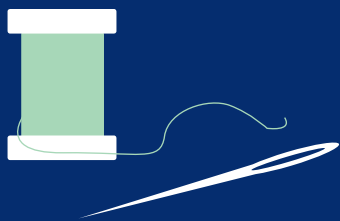


Studie- program Optinto- ohjelma

VÅREN | KEVÄT 2025



VIA 
KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN



ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 12.12.2024 KL.12.00.

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

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 12.12.2024 KLO 12.00.

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

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

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

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

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

KANSLI / TOIMISTO

Vretavägen 19, 25700 Kimito
vuxeninstitutet@kimitoon.fi

Vretantie 19, 25700 Kemiö
aikuisopisto@kimitoon.fi

WEBBPLATS / VERKKOSIVUSTO:

vuxeninstitutet.kimitoon.fi
aikuisopisto.kemionsaari.fi

Innehåll

Sisältö

FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT	6
FOTO & FILM – VALOKUVAUS & ELOKUVA	7
SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS	9
SPRÅK – KIELET	10
SÅNG & MUSIK – LAULU & MUSIIKKI	12
KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTÄIDOT	13
I KÖKET – KEITTIÖSSÄ	19
HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA	22
YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIIKKUVUUS	28
DANS – TANSSI	35
FRILUFTSLIV – RETKEILY	37
DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO	39
FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU	44
BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET	46

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. 12.12.2024 kl.12.00. Telefonanmälan 12.12 kl.12.00-15.00, därefter under kansliets öppethållningstider. Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida. <http://vuxeninstitutet.kimitoon.fi>

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

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 2024-2025 och på vår webbsida.

INHIBERING AV KURS

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

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

Vi önskar alla en givande och inspirerande vårtermin!

Marjaana, 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 12.12.2023 klo 12.00 alkaen. Ilmoittautuminen puhelimitse 12.12 klo 12.00-15.00, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina. Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta. <http://aikuisopisto.kemionsaari.fi>

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

KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Opisto saa avustusta

opintoseteleitä varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien kurssien hintaa.

PERUUTUKSET

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko kotisivuillamme tai soittamalla kansliaan. Lisätietoa peruutusmaksuista opinto-ohjelmassa 2024-2025 ja kotisivuillamme.

KURSSIN PERUUTUS

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Toivotamme kaikille antoisaa ja inspiroivaa kevätlukukautta!

Marjaana, Tove ja Hanna

FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT

Färganalys – Så lyfter du din stil med rätt färger

000193

Kimitoöns gymnasium
Birgitta Parikka
12 €

on 18.00-19.30
5.2.2025

Under denna föreläsning får du en inblick i vad färganalys innebär och hur den kan hjälpa dig att hitta de färger som framhäver ditt naturliga utseende på bästa sätt. Du får lära dig om olika färgskalor, årstidsfärger och hur hudton, ögonfärg och hårfärg samspelar för att skapa en harmonisk helhet. Välkommen till en inspirerande föreläsning där vi utforskar färgernas kraft och hur de kan stärka din personliga stil!

Vad behöver jag veta om klimakteriet före klimakteriet?

000192

Kimitoöns gymnasium
Alessandra Sarelin
12 €

må 18.00-19.30
24.2.2025

Hormoncoach Alessandra Sarelin föreläser om resan från premenopaus till postmenopaus.

Klimakteriet förbereder kroppen för en massiv omställning. Man kan se det som en ny pubertet. När det stormar i hormonerna påverkar detta både humör, stresstålighet, vikt, ämnesomsättning och sexualitet. Föreläsningen passar dig som är 40+ och vill ha koll på klimakteriet före du är mitt inne i den här övergången.

Charmen med tarmen – speciellt tjocktarmen

000194

Villa Lande - Auditorium
Diana Toivola
12 €

on 18.00-19.30
5.3.2025

Diana Toivola, biträdande professor i cellbiologi vid Åbo Akademi, föreläser om tarmens funktion på cellnivå. Vi får lära oss om mekanismer bakom tarmsjukdomar och om hur viktig tarmhälsan är för att hela vi ska må bra.

FOTO & FILM – VALOKUVAUS & ELOKUVA

Filmklubben Pony - Elokvakerho Pony

340149

Bio Pony
Gabriella Lindblom
24 €

to 18.00-20.00
16.1-17.4.2025

Pony är Kimitoöns filmklubb, som förevisar ett mångsidigt utbud av filmer från olika länder. Klubben fungerar i den unika och anrika biografen Bio Pony vid stranden i Dalsbruk.

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

Vårens repertoar, som filmklubbens medlemmar själva har valt / Elokvakerhon jäsenten valitsemat kevään elokuvanäytökset:

16.1 Swiss Family Robinson 1960 / Ken Annakin / USA, Yhdysvallat

30.1 Ship of Fools 1965 / Stanley Kramer / USA, Yhdysvallat

13.2 Love Story 1970 / Arthur Hiller / USA, Yhdysvallat

6.3 Forrest Gump 1994 / Robert Zemeckis / USA, Yhdysvallat

20.3 Slumdog Millionaire 2008 / Danny Boyle / Storbritannien, Iso-Britannia

3.4 Dolor y gloria 2019 / Pedro Almodovar / Spanien, Espanja

17.4 Elvis 2022 / Baz Luhrmann / USA, Australien, Australia

Pony on Kemiönsaarella toimiva elokuvakerho, joka esittää monipuolisesti eri maiden elokuvia. Esityspaikkana toimii ainutlaatuinen, klassinen elokuvateatteri Bio Pony Taalintehtaan rannassa.

Liittymällä aikuisopiston järjestämään kerhoon pääset nauttimaan kaikista kerhon näytöksistä. Tarjonnassa on useita elokuvia, joita ei nähdä missään muussa teatterissa. Kokemusta syventää elokuvan lyhyt esittely ja näytöksen jälkeen käyty keskustelu. Kerhon vetäjänä toimii Gabriella Lindblom. Jäsenmaksu 24 €/kausi. Jos et halua liittyä kerhon jäseneksi, voit ostaa kertalipun ovella (10 €). Lisätietoja kunnan kotisivuilla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.

Slow photo med lådkamera - Slow photo laatikkokameralla

340148

Kimitoöns gymnasium
Hans G. Hästbacka
24 €

to 18.30-21.00, lö/la 12.00-17.00,
sö/su 12.00-17.00
3.4-13.4.2025

Glöm digitalkameran för en stund. Upptäck att det går att få fina fotografier med en 1-euros lådkamera av en vanlig papplåda eller tom burk. Ta gärna med t.ex. skolådor för kamerabygget – det finns även material på plats. Vi bygger enkla nålhålskameror och fotograferar i närmiljön. Under kursen går vi genom grunderna i traditionell mörkrumsteknik och framkallar svartvita negativ och pappersfotografier. Materialkostnaderna på ca 15 €, för bl.a. fotopapper, fotokemi, tejp och färg, betalas på plats till läraren. Kursen är lämplig för både unga och vuxna. Barn under 12 år endast i sällskap av en vuxen, alla deltagare anmäler sig separat och betalar normal kursavgift. Hans G. Hästbacka är bildkonstnär med fotografi som specialitet.

To 3.4 kl.18.30-21.00 Kamerabygge. Introduktion i Camera obscura / nålhålskamera. Lö-sö 12.4-13.4 kl.12.00-17.00 Fotografering i närmiljön, framkallning av svartvita negativa pappersbilder i mörkrum och kontaktkopiering av bilder.

*Unohda digikamera hetkeksi ja rakenna neulanreikäkamera tavallisesta pahvilaa-
tikosta. Tulet huomaamaan, että euron laatikkokamerallakin saa otettua hienoja
valokuvia. Ota mukaan laatikoita, joista voit rakentaa kameran (mieluiten tyhjiä kenkä-
laatikoita). Kurssilla rakennetaan yksinkertaiset neulanreikäkamerat, joilla sitten
valokuvataan lähiympäristöä. Käymme läpi perinteisen pimiötekniikan perusteet
ja kehitämme mustavalkoisia paperinegatiiveja/valokuvia. Materiaalikustannukset
n. 15 € maksetaan suoraan opettajalle, (valokuvapaperi, valokemia, teippi ja väri).
Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Alle 12-vuotiaat voivat osallistua aikuisen seu-
rassa. Aikuisen tulee tällöin ilmoittaa sekä itsensä että lapsi kurssille. Hinta on sama
kaikille osallistujille. Valokuvaus on kuvataiteilija Hans G. Hästbackan erikoisalaa.*

To 3.4. klo 18.30-21.00 Valmistamme oman neulanreikäkameran ja opettelemme
neulanreikäkameran käyttöä. La-su 12.4.-13.4. klo 12.00-17.00 Valokuvaaminen
lähiympäristössä. Mustavalko paperinegatiivien/valokuvien kehitys pimiössä.

KURSTIPS?

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



KURSSIEHDOTUS?

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

SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS

StoryWalk -lär dig göra en ljud- och fotopromenad

130108

Kimitoöns gymnasium
Ylva Rancken-Lutz
14 €

to 17.30-20.00
13.3.2025

Välkommen med på en kurs där du lär dig göra en ljudpromenad kopplad till gamla foton från Kimitobygden. Vi planerar att göra en gemensam ljud- och fotopromenad i Kimitobygden som lanseras i maj-juni under jubileumsåret 2025. På den här kursen får du lära dig hur du lägger upp berättelser och använder IZI-appen som idag används av många museer och historieberättare. Med appen kommer den som vill att kunna se foton och lyssna på berättelserna medan de vandrar eller cyklar runt i Kimitobygden. Du kan ta med dig dina foton som vi scannar - det går med negativ, diapositiv och framkallade på papper. Har du färdigt scannade foton digitalt så ta med dom. Tänk vilken rolig, underhållande och innehållsrik ljud- och fotopromenad vi kan skapa tillsammans som alla gratis får ta del av under jubileumsåret och i framtiden. I samarbete med Hembygdsforskare i Kimitobygden.

Låt oss tala om saken! Månadens diskussion

130109

Kimitoöns gymnasium
Gabriella Lindblom
18 €

on 18.00-19.30
29.1-23.4.2025

Gruppen samlas en gång i månaden från januari till april för att tala om sådant som intresserar och engagerar deltagarna gällande samhällets utveckling och den globala situationen. Diskussionsämnen väljs enligt deltagarnas intresse och initiativ. Med tanke på samhällets snabba utveckling och de många oroligheter som försiggår runt om i världen finns det mycket att fundera på och tala om tillsammans. Alla åldersgrupper är hjärtligt välkomna; diskussionerna blir helt säkert ännu intressantare ifall det finns både yngre och äldre deltagare. Första träffen onsdag 29.1.

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

120258

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
34€ → Ingen avgift

to/th 16.30-18.00
16.1-8.5.2025

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

The course is aimed for those who already have some knowledge in Swedish. The aim of the course is to practise day-to-day language and to practise vocabulary and phrases. If, however, you are starting your Swedish studies now, we will differentiate and help you advancing. Teaching language is Swedish, English and if needed Finnish. Investing time in learning Swedish is a splendid idea for everyone living on this beautiful island. So, welcome along! No course fee.

Svenska, medelnivå A2-B1

120259

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
34€ → 20€

ti 18.00-19.30
14.1-22.4.2025

Glädje i att lära dig mera? Du förstår en hel del svenska, ditt ordförråd räcker ganska långt. Du är ändå motiverad att förbättra dina kunskaper både vad gäller ordförråd, förståelse och framför allt förmågan att uttrycka dig mera nyanserat på svenska. Tillsammans bygger vi upp meningsfulla lektioner, där deltagarnas nivå, intressen och läromål beaktas. Välkommen med!

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

120260

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

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

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

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

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

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



SÅNG & MUSIK – LAULU & MUSIIKKI

Gitarr - Kitara

110159

Kulturhus Björkboda
Sanna Järf
104 €

on/ke 18.00-20.00
8.1-16.4.2025

Drömmer du om att kunna ackompanjera visor vid lägerelden? Skulle du i ditt arbete ha nytta av att kunna spela, eller önskar du kunna musicera med dina barn, barnbarn, eller helt enkelt för eget nöjes skull? Denna kurs riktar sig till dem som vill lära sig kompa sånger med ackord, inga förkunskaper krävs. Enskild undervisning. Avgift 104 €/termin.

Haaveiletko soittavasi kitaraa nuotion äärellä? Tarvitsisitko soittotaitoa työssäsi? Toivotko että voisit musisoida lastesi tai lastenlastesi kanssa, tai ihan omaksi iloksesi? Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia säestämään soinnuilla lauluja. Aikaisempaa soittokokemusta ei vaadita. Yksilöopetusta. 104€/lukukausi

Fiiliskören - Fiiliskuoro

110160

Kimito skolcentrum - Musiksal
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Pia Kulla
34 €

ti 17.30-19.00
7.1-15.4.2025

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

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

KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTÄIDOT

Mosaiikkityöt tutuksi

110401

Kulturhus Björkboda
Katja Stigzelius
22 €

la 10.00-14.00, su 10.00-14.00
12.4.-13.4.2025

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



Streck och färg – en kreativ väg till bilder - 110359

Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
28 €

lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
8.3-9.3.2025

Vi tecknar fria linjer och leker med färger som vi förenar till bilder antingen i en föreställande eller abstrakt stil. Vi kastar oss in i tecknings- och målningsprocessen och frigör vår kreativitet och fantasi. Det krävs ingen tidigare erfarenhet. Ta med blyertspennor av olika hårdhet (HB, 2B, 6B), suddgummi, linjal och olika typer av papper (kopieringspapper, tapet, vattenfärgspapper etc), även färgpennor, kol och olika kriter är bra.

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

Måla akvarell - Maalaa akvarelleilla 110358

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
28 €

lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
1.2-2.2.2025

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

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

Pastellkurs - Pastellikurssi 110363

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
28 €

lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
29.3-30.3.2025

Vi gör pastellkriter och olika underlag för pastellteknik. Ta med papper (akvarell, tapet m.m.), akvarellfärg eller akrylfärger och fixativ om du har. Under kursen övar vi olika pastelltekniker. Materialkostnad 12 € (betalas direkt till läraren) innehåller pigment, andra material och redskap samt lite papper och fixativ.

Teemme kurssilla pastelliliituja pigmenteistä sekä valmistamme erilaisia pohjia pastellimaalaukseen. Kurssiin liittyy myös harjoituksia liitujen käytöstä. Ota mukaan erilaisia papereita (akvarelli, tapetti yms.), vesi ja/tai akryylivärit sekä mahdollisesti fiksatiivia. Materiaalimaksu 12 € (maksetaan suoraan opettajalle) sisältää pigmentit ja muut aineet/välineet liitujen valmistukseen sekä paperia ja fiksatiivia.

Kreativ bokbinding - Luovaa kirjansidontaa 110532

Kulturhus Björkboda
Sari Kippilä
28 €

lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
1.2-2.2.2025

Vad är en bok? Hur skapas en bok? Dagbok, anteckningsbok, kalender, häfte, skulle du vilja lära dig att göra en bok själv? En hög med papper, tråd, kartong, lim, kanske också tapetbitar, vackra tyger. Vi provar, lär oss, testar och låter kreativiteten flöda. Till slut har vi en bok, en egenbunden bok. På kursen provar vi olika sätt att tillverka böcker, med olika bokbindingstekniker som vi kreativt tillämpar. Välkommen att dyka in i bokbindingens värld. Om du vill kan du ta med egna fina papper, tapeter, tyger, klistermärken. Läraren har också material, kostnad 8-15 €, beroende på använt material. Kursledare är Sari Kippilä, vars böcker inte har skurna kanter eller vita sidor och som nödvändigtvis inte ens är raka.

Mikä on kirja? Miten kirja syntyy? Päiväkirja, muistikirja, kalenteri, kirjanen, vihko, haluaisitko oppia tekemään kirjan itse? Kasa paperia, lankaa, pahvia, liimaa, ehkä myös tapetinpaloja, kauniita kankaita. Kokeillaan, opitaan, testaillaan ja annetaan luovuuden virrata. Lopuksi meillä on kirja, oma, itsesidottu kirja. Kurssilla kokeillaan eri tapoja valmistaa kirjoja, eri kirjansidontateknikoita käyttäen ja niitä luovasti soveltaen. Tervetuloa sukeltamaan kirjansitomisen saloihin. Halutessasi voit ottaa mukaan omia hienoja papereita, tapetteja, kankaita, tarroja, mutta materiaaleja löytyy myös opettajalta, materiaalimaksu käytetyn materiaalin mukaan 8-15 €. Opettajana toimii Sari Kippilä, jonka kirjoissa kantit eivät ole leikattuja, eivätkä sivut valkoisia, eivät välttämättä edes suoraa.

Kaffepåsarnas nya liv - Kahvipussin uusi elämä

110599

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
42 €

lö/la 10.00-16.00
1.3-26.4.2025

Både för nybörjare och för mera erfarna återbrukare. Du kan göra t.ex. kassar, korgar och skålar. Vi gör arbeten i både rutflätning och sicksackflätning. Ta med tomma kaffepåsar! Också läraren har material, som du kan använda. Tidpunkt: 1.3, 15.3, 29.3, 12.4 och 26.4.

Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Punomme ruutu- ja/tai hakaketjutekniikoilla. Ota mukaan tyhjiä kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin pääset alkuun. Ajankohta: 1.3., 15.3., 29.3., 12.4. ja 26.4.

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

110502

Ljungborg
Carita "Tinne" Sjöström
34 €

fr/pe 16.00-19.00, lö/la 10.00-19.00,
sö/su 10.00-18.00
28.3-30.3.2025

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

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

Vår- och påskkransar med Tinne

110535

Wrethalla
Carita "Tinne" Sjöström
18 €

lö 10.00-14.00
12.4.2025

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

Vikinga- eller medeltida vändsydda skor - Viikinki- tai keskiaikaiset käöntökengät

110503

Kulturhus Björkboda
Mikko Snellman
34 €

fr/pe 16.00-20.00, lö/la 9.00-17.00,
sö/su 9.00-17.00
7.2-9.2.2025

Vi börjar med att göra mallar enligt egna fot och design. Som material använder vi vegetabiliskt garvat läder (eller om man har eget läder). Vi syr ihop skorna med lintråd och sadelmakarsöm. Alla behövliga verktyg finns att låna men om du har redan, ta med en skärkniv, pryl, nålar och handskar. Ta med yllesockor. Materialkostnad 35 €.

Aloitamme valmistamalla kaavat omien jalkojemme mukaan. Materiaalina kasvi-parkittu nahka (tai omat nahat). Ompeleminen pikilangalla käyttäen satulasepän ommelta. Kaikki tarvittava löytyy paikan päältä, mutta jos omistat, niin ota mukaan terävä veitsi, naskali, neulat ja hanskat. Ota mukaan villasukat. Materiaalikustannus 35 €.

Lempeästi läsnä itselleni - tutustu taideterapiaan

110364

Kulturhus
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
15.2.-16.2.2025

Ekspressiivisen taideterapian monitaiteinen työtapa avaa lempeästi luovuuden lukkoja, elvyttää mieltä ja leikkimisen kykyä. Se tuo ihmisen tähän hetkeen, läsnä-olevaksi itselleen. Tässä työpajassa tutustumme tarpeisiimme ja omiin tärkeisiin voimavaroihimme maalaten ja kirjutellen, hengitellen, rentoutuen ja vähän liikkuenkin - yksin ja yhdessä muiden kanssa. 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. Luovan, suorittamisesta ja osaamisesta vapaan taidetyöskentelyn kautta on mahdollista saada parempi kosketus itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Kurssien ohjaus on suomeksi, mutta tietenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Kurssi ei ole terapiaa mutta voi kylläkin olla monella lailla hoitava ja elvyttävä. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan.

Kom ihåg att anmäla dig!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

Elämän puu - tutustu taideterapiaan

110366

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
15.3.-16.3.2025

Minkäläinen on sinun elämänpuusi? Miten elämän voima on saanut puussasi virrata? Miten elämän tuulet ovat sinua muokanneet? Elämän puu on vahva alkukuva, joka yhdistää meidät kaikkeen, kaikkiin ja kaikkeuteen. Mitä lauluja linnut oksillasi laulavat, mitä tarinoita kertovat? Tällä kurssilla tutkimme omaa käsitystä itsestämme ja elämänvoimastamme maalaten ja kirjoittaen, hengitellen rentoutuen ja vähän liikkuenkin - yksin ja yhdessä toisten kanssa. Mitään taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Luovan, suorittamisesta ja osaamisesta vapaan taidetyöskentelyn kautta on mahdollista saada parempi kosketus itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Kurssin ohjaus on suomeksi mutta tietenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Kurssi ei ole terapiaa mutta voi kuitenkin olla monella tavoin hoitava ja elvyttävä. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan.

Sisäisen puutarhani maisemia -tutustu taideterapiaan

110365

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
24.5.-25.5.2025

Haluatko lähteä matkalle omaan sisäiseen puutarhaasi?

Sisäinen puutarha on persoonallisuutemme keskus, paikka, jossa kohtaamme oman todellisen itsemme. Mitä sieltä löydämme, ruusuja piikkeineen, villejä kukkia, kuivuneita runkoja, minkälaisia otuksia ja olentoja puutarhassamme piilleksiikin, kaikki on osa ihmisenä olemista. Kaikkea voimme käyttää materiaalina omassa luovassa prosessissamme. Tällä kurssilla vaellamme sisäisen puutarhamme maisemissa. Tutustumme sen lähteisiin ja niittyihin, syrjäisiin kolkkiin, valon ja varjon paikkoihin maalaten ja kirjoittaen, liikkuen, hengitellen, rentoutuen ja vähän liikkuenkin, yksin ja yhdessä toisten kanssa. Mitään taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Luovan, suorittamisesta ja osaamisesta vapaan taidetyöskentelyn kautta on mahdollista saada parempi kosketus itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista.

Kurssin ohjaus on suomeksi, mutta tietenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Kurssi ei ole terapiaa mutta voi kuitenkin olla monella lailla hoitava ja elvyttävä. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan.

I KÖKET – KEITTIÖSSÄ

Medelhavsmat och lite annat - Välimeren ruoka ja muuta maistuvaa

110893

Kimito skolcentrum - Kemiön koulukeskus
Paul Reuter
14 €

to 17.00-20.45
16.1.2025

Cataplana Portugal, Puttanesca Italien, Kebapche Bulgarien, Falafel och många flera rätter från medelhavsregionen och lite andra länder också. Materialkostnad 10-14€ betalas direkt till kursledaren.

Cataplana Portugali, Puttanesca Italia, Kebapche Bulgaria, Falafel ja muita herkkuja Välimeren maista ja vähän muualtakin. Materiaalikustannukset 10-14 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Brunch - Brunssi

110894

Kimito skolcentrum - Kemiön koulukeskus
Paul Reuter
14 €

to 17.00-20.45
27.2.2025

Brunch är ett lite festligare sätt att äta frukost eller lunch. Det blir en mängd smårätter som man kan välja på beroende på humör och tid. Materialkostnad 10-14 € betalas direkt till kursledaren.

Brunssi on juhlavampi tapa syödä aamiaista tai lounasta. Brunssi koostuu useista pienemmistä ruuista, jotka voi valita oman maun ja ajan mukaan. Materiaalikustannukset 10-14 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.



Spansk mat och kulinarisk kultur

110896

Kimito skolcentrum
Alejandro Domingo Moreno
28 €

må 17.15-20.15
20.1-28.4.2025

En kurs för dig som är intresserad av att känna till de olika rätterna i Spanien. Du lär dig tillreda några maträtter och lär dig mer om den kulinariska rikedom i landet. Samtidigt lär du dig grundläggande vokabulär samt köks- och matrelaterade begrepp och uttryck av de rätter vi lagar. Alejandro använder först och främst svenska/spanska och engelska/finska vid behov. Tanken är att laga mat medan du lär dig spanska på ett praktiskt och roligt sätt. Vi kommer att lära känna nya rätter som vi inte lagat under våren 2024. Observera att ingrediensavgifter på 5-12 €/gång tillkommer och betalas direkt till läraren. Vi träffas 20.1, 24.2, 17.3, 28.4.

¡Lo que bien huele, mejor sabrá!

¡Buen provecho!

Asiatiska favoriter

110897

Dalsbruks skola
Tanja Holmström
14 €

to 17.30-21.00
20.3.2025

Favoritkurs i repris på grund av efterfrågan! Följ med på en matresa för smaklökarna genom Asien där vi lagar spännande rätter på ett enkelt och roligt sätt. Vi använder oss av chili, vitlök, fisksås, kokosmjölk, ingefära, citrongräs och många andra ingredienser som är typiska för det asiatiska köket. Asiatisk mat lämnar ingen oberörd. I motsats till vad många tror är asiatisk mat inte alltid brinnande het. Tjusningen ligger i dess rika variationer och blandning av smaker. Vi lagar en buffé av olika rätter som vi sen äter tillsammans. Råvarukostnader på 15 € /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.



Chokladpraliner med vår- och påskinspirerade fyllningar

110892

Kimito skolcentrum
Ylva Rancken-Lutz
14 €

lö 13.00-17.00
22.3.2025

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

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

Hygienpass - HygieniPASSI

110895

Kimitoöns gymnasium
Kjell Gustafsson
60 €

on/ke 17.00-21.00
2.4.2025

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

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

HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA

Aamutaiji

830107

Sisu
Niina Silenius
28 €

ti 8.45-9.45
7.1.-15.4.2025

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

Tisdagsfys med Linda

830106

Amosparkens skola - Gymnastiksalen
Linda Abrahamsson-Thomander
18 €

ti 18.30-19.15
7.1-11.3.2025

Gör din tisdag aktiv, häng med och rör på dig mångsidigt. Vi kör uppvärmning, puls-höjande övningar, muskelstyrka och stretchar på slutet. Ingen träning 18.2.

Konditionscirkel, Kimito - Kuntopiiri, Kemiö

830198

Kimito skolcentrum - Gymnastiksalen -
Kemiön koulukeskus - Liikuntasali
Emilia Mattsson
34 €

on/ke 18.00-19.30
8.1-16.4.2025

Muskelstärkande och konditionshöjande helkroppsträning med egen matta. Den egna kroppen är det viktigaste redskapet men vi använder även kettlebell. Ta alltså med dig egen gympamatta och en kettlebell om du har. Aktiv träningstid 60 min. Kursen lämpar sig från 15 år och uppåt. Hoppas vi ses! Ingen lektion 19.2.

Koko vartalon tehokas treeni joka lisää lihasvoimaa ja kestävyyttä. Liikkeet tehdään omalla kehonpainolla sekä kahvakuulaa käyttäen. Ota tunnille mukaan oma jumppamatto ja kahvakuula (mikäli sellainen kotoa löytyy). Yli 15-vuotiaille. Aktiivinen treeni-aika 60 minuuttia. Toivottavasti nähdään! Ei tuntia 19.2.

Konditionscirkel, Dalsbruk - Kuntopiiri, Taalintehdas

830103

Brukshallen - Ruukinhalli
Mats Eriksson
32 €

to 19.15-20.30
9.1-10.4.2025

Detta är en träningsform som passar både män och kvinnor i alla åldrar. Övningarna kan göras på egen nivå med valfri intensitet. Vi tränar muskelstyrka, koordination, balans och kondition. Övningarna utförs med den egna kroppen som vikt samt med olika redskap. Gruppen plockar tillsammans fram och bort utrustningen vi använder. Välkommen med! Ingen träning 20.2.

Tämä harjoittelumuoto sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, niin miehille kuin naisille. Tunti kehittää lihaskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Tunneilla tehdään tehokkaita lihaskuntoliikkeitä ja sykettä kohottavia liikkeitä sekä omalla kehonpainolla että erilaisia välineitä käyttäen. Tervetuloa mukaan! Ei tuntia 20.2.

Fredagsfys före fredagsmys

830104

Amosparkens skola - Gymnastiksalen
Linda Abrahamsson-Thomander
18 €

fr 17.00-17.45
10.1-14.3.2025

Avsluta arbetsveckan och starta veckoslutet med 45 minuters fredagsfys, där vi kombinerar muskelstyrka och pulshöjande övningar. Det blir roligt och svettigt. Häng med och inled veckoslutet på bästa sätt! Ta med egen gympamatta. Ingen träning 21.2.

Taiji alkeet

830108

Wrethalla
Niina Silenius
34 €

to 16.30-18.00
9.1-24.4.2025

Taiji (Yang tyylin Taichi quan) on kaikille sopivaa, pehmeää liikuntaa, joka parantaa kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kurssilla opetellaan taijin perusasioita sekä yang-tyylin 8-liikkeen sarja. Kurssille ovat tervetulleita myös kertaamaan aiemmin taijia harrastaneet! Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille asiasta kiinnostuneille. Varaa yllesi mukavat joustavat vaatteet, jalkaasi voimistelutossut tai jarrusukat (ei lenkkitossuja) ja juomapullo. Ei tuntia 20.2., 17.4.

Mamma-baby gympa

Sisu
Emilia Mattsson
22 €

830109

to 11.00-12.00
16.1-27.3.2025

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

Strong Nation

Kulturhus Björkboda
Kelly Thomander-Dahlqvist
22 €

820189

ti 17.00-17.45
7.1-15.4.2025

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

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

Löpskola för alla - Juoksukoulu kaikille

830111

Utomhus - Ulkona
Janne Kinnunen, Emelie Rancken
22 €

må/ma 18.30-19.30
7.4-2.6.2025

Välkommen med på löpskola och hitta löparglädjen! Under löpskolan får du prova på olika sorters löpträning i gott sällskap. Löpskolan passar såväl nybörjare som mer erfarna löpare. Träningarna är planerade så att var och en kan utföra dem enligt egen kondition och förmåga. Löpskolan håller på i 8 veckor och träningarna hålls på måndagar klockan 18.30-19.30. Nedan hittar du träningarnas teman samt platserna som träningarna hålls på. Som dina tränare fungerar Emelie Rancken och Janne Kinnunen. Emelie och Janne är magistrar i idrottsvetenskaper från Jyväskylän universitet och har arbetat som löptränare i flera års tid.

Tervetuloa juoksukouluun löytämään juoksemisen iloa! Juoksukoulun aikana pääset kokeilemaan erilaisia juoksuharjoituksia hyvässä seurassa. Juoksukoulu sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille juoksijoille. Harjoitukset suunnitellaan siten, että jokainen voi suorittaa ne oman kuntonsa ja kykyjensä mukaan. Juoksukoulu kestää 8 viikkoa ja harjoitukset pidetään maanantaisin klo 18.30-19.30. Alta löydät harjoitusten teemat sekä paikat. Valmentajina toimii Emelie Rancken ja Janne Kinnunen. Emelie ja Janne ovat liikuntatieteiden maistereita Jyväskylän yliopistosta, ja he ovat työskennelleet juoksuvalmentajina usean vuoden ajan.

Må/ma 7.4: Backträning i Långdalen / Mäkitreeni Långdalenissa

Må/ma 14.4: Löpteknik i Amosparken / Juoksutekniikka Amospuistossa

Må/ma 28.4: 30-20-10 intervaller i Amosparken / 30-20-10 interalleja Amospuistossa

Må/ma 5.5: Korta intervaller i Amosparken / Lyhyet intervallit Amospuistossa

Må/ma 12.5: Trappträning i Amosparken / Porrastreeni Amospuistossa

Må/ma 19.5: Långa intervaller i Amosparken / Pitkät intervallit Amospuistossa

Må/ma 26.5: Traillöpning på Eknäs naturstig / Polkujuoksua Ekiemen luontopolulla

Må/ma 2.6: Traillöpning i Söderlångvik / Polkujuoksua Söderlångvikissa

Kom ihåg att anmäla dig!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

Zumba Toning®

820190

Kulturhus Björkboda
Kelly Thomander-Dahlqvist
22 €

ti 17.50-18.35
7.1-15.4.2025

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

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

Zumba Gold® - Dalsbruk -

830199

Zumba Gold® - Taalintehdas

Folkets hus "Talon" - Kansantalo "Talon"
Jannika Thomander
28 €

to 16.30-17.30
9.1-24.4.2025

Zumba Gold är dans för alla, såväl äldre som yngre. Lägre tempo än Zumba Fitness men samma dansglädje. Rolig och effektiv dansträning. Kondition, koordination, rörlighet och balans övas. Ingen lektion 20.2, 17.4.

Zumba Gold sopii kaikille. Tempo ei ole yhtä vauhdikas kuin Zumba Fitnessissä, mutta tanssin ilo on sama. Hauska ja tehokas tanssitreeni, jossa harjoitellaan kuntoa, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Ei tuntia 20.2., 17.4.

Zumba Gold® - Kemiö

830110

Wrethalla
Ria-Noore Haimo-Abiona
28 €

pe 9.00-10.00
10.1.-25.4.2025

Zumba Gold® sopii erityisesti liikuntaa aloitteleville, ikäihmisille/senioreille, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat kehittää tasapainoa, koordinaatiota, lihaskuntoa sekä muistia letkeiden lattarirytmien siivittämänä sekä popmusiikin tahdissa. Tunti on tavallista zumbaa kevyempi tanssiliikuntatunti, 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.

Zumba Fitness® - Kimito -

830102

Zumba Fitness® - Kemiö

Wrethalla
Jannika Thomander
28 €

må/ma 17.45-18.45
13.1-28.4.2025

Zumba Fitness är en enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Koreografierna är lätta att följa. Ingen lektion 17.2, 21.4.

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. Ei tuntia 17.2., 21.4.

Zumba Fitness® - Dalsbruk -

830101

Zumba Fitness® - Taalintehdas

Folkets hus "Talon" - Kansantalo "Talon"
Jannika Thomander
28 €

to 17.45-18.45
9.1-24.4.2025

Zumba Fitness är en enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Koreografierna är lätta att följa. Ingen lektion 20.2, 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. Ei tuntia 20.2., 17.4.

Muista ilmoittautua!

Ilmoittautumisten määrä ratkaisee, voiko kurssi alkaa.

YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIIKKUVUUS

Circl Mobility™

830197

Wrethalla
Jannika Thomander
28 €

må/ma 16.30-17.15
13.1-28.4.2025

Circl Mobility minskar stelhet och spänningar, förbättrar balans och fokus samt stimulerar kroppens nervsystem för att förbättra muskelaktivering och cirkulation. Circl Mobility hjälper dig att minska stress, återställa ditt rörelseomfång och förnya din förmåga att röra dig bättre längre. Rörelserna görs på matta, så egen matta med. Ingen lektion 17.2, 21.4.

Circl Mobility vähentää jäykkyyttä ja jännityksiä, parantaa tasapainoa ja keskittymistä sekä stimuloi kehoasi hermostoa tehostamaan lihasten aktivaatiota ja verenkiertoa. Circl Mobility auttaa vähentämään stressiä, palauttamaan liikeratojasi sekä uudistamaan kykyäsi liikkua paremmin pidempään. Liikkeet tehdään matolla, joten oma matto mukaan. Ei tunteja 17.2., 21.4.

Pilates -grund/medelnivå - Pilates -alkeis/keskitaso

830203

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

må/ma 16.00-17.00
13.1-31.3.2025

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

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

FasciaMethod I

830202

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

må/ma 17.10-18.10
13.1-31.3.2025

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

Pilates & FasciaMethod II

830204

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

må/ma 18.20-19.30
13.1-31.3.2025

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

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

Lempeä ja rentouttava Yin-jooga

830298

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Marianne Kuusisto
32 €

ma 11.00-12.15
13.1.-28.4.2025

Yin-jooga on lempeää joogaa, jossa tärkeää on hellävaraisuus omaa kehoa ja mieltä kohtaan. Jooga asennoissa eli asanoissa haetaan pitkäjänteisyyttä ja uskallusta päästää irti suorittamisesta sekä ajan kulusta. Harjoituksessa keskitymme hengitykseen kautta löytämään sinulle luonnollisen asennon ja rentoutumisen. Asennot tehdään hitaasti ja niissä ollaan noin 2-5 minuutin ajan. Yin-joogassa on tarkoitus löytää rentous ja päästää irti lihasten jännityksestä. Näin pääsemme syvemmälle kehomme tukoksiin käsiksi ja avaamme sitkeimpiä syvällä olevia jännityksiä. Harjoitus tehdään täysin oman kehon tuntemusten mukaan ja asennoissa ei mennä koskaan ääriasentoihin. Yin-jooga sopii kaikille, iästä, notkeudesta tai liikuntataustasta riippumatta. Voit tulla tunnille vasta-alkajana tai jo pidempään Yin-joogaa harrastaneena. Yin-joogassa asennoissa viivytään useampia minuutteja paikoillaan, joten keho saattaa viilentyä. Pukeudu mukaviin, lämpimiin ja joustaviin vaatteisiin (kerrospukeutuminen ja villasukat). Ota mukaasi alusta, viltti, tyyny ja vesipullo.

Jooga 1

830289

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Heli Sarparanta
34 €

ma 16.25-17.55
13.1.-5.5.2025

Jooga asana harjoituksia kevyesti. Tunti sopii kaikille. Meditaatio ja joogafilosofian opetuksia. Mukaan sopivan lämmin joustava vaatetus, joogamatto, viltti, lämpimät sukat. Ei tuntia 17.2., 24.3., 21.4.

Jooga 2

830290

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Heli Sarparanta
34 €

ma 18.00-19.30
13.1.-5.5.2025

Liikunnallista ja suhteellisen haastavia joogan asanoita, jossa tulee lämmin. Meditaatio ja joogafilosofian opetuksia. Mukaan joogamatto, viltti ja lämpimät sukat. Ei tuntia 17.2., 24.3., 21.4.

Joogaten Hyvä Huomen

830283

Kulturhus Björkboda
Anu Nuotio
34 €

ke 9.00-10.30
8.1.-16.4.2025

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

Joogaten leppoisaa iltaan

830297

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal
Anu Nuotio
34 €

ti 18.00-19.30
14.1.-15.4.2025

Tuntuuko sinusta vaikealta vaipua rauhalliseen uneen aktiivisen päivän jälkeen. Pohditko, teitkö ehkä tarpeeksi kuitenkin ja virittelet nukkumaan mennessä jo uutta enemmän tekemisen päivää. Mitäpä jos opettelisit olemaan itsellesi riittävä. Voit päästää irti päivän päätteeksi ja hellittää saadaksesi kehosi tasapainoon. Tule kokeilemaan kehoa rentouttavia harjoituksia. Hengityksen ja liikkeen avulla voit oppia tasapainottamaan ylivireistä hermostoa ja parantaa nukahtamista ja unen laatua. Sinulla ei tarvitse olla joogaajan taustaa eikä notkeaa kehoa. Tule omana itsenäsi etsimään hyvää tekevää levollisuutta. Lepääminen on viisautta, ei laiskuutta. Ota mukaasi jooga- tai jumppamatto, kaksi täyteläistä tyynyä, tai jos sinulla on toisena esim joogabolsteri tai putkityyny, saat niistä mukavan tuen kehon tasaantuessa alustalla. Pukeudu joustaviin lämpimiin vaatteisiin ja ota myös kehoa lämpöisenä pitävä filtti. Kurssin ohjaajana Anu Nuotio Västanfjärdistä, @samatvateachertraining, RYT 200 joogaopettaja, slowjooga.

Rauhoittava hengähdyshetki – äänimaljarentoutus / sointukylpy

830299

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Marianne Kuusisto
22 €

ma 12.30-13.15
13.1.-28.4.2025

Äänimaljarentoutus ryhmälle eli Sointukylpy on rauhoittava äänimatka, jonka aikana tiibetiläiset äänimaljat ja muut lempeästi soivat soittimet johdattavat sinut pehmeästi syvälle rentoutumisen tilaan. Taianomaiset äänet johdattavat sinut hetkeen, jossa vain olet – tässä ja nyt. Annat itsellesi luvan vaipua tilaan, jossa ajan kulku ja paikka hämärtyvät. Keho ja mieli nollaantuvat.

Äänimaljojen vapauttavat ääniaallot saavat aikaan syvän rentoutumisen ja parane-
misen tunteen. Saat keskittyä vain itseesi ja omaan olotilaasi. Äänimaljarentoutus
tehdään lattialla maaten, joten pukeudu mukaviin, lämpimiin ja joustaviin vaatteisiin
(kerrospukeutuminen ja villasukat). Ota tunnille mukaasi alusta, viltti/makuupussi,
tyyny ja vesipullo.

Äänimaljamatka, 4x-kurssi

830201

Amosparkens skola - Liikuntasali
Katja Salminen
20 €

su 18.00-19.30
12.1.-13.4.2025

Äänimaljojensoinnut ovat rentouttavia sekä keholle että mielelle. Jokainen kokee malj-
ojen värähtelyn omalla tavallaan. Meillä kaikilla tunteet, stressi, unettomuus jne. kerään-
tyvät kehoon ja saattavat saada mielen ja kehon täysin pois raiteiltaan. Äänimaljojen
lempeä ääniaalto voi saada kehon avautumaan jännitystiloista ja auttaa sinua löytämään
takaisin sisäiseen rauhaasi. Äänimaljojen soiton lisäksi rentoutuksessa keskitytään tie-
dostamaan oman kehon tuntemuksia ja tehdään hengitysharjoituksia, jotka auttavat
meitä stressin hallinnassa. Rentoutus alkaa pienellä intentiolla ja hengitysharjoituksella.
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 ja pue päällesi läm-
pimät vaatteet. Kurssin päivämäärät: 12.1., 16.2., 16.3., 13.4.

ONLINE Godnattyoga med Cecilia

830205

Webbkurs
Cecilia Weckström
28 €

må 19.30-20.30
20.1-14.4.2025

Varva ner inför natten med yinyoga! Alla kan göra yinyoga, även du som är nybör-
jare. 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 yoga-
mattan, en filt och gärna någon kudde. Kursen hålls via Google Meet. Ingen yoga 17.2.

ONLINE Morgonyoga med Daphne

830206

Webbkurs
Daphne Jensen
32 €

on 9.00-10.30
22.1-16.4.2025

Enkla rörelser i takt med andningen ger dig en skön kropp och en lugn och glad
knopp. Yoga är ett fantastiskt verktyg för stresshantering och för att skapa balans i livet.
Tidigare deltagare berättar att de fått bättre sömn, bättre tålamod och mindre värk. Helt
enkelt bättre livskvalitet. I yogapasset ingår bl.a. en skonsam solhålsning, balansöv-
ning och sköna vridrörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa
rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamattan till hands.
Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via zoom. Ej 19.2.

Pröva på Sensing Yoga

830208

Västanfjärds bibliotek - Biblioteksvinden
Pia Hotanen
18 €

on 18.00-20.00
15.1-22.1.2025

I SensingYoga använder vi naturliga, enkla och inkännande rörelser som till exempel
'kroppsgäsp' (pandikulation), gungande, skakande och spiralande för att lösa upp
spänningar och blockeringar i kroppen. Detta är speciellt bra för dig med stela höfter,
axlar eller nacke, sömnbesvär, stress eller för dig som helt enkelt vill vårda din kropp.
Vi inleder workshopen med att introducera några enkla rörelser som du kan använda
i vardagen och sedan får du pröva på ett fullständigt yogapass. Ta med dig en gympa-
matta, sköna och bekväma kläder. Vi träffas 15.1 och 22.1.

ONLINE Lymfmessage och -yoga - Lymfahieronta ja jooga

Webbkurs - Verkkokurssi
Outi Fagerlund
14 €

830207

ti 19.00-20.00
28.1-25.2.2025

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

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

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

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

DANS – TANSSI

Soolosalsan alkeet

820191

Wrethalla
Niina Silenius
18 €

la 11.00-12.30
11.1.-1.3.2025

Tule tanssimaan kuubalaisen salsan alkeita. Tunnilla tanssitaan salsarytmien tahtiin, harjoitellaan salsan perusasteita ja vartalonkäyttöä. Tämä tunti sopii ihan kaikille. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Ajankohta: 11.1., 18.1., 1.2. ja 1.3.

Chakradans - Chakratanssi

820193

Kulturhus Björkroda
Nina Källberg
34 €

to 18.00-19.30
9.1-17.4.2025

Chakradans är en fri och glad dans. Dansen är en utmärkt motionsform och den hjälper bland annat mot stress.

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

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

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia. Se on erinomainen liikuntamuoto ja se auttaa mm. stressin purkamisessa.

Chakratanssi sopii kaikenikäisille aikuisille. Se on vapaata ja intuitiivista ja siinä keskitytään itseen ja omaan kehoon ja omiin tunteisiin. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunnilla ole koreografioita. Tunneille tuleminen ei edellytä aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista, vaan siellä opetetaan kaikki tarvittava tieto. Tunti loppuu lyhyeen rentoutumiseen rauhallisen musiikin tai äänimaljojen kanssa. Pukeudu tunnille kerroksittain, jotta voit säätää lämpötilaa vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös juomapullo ja makuualusta ja villti. Tervetuloa mukaan!

Tutustu lavafoksin ja cha-chan saloihin Jutan ja Samin kanssa

820194



Kulturhus Björkboda
Jutta Helenius, Sami Helenius
15 €
la 11.00-13.00
15.2.2025

Tutustumispäivä tanssiin kurssi pitää sisällään kahden tunnin kurssin paritanssista aloittelijoille. Mitään aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Kurssilla opetellaan lavafoksia ja cha chaan perusaskeleet. Voit osallistua parin kanssa tai ilman.

BLI TIMLÄRARE HOS OSS!

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

TULE TUNTIOPETTAJAKSI MEILLE!

Onko sinulla erityisosaamista tai palava kiinnostus johonkin, jossa olet oikein hyvä? Haluatko opettaa sitä muillekin? Ehkä sinusta voi tulla kurssinohjaaja aikuisopistolle! Ota meihin yhteyttä, aikuisopisto@kimitoon.fi

FRILUFTSLIV – RETKEILY

Introduktion till långfärdsskridskoåkning

830112

Kimitoöns gymnasium
Mats Sångfors
14 €

to 18.00-21.00
16.1.2025

Skridskoåkning på naturis erbjuder fantastiska friluftsupplevelser vintertid i vår närmiljö. Men trygg och njutbar långfärdsskridskoåkning förutsätter kännedom om is, kunskap om säkerhet, rätt utrustning, väderkunskap och gott sällskap. På kursen går vi igenom dessa grundläggande förutsättningar.

Kursen ordnas i föreningen Finlands Långfärdsskrinnarens regi och är en delprestation för att man ska kunna delta i turer arrangerade av föreningen, se <https://www.skrinnari.fi/>. Kursen består av självstudier samt en föreläsning med diskussion. Kursmaterialet, som är utarbetat av föreningen, kostar 20 €. En länk till kursmaterialet skickas ut till deltagarna en vecka innan närträffen 16.1.

Kursen hålls av Mats Sångfors. Mats har åkt långfärdsskridsko i mer än 20 år och är utbildad turledare i Finlands Långfärdsskrinnare. Föreningen ordnar, när förutsättningarna är de rätta, turer öppna för medlemmar som gått denna teoridel samt deltagit i en praktisk välkomsttur. **Anm. senast 7.1.**

Vårvandring längs Biskopsös naturstig - Kevätvaellus Biskopsön luontopolkua pitkin

410252

Utomhus - Ulkona
Ben Johansson
14 €

ti 12.30-16.00
20.5.2025

Kom med och vandra med Ben på Biskopsö! Naturstigens längd är 5 km och går i varierande skogsterräng. Förbindelsebåten M/S Stella startar från Dalsbruk kl. 12.30 och är framme på Biskopsö kl. 13. Start tillbaka till Dalsbruk med M/S Alva ca kl. 15.20-15.40. Ta med dig dryck och en liten matsäck. Klä dig enligt väder.

Tule mukaan Biskopsön saarelle vaeltamaan Benin kanssa! Luontopolun pituus on 5 km ja polku kulkee vaihtelevassa metsämaastossa. Yhteysalus M/S Stella lähtee Taalintehtaalta klo 12.30 ja saapuu Biskopsöhön klo 13. Paluumatka Taalintehtaalle alkaa M/S Alvalla noin klo 15.20–15.40. Mukaan kannattaa ottaa juotavaa sekä eväitä. Säänmukainen vaatetus.

Nybörjarkurs i havskajakpaddling,

kortkurs 4 timmar -

Merimelonnans alkeiskurssi, lyhytkurssi 4 tuntia

610110

Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten
40 €

lö/la 10.00-14.00
14.6.2025

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.

Alkeiskurssilla opit turvallisesti merimelonnän perusteet. Harjoittelemmme melonnän perustekniikoita ja käymme läpi merimelonnän erilaisia varusteita. Sisältö: Melontä eteenpäin oikealla tekniikalla, kaatuminen ja poistuminen kaatumineesta 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 6. Kurssipaikka: Dragsfjärden. Niklas Hollsten on tottunut erämaaoapas ja eräntoilija.

Paddeltur till Finby, heldagstur -

Melontaretki Särkisaloon, kokopäiväretki

410251

Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten
50 €

lö/la 10.00-17.00
24.5.2025

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

Tervetuloa mukaan kokopäivän melontaretkelle Niklas Hollstenin opastuksella, kokenut eräoapas ja ulkoilumaintoilija. Melomme Vestlaxista Särkisaloon ja takaisin. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Pukeudu säänmukaisesti mukaviin ulkoiluvaatteisiin. Ota mukaan vettä, eväät ja vaihtovaatteet. Kurssille voit osallistua, mikäli sinulla on jo jonkin verran melontakokemusta. Osallistujia max 7.

DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO

Grunderna i motorsågshandling - Moottorisahan käsittelyn perusteet

110529

Utomhus - Ulkona
Sebastian Blomqvist
35 €

lö/la 9.00-14.00
29.3.2025

Lär dig grunderna i att hantera en motorsåg. Vi börjar med lite teori och sågskötsel och fortsätter sedan med att öva i praktiken. Alla som sågar bör ha sågsskyddsbyxor och skyddsstövlar samt hjälm med hörselskydd och visir eller hörselskydd och skyddsglasögon. Egen fungerande såg är ett plus. Vi är utomhus hela dagen så klä dig enligt väder och ta med egen lunchkorg. Kursen hålls i Kimito, mer info fås innan kursdagen. Kursdeltagarna är inte försäkrade via Kimitoöns vuxeninstitut.

Opi moottorisahan käytön perusteet. Aloitamme teorialla ja sahan huollolla. Jatkamme sitten käytännön harjoittelulla. Kaikilla osallistujilla tulee olla viiltosuojahousut, turvasaappaat/turvakengät sekä kypärä kuulosuojaimilla ja visiirillä tai kuulosuojaimet ja suojalasit. Oma toimiva saha on plussaa. Olemme ulkona koko päivän, joten pukeudu sään mukaisesti sekä pakkaa lounaskori mukaan. Kurssi pidetään Kemiössä, enemmän infoa tulee ennen kurssipäivää. Kurssin osallistujat eivät ole vakuutettuja Kemiönsaaren aikuisopiston kautta.





Vårfåglar i Söderlångvik I - Söderlångvikin kevätlinnut I

410247

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

sö/su 7.00-10.00
30.3.2025

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, matsäck samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer!

Lintukävely aamuvirkuille lintuoppaan ja taiteilijan Hans G. Hästbackan johdolla. Retken aikana seuraamme, kuinka luonto herää eloon ja pääsemme nauttimaan lintujen kevätlaulusta. Kuljemme jalan noin 3 tuntia. Varusteet: istuinalusta, säänmukaiset ulkovaatteet ja kengät, eväät sekä mielellään oma kiikari ja lintukirja. Lintukävely sopii myös lapsiperheille!

Vårfåglar i Söderlångvik II - Söderlångvikin kevätlinnut II

410248

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

sö/su 7.00-10.00
13.4.2025

Vårfåglar i Söderlångvik III - Söderlångvikin kevätlinnut III

410249

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

sö/su 7.00-10.00
4.5.2025

Fågelsång i försommarnatten - Linturetki alkukesän yössä

410250

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

lö/la 22.00 - sö/su 1.00
7.6-8.6.2025

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 smått att äta och dricka.

Koe alkukesän yölaulajat yhdessä lintuoppaan ja kuvataiteilijan Hans G. Hästbackan johdolla. Kuljemme jalan noin 3 tuntia. Opimme lintujen levinneisyydestä, elintavoista ja pesimäympäristöistä. Varusteet: istuinalusta, säänmukaiset ulkovaatteet ja jalkineet sekä mielellään oma kiikari ja lintukirja. Ota mukaan jotain pientä syötävää ja juotavaa.

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

110504

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

on/ke 18.00-20.00
15.1-21.5.2025

På denna kurs lär du dig hur du visar upp din hund på ett korrekt sätt. Du lär dig hur du betonar din hunds goda sidor men även hur du döljer de sämre. På denna kurs har du som lärare Leni Finne, auktoriserad exteriördomare för alla hundraser. Du får undervisning i grupper och individuellt både på svenska och finska. Du skall ta med dig hunden, utställningskoppel och ev. hundgodis samt passliga skor för att kunna springa. Selen och flexikopplet lämnar du hemma. Kursdatum: 15.1, 12.2, 12.3, 16.4, 7.5 och 21.5.

Tällä kurssilla opit esittelemään koirasi oikein, opit myös kuinka korostat koirasi hyviä puolia ja miten peittelet niitä huonompia. Opettajanasi toimii kaikkien rotujen ulkomuototuomari Leni Finne. Opetusta annetaan sekä ryhmissä että yksityisesti suomeksi ja ruotsiksi. Mukaan tarvitset koirasi, näyttelyhihnan, mahdollisesti koira-nameja sekä juoksemiseen soveltuvat kengät. Valjaat ja fleksihihnat jätetään kotiin. Kurssipäivämäärät: 15.1., 12.2., 12.3., 16.4., 7.5. sekä 21.5.

Reaktiiviset koirat

110530

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja tai Tiia Karpela
30 €

ma 17.00-18.00, ke 17.00-18.00
27.1.-10.3.2025

Reaktiiviset koirat voivat olla haastavia omistajilleen. Ulkoilutus, puistoreissut ja koulutuskurssit muiden koirien kanssa voivat olla stressaavia. Jatkuva valppaus kohtaamisissa muiden koirien ja ihmisten kanssa voi olla kuormittavaa. Haluaisitko nauttia rennoista kävelylenkeistä tai leikkihetkistä muiden koirien kanssa ilman jännitystä? Tämä kurssi keskittyy koirasi käytöksen syihin ja laukaiseviin tekijöihin, ja auttaa vähentämään ei-toivottuja reaktioita. Tavoitteenamme on tehdä yhteisistä hetkistäsi koirasi kanssa mukavampia ja stressittömämpiä. Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa reaktiivisen koiran koulutus – liity mukaan ja paranna koirasi käytöstä! Kouluttaja: Eläinten kouluttaja EAT Tanja Karpela sekä/tai Tiia Karpela. Päivämäärät: 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 5.3. sekä 10.3.

Rally toko

110533

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja tai Tiia Karpela
30 €

ti 18.00-19.00, ke 18.00-19.00
28.1.-11.3.2025

Haluatko koirasi kanssa hauskan ja monipuolisen harrastuksen? Osallistu rally-toko kurssiimme ja uppoudu jännittävään maailmaan, jossa yhdistyvät tottelevaisuus, tiimityö ja hauskanpito! Rally-toko on 2000-luvun alkupuolella Yhdysvalloissa kehitetty laji, joka yhdistää elementtejä tokosta, agilitystä ja koiratanssista. Rally-tokossa on tärkeintä koiran ja ohjaajan saumaton hyväntuulinen yhteistyö eikä asentojen millintarkka suorittaminen. Rally-toko on siis kehitetty aivan tavallisia koiranomistajia ajatellen. Rally-tokon tavoitteena on kouluttaa koiria käyttäytymään hyvin erilaisissa arkisissa tilanteissa. Rally-tokossa suoritetaan rata erilaisine tehtäväkyltteineen. Koirakko etenee radalla perusseuraamisessa ja suorittaa kullakin kyltillä siinä määrätyn tehtävän. Tehtävät ovat esimerkiksi erilaisia suunnan- ja vauhdin muutoksia, pujottelua, pyörähdyksiä, peruuttamista, puolenvaihtoja, erilaisia asentoja ja niiden vaihtoja. Rally-tokossa on neljä luokkaa: alokas- (ALO), avoin- (AVO), voittaja- (VOI) ja mestariluokka (MES). Näistä alokasluokka suoritetaan taluttimessa ja muissa luokissa koira suorittaa radan vapaana. Liity mukaan ja anna koirallesi mahdollisuus kokea rally-tokon ilo ja energia. Opettajina toimii Tanja sekä/tai Tiia Karpela. Päivämäärät: 28.1., 5.2., 11.2., 25.2., 4.3. ja 11.3.

Jätä - luopumisen taito

110531

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja tai Tiia Karpela
30 €

ma 18.00-19.00, ke 18.00-19.00
27.1.-10.3.2025

Haluatko koirasi oppivan jätä vihjeen -eli luopumisen taidon? Osallistu asiantuntevaan kurssiimme ja opeta koirallesi tärkeä taito, joka voi pelastaa sen hengen ja tekee arjesta helpompaa.

Kurssilla keskitymme opettamaan koirallesi luopumisen taidon eri tilanteissa. Opi ohjaamaan koiraa jättämään esineitä, ruokaa tai muita houkuttelevia kohteita, kun niitä ei saa koskettaa, sekä pudottamaan ne suustaan, jos koira on jo ehtinyt ne suuhunsa ottamaan. Tämä taito on arvokas esimerkiksi silloin, kun haluat estää koiraa syömästä jotain vaarallista. Tule mukaan kurssille ja anna koirallesi mahdollisuus oppia luopumaan houkutuksista hallitusti. Kouluttaja: Eläinten kouluttaja EAT Tanja Karpela sekä/tai Tiia Karpela. Päivämäärät: 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 5.3. sekä 10.3.

Hajutyöskentelykurssi

110534

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja tai Tiia Karpela
30 €

ti 17.00-18.00, ke 17.00-18.00
28.1.-11.3.2025

Tervetuloa verrattoman hauskalle Hajutyöskentely 1 -kurssille! Hajutyöskentely sopii kaikenlaisille koirille ja ohjaajille, eikä mitään erityistaitoja vaadita. Kurssi soveltuu niin ensikertalaisille kuin jo hajutyöskentelyyn tutustuneillekin. Hajutyöskentely soveltuu erinomaisesti myös ihmis- ja koira-aroille koirille, sillä harjoittelu tapahtuu yksitellen. Näin epävarmat koirat saavat itsevarmuutta oppiessaan luottamaan nensänsä. Periaatteisiin kuuluukin, että tekemisen pitää olla hauskaa niin koirille kuin ihmisille. Laji sopii erinomaisesti harrastettavaksi myös kotona koiran aktivoimiseksi, sillä se on koirasta mielenkiintoista puuhastelua ja helppo toteuttaa kotioloissa. Hajutyöskentelyllä väsyvät energisimmänkin koiran. Kurssilla opitaan hajutyöskentelyn perustaidot: omistaja oppii hajukoiran kouluttamisen perusasiat, ja koira oppii tunnistamaan ja ilmaisemaan KONGin hajun sekä etsimään sitä sisätiloista. Kouluttaja: Eläinten kouluttaja EAT Tanja Karpela sekä/tai Tiia Karpela. Päivämäärät: 28.1., 5.2., 11.2., 25.2., 4.3. ja 11.3.

FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU

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

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
65 €

on/ke 17.00-20.30
5.3.2025

På kursen lär du dig omfattande färdigheter och får mod att agera i plötsliga livshotande situationer som kräver livräddande första hjälpen. Med den här kursen kan du också uppdatera en giltig behörighet från FRK Första Hjälpen FHJ 1[®] eller FRK Första Hjälpen FHJ 2[®] en gång för tre år framåt. Livräddande Första Hjälpen 8 t[®] passar dig när du vill lära dig första hjälpen-färdigheter för hemmet, fritiden, din hobby eller arbetsplatsen. Du kan delta i kursen utan tidigare utbildning i första hjälpen. Utbildningen består av distansstudier (4 x 45min) och närundervisning (4x45 min). Du får till din e-post en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närundervisningsdagen. Närundervisningsdagen är 5.3. Intyget ingår i kursavgiften. **Anm. senast 12.2.**

*Koulutuksessa opit kattavat taidot ja saat rohkeutta äkillisissä henkeä uhkaavissa ja hätäensiapua vaativissa tilanteissa toimimiseen Tällä kurssilla voit myös yhden kerran päivittää voimassa olevan SPR Ensiapukurssi EA 1[®] tai SPR Ensiapukurssi EA 2[®] pätevyyden kolmeksi vuodeksi eteenpäin. Hätäensiapukurssi 8 t[®] sopii sinulle, kun haluat oppia ensiaputaitoja kotiin, vapaa-ajalle, harrastustoimintaan tai työpaikalle. Kurssille voit tulla ilman aiempaa ensiapukoulutusta. Koulutus koostuu etäopiskelusta (4 x45 min) ja lähiopetuksesta (4x 45 min). Saat sähköpostiisi koodin, jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähiopetuspäivä on 5.3. Kurssimaksuun sisältyy todistus. **Ilm. viim. 12.2.***

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

610109

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
85 €

lö/la 9.00-16.00
8.3.2025

Första Hjälpen-kurs FHJ 1[®] ger goda kunskaper för att hjälpa till i nödsituationer samt i de vanligaste sjukdoms- och olycksfallen. Första Hjälpen-kurs FHJ 1[®] är en officiell certifierad utbildning, av vilken man får Röda Korsets FHJ 1[®]-intyg, som är i kraft i 3 år (ingår i kursavgiften). Utbildningen består av nätstudier(8 x 45min) och närundervisning (8x45 min). Du får till din e-post en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närundervisningsdagen. Närundervisningsdagen är lördag 8.3. **Anm. senast 13.2.**

*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 x45 min) ja lähiopetuksesta (8x 45 min). Saat sähköpostiisi koodin, jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähiopetuspäivä on lauantaina 8.3. **Ilm. viim. 13.2.***



BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET

Ordkonst, åk 1-6

130207

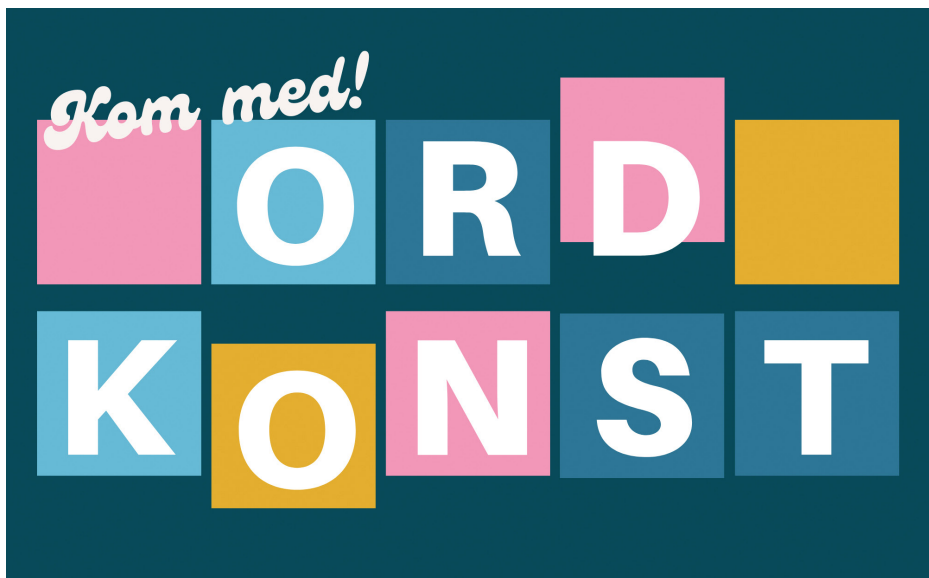
Villa Lande - Biblioteket
Anette Nordell, Anna-Karin Nordell
32 €



SYDKUSTENS
ORDKONSTSKOLA

to 16.00-17.30
9.1-27.3.2025

Gillar du sagor eller spännande historier? Tycker du om att fantisera och leka med ord? Bubblar du av berättelser? Då kan ordkonst vara något för dig! Kursen riktar sig till barn i skolåldern (åk 1-6). Ett litet mellanmål ingår.



Dance Club 5-12v (eskari. - 6lk.)

820192

Amosparkens skola - Liikuntasali
Ria-Noore Haimo-Abiona
18 €

ti 17.00-18.00
14.1.-8.4.2025

Tunneilla opetellaan erilaisia tansseja oppilaiden mielenkiinnon mukaan, pääpaino kuitenkin show- ja streetlajeissa. Tanssitunnit sisältävät lämmittelyt, tekniikkaa ja koreografian lisäksi venyttelyä. Tunneilla harjoitellaan myös akrobatiaa. Oppilaat saavat itse vaikuttaa musiikkiin ja tehdä halutessaan omia tanssikoreografioita. Ei 18.2.

ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS

12.12.2024
kl. 12.00.

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

ILMOITTAUTUMINEN KURSEILLE AVAUTUU

12.12.2024
klo 12.00.

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

FILMKLUBBEN PONY – ELOKUVAKERHO PONY | SE SID 7 – KATSO SIVU 7

