstudier (8 x 45 min) och närundervisning (8x45 min). Du får till din epost en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närundervisningsdagen. Närundervisningsdagen är lördag 18.3. **Anm. senast 2.3.**

SPR Ensiapukurssi EA 1® -kurssilta saat hyvät tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa auttamiseen. Ensiapukurssi EA 1® -koulutus on virallinen sertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin Ensiapukurssi EA 1® -todistuksen, joka on voimassa 3 vuotta (sisältyy kurssimaksuun). Koulutus koostuu etäopiskelusta (8 x 45 min) ja lähiopetuksesta (8x 45 min). Saat sähköpostiisi koodin jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähiopetuspäivä on lauantaina 18.3. Ilm. viim 2.3.

80 €
Lö/la 9.00–16.00
18.3.2023

HUDVÄRD - IHONHOITO

ONLINE Lär dig ta hand om din hud – handvård, fotvård och ansiktsvård

610186

Webbkurs

Unna dig vardagslyx och kom med på två kurstillfällen där du får lära dig mer om hudvård. Du får lära dig hur du gör handvård, fotvård samt ansiktsvård på ett enkelt sätt hemma i ditt eget hem. Vet du hur du vårdar torra nagelband, vilken hudtyp du har eller vilka hudvårdsprodukter du skall satsa på? Eller vill du lära dig hur du får ett jämnt och hållbart resultat då du lackar naglarna? Kom med på kurs och unna dig vackra och välmående händer och fötter passligt inför våren. Kursen sker online, så du kan befinna dig var som helst. På kursen får du enkla och praktiska tips angående hudvård. Ingen förkunskap behövs och kursen passar alla åldrar, både män och kvinnor. Deltagarlänk skickas till de anmälda innan kursstart. Kursen sker via Google Meet. Kurslärare är kosmetolog och estenom Sara Hellström. Tema: 4.3 handvård och fotvård, 11.3 ansiktsvård. **Anm. senast 26.2.**

Sara Hellström
12 €
lö 13.00–15.00
4.3–11.3.2023

FRILUFTSLIV - RETKEILY

Värvandring – Kevätvaellus

610184

Utomhus – Ulkona

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 30.4.**

Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa Teijon kansallispuistoon! Säänmukainen vaatetus. Mukaan kannattaa ottaa lämminä juotavaa termokseen sekä eväitä. Vaelluksen arvioitu kesto on noin 3h. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Tavataan klo 10.00, tervetuloa mukaan! Ilm. viim. 30.4.

Ben Johansson
12 €
Lö/la 10.00–13.00
6.5.2023



**Grundkurs i klippklättring, kortkurs 4 timmar –
Kalliokiipeilyn peruskurssi, lyhytkurssi 4 tuntia 830142**

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 vårdnadshavarens tillåtelse). Max 6 deltagare. Kursplats: Oxhagaberget. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 26.4.**

Kalliokiipeilyn peruskurssilla opitaan kalliokiipeilyn perusteet yläkädellä. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Mukavat ja säänmukaiset vaatteet. Ikäraja 16v (alle 18v vanhempien suostumuksella). Osallistujia max 6. Kurssipaikka: Oxhagaberget. Niklas Hollsten on tottunut erämaaoapas ja eräintoilija. **Ilm. viim. 26.4.**

Utomhus – Ulkona
Niklas Hollsten
40 €
On/ke 16.30–20.30
3.5.2023

**Fortsättningskurs i klippklättring, kortkurs 4 timmar –
Kalliokiipeilyn jatkokurssi, lyhytkurssi 4 tuntia**

Den här kortkursen passar dig som har deltagit i grundkursen eller har tidigare erfarenhet av klättring. Vi repeterar grunderna i ankarbygge, säkring av klätterkamrat och grunderna i sportklättring. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig i bekväma kläder enligt väder. Åldersgräns 16 år (under 18 år med vårdnadshavarens tillåtelse). Max 6 deltagare. Kursplats: Oxhagaberget. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 10.5.**

Tämä lyhytkurssi sopii peruskurssin käyneille tai kiipeilykokemusta omaaville. Kertaamme ankkurien rakentamisen, kiipeilykaverin varmistamisen sekä sporttikiipeilyn perusteita. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Mukavat ja säänmukaiset vaatteet. Ikäraja 16v (alle 18v vanhempien suostumuksella). Osallistujia max 6. Kurssipaikka: Oxhagaberget. Niklas Hollsten on tottunut erämaaoapas ja eräintoilija. **Ilm. viim.10.5.**

Utomhus – Ulkona
Niklas Hollsten
40 €
On/ke 16.30–20.30
17.5.2023

**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 6 deltagare. Kursplats: Dragsfjärden. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 28.5.**

Alkeiskurssilla opit turvallisesti merimelonnan perusteet. Harjoittelemme melonnan perustekniikoita ja käymme läpi merimelonnan erilaisia varusteita. Sisältö: Melonta eteenpäin oikealla tekniikalla, kaatuminen ja poistuminen kaatuneesta kajakista sekä nouseminen takaisin kajakkiin, pelastajana toimiminen kaatumistilanteessa, tuulen ja aaltojen vaikutus kajakkiin 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 28.5.**

Utomhus – Ulkona
Niklas Hollsten
40 €
Sö/su 10.00–14.00
4.6.2023

Kajakstur och vandring, heldagskurs

Välkommen med på en heldags guidad kajakstur (ca 7 h) tillsammans med Niklas Hollsten, en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. Vi paddlar från Dalsbruk till Biskopsö och tillbaka till Dalsbruk. Väl framme på Biskopsö vandrar vi runt naturstigen. Från naturstigen går en 400 m lång avstickare till Högberget. På berget finns en viloplats och ett 47 m högt utsiktstorn. Från tornet öppnar sig ett panorama över skärgården och vid klart väder kan du se ända till Bengtskärs fyr! All utrustning får du låna av läraren. Klä dig enligt väder i bekväm friluftsklädsel. Ta med vatten, matsäck och byteskläder. Det bjuds på kaffe. Du bör ha en viss erfarenhet av paddling för att kunna delta i kajakturen. Max 7 deltagare. **Anm. senast 11.6.**

Utomhus
Niklas Hollsten
50 €
lö 10.00–17.00
17.6.2023

830145

Höns till husbehov

Gär du och funderar på att skaffa egna höns? Eller kanske du redan har höns och vill veta mera. På kursen går vi igenom grundkunskaper i hönskötsel. Vi pratar om hönsraser, utfodring, byggnader, skötsel, uterastgårdar, sjukdomar samt behövliga tillstånd mm. **Anm. senast 19.3.**

110544**Kimitoöns gymnasium****Katarina Rehnström****12 €**

lö 13.00–16.00

25.3.2023

Fortsättningskurs i biodling

Fortsättningskursen är avsedd för de som deltagit i grundkurs i biodling eller som har erfarenhet av biodling och vill utveckla sina färdigheter som biodlare samt driva en lönsam biodling. Vi träffas fyra lördagar.

410236**Utomhus****Solveig Friberg, Titti****Eddfelt****100 €**

lö 10.00–16.00

22.4–12.8.2023

Lördag 22.4. kl. 10–16 hos Solveig Friberg, Rosedal Östra 50A

- En tillbakablick på året som gått. Vad gick bra, vad mindre bra? Diskussion och repetition av binas livscykel, binas hälsa m.m.
- Förberedelser inför sommaren, hur mår bina, varroabehandlingar
- Ekologisk biodling, vad krävs
- Praktiska övningar i bigården

Lördag 10.6. kl. 10–16 hos Erik Lundén, Vretavägen 7

- Svärmförebyggande arbete, att göra avläggare
- Binas livscykel, drottningodling, användningen av bikalender
- Vad äter bina? Om bidragväxter och pollinering. Om att flytta bikupor.
- Praktiska övningar i bigården

Lördag 22.7. kl. 10–16 som studiebesök till Vikbo torp, Mielisholm, Pargas

- Vi bekantar oss med Vikbo torps bigård och honungshantering
- Lönsam och effektiv biodling. Lite om ekonomi och försäljning
- Om livsmedelshantering, livsmedelshygien, egenkontroll, krav och bestämmelser
- Om arbetsutrymmen och redskap, ergonomi
- Om burkar och etiketter

Lördag 12.8. kl. 10–16 start i Söderlångvik gård

- Vi startar med att bekanta oss med biodlingen och honungshantering i Söderlångvik gård
- Om honungshantering
- Honung i matlagning, produkter med honung, övriga produkter från biodlingen
- Smaksättning av honung

Praktiska övningar

Anm. senast 14.4.**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 smått att äta och dricka. **Anm. senast 30.4.**

410237**Söderlångvik Gård****Hans G. Hästbacka****12 €**

sö 7.00–10.00

7.5.2023

Fågelsång i försommarnatten

Upplev försommarnattens nattsångare tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 3,5 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 smått att äta och dricka.

410238**Söderlångvik Gård****Hans G. Hästbacka****12 €**

lö 22.00 – sö 1.30

10.6–11.6.2023

Anm. senast 4.6.

Hundkurs – prova på träningsteknik och aktivering

110543

Vad är belöningsbaserad hundträning? Hur fungerar klickerträning? Hur förbättrar det vardagsträningen och hur lär jag in nya beteenden? Och vad kan jag träna tillsammans med min hund? Kursen bygger på grunder i belöningsbaserad hundträning, vi bekantar oss också med nosarbete, trickträning och rallydynd. Det krävs inte några förkunskaper för att delta i kursen.

Kursledare: Towe Berg, utbildad hundtränare och diplomerad hundinstruktör. Kursdatum: 24.1, 31.1, 7.2, 14.2 och 28.2. **Anm. senast 17.1.**

Erikoisetsintä

410231

Kurssi antaa valmiuksia erikoisetsintäkoiran kouluttamiselle jopa mahdollisia työtehtäviä silmällä pitäen (esim. lutikkakoiran kouluttaminen). Kurssi soveltuu hyvin koirakoille, jotka haluavat sukeltaa syvälle hajukoulutuksen maailmaan. Kurssi edellyttää osallistujilta aikaa kotona harjoitteluun myös kurssikertojen välissä. Erittäin mielenkiintoinen kurssi, jossa saa treenata ja harjoitella hyvässä porukassa hyvällä yhteishengellä. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin hajutuskeskentelyä jo harrastaneillekin. Harjoittelu tapahtuu pääosin sisätiloissa. Kouluttajina erikoisetsintäkoirakouluttajat Tanja Karpela ja Karita Häkkinen. **Ilm. viim 23.1.**

Koiran peruskoulutus

410232

Kurssi soveltuu kaikenikäisille koirille pennusta senioriin ja aloittelijoista jo pidemmälle edenneille. Koiran hyvä peruskoulutus takaa sujuvampaa arjen, sekä toimivamman kommunikoinnin koiran ja ohjaajan välillä. Tällä kurssilla harjoitellaan koiran tärkeimpiä arjen perustaitoja, kuten luoksetuloa, irrotusta, perusasentoon asettumista, luopumisen taitoa, odottamista ja rauhoittumista.

Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) Tanja Karpela ja Eläintenkouluttaja (AT) Karita Häkkinen. **Ilm. viim. 30.1.**

Hihnakäytöskurssi

410233

Tällä kurssilla opetellaan hyvää hihnassa kulun käyttäytymistä, jotta ulkoilu koiran kanssa sujuisi rennosti ja mallikkaasti. Harjoitellaan myös toisten koirakoiden kohtaamista koiran ja ohjaajan kontaktia vahvistaen ja sopivaa tunnelia tilanteeseen luoden. Kurssi sopii niin nuorille kuin jo iäkemmillekin koirille. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) Tanja Karpela ja Eläintenkouluttaja (AT) Karita Häkkinen. **Ilm. viim 30.1.**

Koiran perushallinta

410234

Kurssilla harjoitellaan käytöksiä, joiden avulla koiran perushallinta on varmempaa ja sujuvampaa. Hyvä perushallinta tarkoittaa koiran kontaktihakuisuutta ohjaajaan, halua työskennellä ohjaajan kanssa ja kykyä keskittyä tehtäviin, koiran suorittaessa ohjaajan antamia käskyjä. Kurssi soveltuu erityisen hyvin koirakoille, jotka ovat aiemmin käyneet Koiran peruskoulutus-kurssin. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) Tanja Karpela ja Eläintenkouluttaja (AT) Karita Häkkinen. **Ilm. viim 3.4.**

Ohituskurssi

410235

Kurssi soveltuu hyvin koirakoille, jotka ovat aiemmin käyneet hihnakäytöskurssin. Kurssilla harjoitellaan vieraiden koirien kohtaamista ja ohittamista erilaisissa tilanteissa. Harjoittelu tapahtuu niin rauhallisilla sivuteillä kuin kaupungin jalankulkuteilläkin. Kouluttajat: Eläintenkouluttaja (AT) Tanja Karpela ja Eläintenkouluttaja (AT) Karita Häkkinen. **Ilm.viim. 3.4.**

Vill du lära dig och visa upp din egen hund på hundutställning? –

Haluatko oppia esittämään oman koirasi koiranäyttelyssä?

110541

På denna kurs lär du dig hur du visar upp din hund på ett korrekt sätt. Du lär dig hur du betonar din hunds goda sidor men även hur du döljer de sämre. På denna kurs har du som lärare Leni Finne, auktoriserad exteriördomare för alla hundraser. Du får undervising i grupper och individuellt både på svenska och finska. Du skall ta med dig hunden, utställningskoppel och ev. hundgodis samt passliga skor för att kunna springa. Selen och flexkopplet lämnar du hemma. Kursdatum: 11.1, 8.2, 12.4 och 17.5. **Anm. senast 6.1.**

Tällä kurssilla opit esittelemään koirasi oikein, opit myös, kuinka korostat koirasi hyviä puolia ja miten peittelet niitä huonompia. Opettajanas toimii kaikkien rotujen ulkomuototuomari Leni Finne. Opetusta annetaan sekä ryhmissä että yksityisesti suomeksi ja ruotsiksi. Mukaasi tarvitset koirasi, näyttelyhihnan, mahdollisesti koiranajoneuvoja sekä juoksemiseen soveltuvat kengät. Valjaat ja fleksihihnat jätetään kotiin. Kurssipäivämäärät: 11.1., 8.2., 12.4. sekä 17.5. **Ilm. viim. 6.1.**

Brusaby – Hundhallen

(Vid Ladugården)

Towe Berg

55 €

ti 18.30–20.00

24.1–28.2.2023

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

159 €

ma 17.00–21.00

30.1–5.6.2023

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

45 €

ma 17.00–18.00

6.2–27.3.2023

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

55 €

ma 18.00–20.00

6.2–27.3.2023

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

40 €

ma 17.00–18.00

24.4–29.5.2023

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Tanja Karpela

45 €

ma 18.00–20.00

24.4–29.5.2023

Brusaby – Hundhallen

(Vid Ladugården) –

Brusaby – Koirahalli

(Navetan vieressä)

Leni Finne

25 €

On/ke 18.00–20.00

11.1–17.5.2023

Vi skapar tillsammans- barn och vuxen – Olemme luovia yhdessä – lapsi ja aikuinen

003006

Vi skapar tillsammans barn och vuxen. Vi målar, jobbar tredimensionellt och har roligt i färgerna och formernas skapande värld. Kursen fungerar som en inkörsport till bildkonstskolan. **Anm. senast. 22.1.**

Olemme luovia yhdessä lapsi ja aikuinen. Malaamme, teemme kolmiulotteisest ja meillä on hauskaa värien ja muotojen maailmassa. Kurssi on sisäänajoportti kuvataidekoululle. **Ilm. viim. 22.1.**

Hip Hop/Streetdance, 6–9-vuotialle

820170

Let's dance! Tällä tunnilla opetellaan hiphopia ja tutustutaan muihinkin street-tanssilajeihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Tunnilla tanssitaan lämmittelyn ja pienen tekniikka osuuden jälkeen koreografioita oppilaiden lempikappaleisiin ja lopuksi opetellaan venyttelyn tärkeys. Lisäksi oppilaat pääsevät tekemään koreografioita myös itse. (Ei tuntia viikolla 8 eikä viikolla 14.)

Hip Hop/Streetdance, yli 10-vuotialle

820171

Let's dance! Tällä tunnilla opetellaan hiphopia ja tutustutaan muihinkin street-tanssilajeihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Tunnilla tanssitaan lämmittelyn ja pienen tekniikka osuuden jälkeen koreografioita oppilaiden lempikappaleisiin ja lopuksi opetellaan venyttelyn tärkeys. Lisäksi oppilaat pääsevät tekemään koreografioita myös itse. (Ei tuntia viikolla 8 eikä viikolla 14.)

Dalsbruks skola
Siw Westerback
16 €

Lä/la 10.30–11.30
28.1–15.4.2023

Wrethalla
Ria-Noore
Haimo-Abiona
20 €

to 17.15–18.00
12.1–27.4.2023

Wrethalla
Ria-Noore
Haimo-Abiona
24 €

to 16.15–17.15
12.1–27.4.2023



Rörelseglädje, 6–7-åringar – Liikkumisen iloa, 6–7-vuotiaille

830146

Gruppen är riktad till barn som är födda år 2015–2016. Under timmen rör vi på oss mångsidigt och prövar på konst och olika redskap. 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.

Ryhmä on suunnattu vuonna 2015–2016 syntyneille lapsille. Tunneilla liikutaan monipuolisesti tutustuen erilaisiin temppeihin ja välineisiin. Leikitään, kerrataan jo opittuja juttuja sekä opitaan aina jotain uutta. Kurssin tarkoituksena on kehittää lapsen perusmotorisia taitoja, luoda onnistumisen iloja ja nauttia liikkunasta yhdessä muiden kanssa.

Kimito skolcentrum –
Kemiön koulukeskus
Vilma Pikkarainen
16€

Ti 17.15–18.15
10.1–7.3



Filmklubben Pony Elokuvakerho Pony VÅRENS FÖREVISNINGAR KEVÄÄN ESITYKSET

To 18.00–20.00 19.1–27.4.2023

- | | |
|---|-------------------------------|
| 19.1 Strangers in a Train 1951 | 30.3 Margrete den förste 2021 |
| 2.2 Un divan à Tunis 2019 | 13.4 A Beautiful Mind 2001 |
| 16.2 Shoplifters 2018 | 27.4 Presque 2021 |
| 9.3 A Thousand Times
Good Night 2013 | |
- Mer info s. 6 *Lisää infoa s. 6*



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.
*Olemme myös
Facebookissa.*



**Kimitoön
Kemiönsaari**

**ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 3.1.2023 KL. 17.00.
ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 3.1.2023 KLO 17.00.**