



Studieprogram Opinto-ohjelma

2024-2025



VIAO
KIMITOÖNS KEMIÖNSAAREN

ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 23.8.2024 KL. 12.00.

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

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 23.8.2024 KLO 12.00.

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

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Marjaana Hoikkala

Tf. Rektor - Vt. Rektori

040 486 9695

Marjaana.hoikkala@kimitoon.fi

Tove Gestranius

Kursplanerare – Kurssisuunnittelija

040 630 3937

tove.gestranius@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

Layout/Taitto: Elin Nyman, E Nyman Design

Tryckeri/paino: Wasa Graphics Oy 2024

Innehåll

Sisältö

REKTORNS HÄLSNING – REHTORIN TERVEHDYS	4
ALLMÄN INFORMATION – YLEISTÄ TIETOA	7
EKONOMI – TALOUS	13
SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR– YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS	14
SPRÅK – KIELET	17
FILM - ELOKUVA	22
SÅNG & MUSIK – LAULU & MUUSIKKI	23
KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTAIKOT	28
HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA	42
YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIKKUVUUS	48
DANS – TANSSI	56
FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU	58
FRILUFTSLIV – RETKEILY	60
I KÖKET – KEITTIÖSSÄ	62
DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO	66
BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET	71
BILDKONSTSKEOLAN - KUVATAIDEKOULU	73

VÄLKOMMEN TILL KIMITOÖNS VUXENINSTITUT
TERVETULOA KEMIÖNSAAREN AIKUISOPISTOON

Rektorns hälsning

Rehtorin tervehdys



Hösten är en tid för nya möjligheter och nya begynneler. Ett utmärkt tillfälle att göra plats i kalendern för motion, kultur och möten. Det här och mycket mer erbjuder Kimitoöns vuxeninstitut. I vuxeninstitutets utbud hittar du även denna höst en mångsidig palett av kurser som uppmuntrar till livslångt lärande och personlig utveckling. Du kan fördjupa dina kunskaper och färdigheter ensam och tillsammans med andra, på både finska och svenska.

Oavsett om du vill utveckla dina egna styrkor eller för en stund kliva ut ur din bekvämlighetszon för att lära dig något

helt nytt och fantastiskt, kanske till och med något som känns omöjligt, hoppas vi att du hittar den kurs som intresserar just dig i vår studieguide. Om du trots allt inte hittar den rätta kursen, ta då modigt kontakt med oss. Låt oss tillsammans planera något helt nytt!

I bästa fall erbjuder vuxeninstitutets kurser just gemenskap och samvaro. Möten att minnas med värme även efter många år. Möten som bär en vidare. Möten som får en att le gång på gång.

Välkommen att delta, vara och lära tillsammans!

Syksy on uusien mahdollisuksien ja uusien alkujen aikaa. Erinomainen mahdollisuus löytää kalenterista tilaa liikkumiselle, kulttuurille ja kohtaamisille. Näitä ja paljon muuta tarjoaa Kemiönsaaren aikuisopisto. Aikuisopiston valikoimassa on tänäkin syksynä monipuolin kattaus erilaisia kursseja, jotka kannustavat elinkäiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen, tietojen ja taitojen kattuttamiseen yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä suomeksi että ruotsiksi.

Halusit sitten kehittää omia vahvuksiasi tai hetkeksi astua epämukavuusalueellesi oppimaan jotain aivan uitta ja ihmeellistä, ehkä jopa mahdottomaltakin

tuntuvaa, löydät toivottavasti etsimäsi kurssin oppaan sivujen uumenista. Mikäli niin pääsee käymään, ettei sitä oikeaa kurssia löydykään, niin ole rohkeasti yhteydessä. Ideoidaan yhdessä joitain aivan uitta!

Parhaimillaan aikuisopiston kurssit tarjoavatkin juuri yhdessä tekemistä ja olemista. Kohtaamisia, joita muisella lämmöllä vielä vuosienkin päästä. Kohtaamisia, jotka kannattelevat. Kohtaamisia, jotka saavat hymyn huulille kerta toisensa jälkeen.

Tervetuloa osallistumaan, olemaan ja oppimaan yhdessä!

Marjaana Hoikkala

Tf. rektor | Vt. rehtori

Allmän information

KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot från och med **23.8.2024 kl. 12.00**.

Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida, vuxeninstitutet.kimitoon.fi
Telefonanmälan 23.8 kl. 12.00–15.00, där-efter under kansliets öppethållningstider.
Förhandsanmälan är obligatorisk. **Du kan inte anmäla dig via e-post eller via sms.**

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

KURSAVGIFTER

För varje kurs betalas en avgift beroende på kursens längd. Kursavgiften faktureras efter kursstart. Kursavgifterna framgår i kursprogrammet. Betalda kursavgifter returneras inte. Materialkostnader ingår aldrig i kurspriset utan betalas kontant till läraren vid kurstillfället. Kursavgifterna är utmätningsbara enligt lagen om fritt bildningsarbete. Institutet erhåller bidrag för studiesedlar. Bidraget har sänkt priset på många av kurserna.

ANNULLERINGAR

Alla annulleringar bör göras via vår webbsida eller per telefon till vårt kansli, **INTE TILL LÄRAREN!** Annulling av deltagande ska göras **senast en vecka innan kursstarten.** Annars uppbärs 50 % av kursavgiften för långa kurser. För kortkurser (1–10 h) eller veckoslutskurser faktureras hela kursavgiften. Observera att vid icke-inhiberade kursplatser till matlagningskurser fakturerar institutet även för materialanskaffningarna.

INHIBERING AV KURS

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida.

LEDIGHETER

När skolorna har lov har institutet i regel också lov. Höstlov 17-21.10.2023, vinterlov 17.2-23.2.2025.

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

Yleistä tietoa

ILMOITTAUMINEN KURSSILLE

Ilmoittautumisia otetaan vastaan **23.8.2024 klo 12.00** alkaen.

Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta, aikuisopisto.kemionsaari.fi

Ilmoittautuminen puhelimitse 23.8. klo 12.00–15.00, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina. Ennakkoilmoittautuminen on pakollinen. **Kurssille ei voi ilmoittautua sähköpostitse tai tekstiviestitse. Ilmoittautuminen päättyy noin viikkoa ennen kurssin alkua, ellei muuta ole mainittu.**

KURSSIMAKSUT

Jokaisesta kurssista suoritetaan erillinen maksu kurssin pituuden mukaan. Kurssimaksut laskutetaan kurssin alkamisen jälkeen. Kurssimaksut kävät ilmi kurssiohjelmasta. Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Materiaalikulut eivät koskaan sisälly kurssin hintaan, vaan ne maksetaan opettajalle käteisellä kurssin aikana. Kurssimaksut ovat ulosmittauskelpoisia vapaata sivistystyötä koskevan lain mukaan. Opisto saa avustusta opintoseteleitä varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien kurssien hintaa.

PERUUTUKSET

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko verkossa tai soittamalla kansliaan, **EI OPETTAJALLE!**

Osallistumisen peruuttaminen on tehtävä **viimeistään viikkoa ennen** kurssin alkamista, muuten laskutamme 50 % pitkien kurssien kurssimaksusta. Lyhytkurssista (1–10 h) tai viikonloppukursseista laskutetaan koko kurssimaksu. Huomaathan, että opisto perii ruoanlaittokurssien perumatta jätetyistä kurssipaikoista lisäksi raaka-aineiden hinnan.

KURSSIN PERUUTUS

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

VAKUUTUKSET

Kurssilaiset eivät ole vakuutettuja opiston puolesta.

LOMAT

Noudatamme koulujen loma-aikoja. Syysloma 17.–21.10.2024, talviloma 17.2.–23.2.2025

Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.
Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Kurstips?

VI TAR GÄRNA EMOT TIPS OCH IDÉER.

Kurssiehdotus?

OTAMME MIELELLÄMME VASTAAN
EHDOTUKSIA JA IDEOITA!

FÖRELÄSNINGAR – LUENNOT



Mot ett hälsosammare liv

000187

Kimitoöns gymnasium
Anno Höglund-Mäenpää
14 €

må 18.00-20.00
2.9.2024

Ta första steget på vägen till ett hälsosammare liv! Anno Höglund-Mäenpää, licensierad kostrådgivare och kostombud, besöker vuxeninstitutet och föreläser om hur du kan förbättra din hälsa genom en hållbar livsstilsförändring. En kostrådgivare har kunskaper och insikter inom nutrition och näringsslära och arbetar med hälsovägledning genom att sätta mål för att hjälpa mäniskor att komma i form och börja må bättre. Anno presenterar sin kostrådgivning, berättar vad ett kostombud gör samt om kost för äldre och så får du veta mer om frönäring.

Nätbedrägerier och säkerhet på nätet – Verkkopetokset ja verkkoturvallisuus

000188

Kimitoöns gymnasium
Ingen avgift- Maksuton

ti 18.00-20.00
17.9.2024

Föreläsningen är utformad för att ge deltagarna en djupare förståelse för nätbedrägerier och hur man bäst skyddar sig mot dem. Deltagarna får värdefull kunskap och verktyg för att öka sin säkerhet på nätet och undvika att bli offer för bedrägerier.

Innehåll:

1. Introduktion till nätbedrägerier: Vi börjar med att definiera olika typer av nätbedrägerier och undersöker vanliga taktiker som används av bedragare.
2. Riskmedvetenhet: Deltagarna lär sig att identifiera potentiella risker och varnings signaler för nätbedrägerier. Vi går igenom vanliga bedrägerimetoder såsom phishing, identitetsstöld och bluffmejl.
3. Skydds metoder och förebyggande åtgärder: Vi utforskar olika strategier för att skydda sig mot nätbedrägerier, inklusive starka lösenord, tvåfaktorsautentisering och säkerhetstips för att undvika att bli lurad.
4. Exempel: Genom praktiska exempel analyserar vi verkliga nätbedrägerier och diskuterar hur man kan undvika att bli offer för dem.
5. Praktiska säkerhetstips: Föreläsningen avslutas med konkreta råd och verktyg som deltagarna kan använda för att förbättra sin online-säkerhet och undvika att bli offer för bedrägerier.

Som föreläsare fungerar erfaren bankpersonal från OP Raseborg.

Luennon tarkoituksena on antaa osallistujille syvälliisempää ymmärrystä verkko-petoksista ja siitä, kuinka parhaiten suojautua niiltä. Osallistujat saavat arvokasta tietoa ja työkaluja verkkoturvallisuuden parantamiseksi ja petosten uhriksi joutumisen välttämiseksi.

Sisältö:

- 1. Johdanto verkkopetoksiin: Aloitamme määrittelemällä erilaisia verkko-petostyyppejä ja tutkimme tavallisia huijareiden käyttämiä taktiikoita.*
- 2. Riskitietoisuus: Osallistujat oppivat tunnistamaan mahdollisia riskejä ja varoitus-merkkejä verkkopetoksista. Käymme läpi yleisiä petosmenetelmiä, kuten phishing, identiteettivarkaudet ja huijausviestit.*
- 3. Suojautumismenetelmät ja ennaltaehkäisevät toimet: Tutkimme erilaisia strategioita verkkopetoksilta suojautumiseen, mukaan lukien vahvat salasanat, kaksivaiheinen tunnistautuminen ja turvallisuusvinkit huijausten välttämiseksi.*
- 4. Esimerkit: Käytännön esimerkkien avulla analysoimme todellisia verkkopetoksia ja keskustelemme siitä, kuinka välttää joutumasta niiden uhriksi.*
- 5. Käytännön turvallisuusvinkit: Luento päättyy konkreettisiin neuvoihin ja työkaluihin, joita osallistujat voivat käyttää parantaakseen verkkoturvallisuuttaan ja välttääkseen petosten uhriksi joutumisen.*

Luuennoitsijoina toimivat OP Raseborgin kokenuut pankkihenkilökunta.



Vilken hundras passar bäst? – Mikä koirarotu sopisi parhaiten?

000189

Kimitoöns gymnasium

on 18.00-20.00

Leni Finne

18.9.2024

14 €

Funderar du på att skaffa hund? Hur kan du på bästa sätt, försöka se till att hunden passar ihop med dig, med dina vanor och din personlighet? Att bestämma sig för vilken hundras man vill ha är ett lika stort beslut som att bestämma sig för att skaffa hund över huvud taget. Det finns en uppsjö av raser att välja mellan, och varje ras har sin egen karaktär, aktivitetsnivå, sina egna krav och behov. För att kunna matcha din nya kamrat med din livssituation behöver du skaffa dig information och fundera igenom ett antal faktorer som exempelvis temperament, storlek, päls och skall det vara t.ex. en sällskapshund, vallhund, brukshund eller något annat?

Nu har du möjlighet att ställa frågor till Leni, som utöver att hon är hundkunnig i allmänhet även är alla rasers auktoriserad exteriördomare. Hon kan ge dig goda råd och kanske förslag för några raser.

Mietitkö koiran hankintaa? Miten voit mahdollisimman hyvin varmistaa, minkälainen koiraa sopii juuri sinulle, sinun tarpeisiisi ja luonteeillesi? Koirarodun päätäminen on yhtä tärkeä päätös kuin itse koiran hankinta. Koirarotuja on valtavasti ja jokaisella rodulla on omat luonteenpiirteensä, aktiivisuustasonsa sekä omat vaatimuksensa ja tarpeensa. Jotta voit sovittaa uuden perheenjäsenesi elämäntilanteeseesi, tulee sinun hankkia tietoa ja pohtia monenlaisia seikkoja esim. koiran luonne, koko ja karvapeite, haluatko seurakoiran, paimenen, työkoiran vai jotakin muuta.

Nyt sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä Lenille, joka on paitsi kokenut koiranomistaja, myös kaikille koiraroduille pätevöity ulkomuototuomari. Leni voi antaa sinulle hyviä neuvoja ja ehkä ehdottaa joitakin koirarotuja.

Aktuella utmaningar för dagens unga: Hur vårdnadshavare kan göra skillnad

000190

Villa Lande - Auditorium

må 17.30-19.00

Oscar Damén

7.10.2024

12€ → Ingen avgift

Dagens unga står inför en komplex blandning av utmaningar, från den ständiga stimuleringen och stressen till känslor av ensamhet och annan mental ohälsa. I föreläsningen kommer vi att utforska simpla, praktiska och evidensbaserade lösningar som kan göra en verklig skillnad för både dig och ditt barn. Ta del av konkreta verktyg och insikter för att stärka självkänslan och bygga upp starka och stödjande relationer. Välkommen med! Föreläsare är Oscar Damén, licenserad konsulterande psykolog.

Ekonomisk trygghet inför förändringar i vardagen

000101

DAGSFÖRELÄSNING kl. 13-14.30

Villa Lande - Auditorium

Sven-Eric Holmström

12 €

on 13.00-14.30

2.10.2024

Livet är fullt av överraskningar och vi gör klokt i att vara väl förberedda på förändringar som vi kan förbereda oss på. Den här föreläsningen riktar sig till seniorer och personer i medelåldern och handlar om olika möjligheter att bereda sig inför eventuella förändringar i livet. Mycket kan t.ex. försvaras inom skötseln av familjens ekonomi framförallt om ena parten blir svårt sjuk. Hur kan man skapa ekonomisk trygghet och vad behöver man ta i beaktande? Vi kommer att ta en titt på olika typers fullmakter, vad de ger rätt till och hur man kan tänka inom familjen om bankkonton och placeringar. Föreläsningens fokus är på intressebevakningsfullmakter, hur de fungerar och vad man behöver ta i beaktande då man uppgör dessa. Vi betraktar också intressebevakarens synvinkel för smidig skötsel av sin huvudmans privata ärenden.

Psykisk ohälsa och vägen tillbaka till livet

000191



Kimitoöns gymnasium

Celinda Byskata

12 €

må 18.00-19.30

14.10.2024

Celinda Byskata är utbildad erfarenhetsexpert med lång erfarenhet av svår psykisk ohälsa. Celinda delar sin personliga berättelse om hur svår mobbning påverkar hela livet, hur det är att vara osynligt sjuk och om vägen till ett friskare liv.

Under föreläsningen ger Celinda konkreta tips på hur man kan bemöta närliggande med psykisk ohälsa samt hur man kan ta hand om sin egen psykiska hälsa. Med sin ärliga och öppna berättelse vill hon bryta tytnaden, förmedla hopp och sprida kunskap kring psykisk ohälsa, som berör alla – såväl unga som gamla.

EKONOMI – TALOUS



Grundkurs i aktieplacerande

310125

Kimitoöns gymnasium

lö 10.00-16.30

Sven-Eric Holmström

12.10.2024

48 €

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

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

Program:

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

11:30 – 11:45 Paus

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

13:00 – 14:00 Lunchpaus

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

15:15 – 15:30 Paus

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



SAMHÄLLE, HISTORIA & LITTERATUR – YHTEISKUNTA, HISTORIA & KIRJALLISUUS

Låt oss tala om saken!

130106

Månadens diskussion

Kimitoöns gymnasium

on 18.00-19.30

Gabriella Lindblom

25.9-20.11.2024 / 22.1-23.4.2025

28 €

Gruppen samlas en gång i månaden från september till november och 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.

Kursdatum: 25.9, 23.10, 20.11, 22.1, 26.2, 26.3, 23.4.

Kom igång med släktforskning!

130107

Kimitoöns gymnasium

ti 16.00-17.30

Heidi Ramstedt

24.9-8.10.2024

18 €

Under kursen går vi igenom grunderna för släktforskning, hur man kommer igång. Vi bekantar oss med kyrkböcker, HisKi och andra källor, som tacksamt nog i dagens läge långt finns digitaliserade på nätet. Kort presentation av olika släktforskningsprogram och DNA-släktforskning. Vi försöker också hinna med kursmedlemmarnas konkreta frågeställningar.

Hembygdsforskning

130105

Café Adele

to 18.30-20.45

Ulla Andersson

26.9-19.12.2024 / 30.1-22.5.2025

44 €

Hembygdsforskningen är en kurs som har startat redan år 1978. Det är en trevlig grupp för olika åldrar där allas intresse är hembygden. En del forskar inom sitt intresseområde som vi behandlar och diskuterar. Vi har olika temavällar och på våren gör vi en utfärd. Att ge ut hembygdsböcker hör till de större utmaningarna. Vi träffas sista torsdagen i månaden om inte annat meddelas.

Litteraturcirkel 130202

Kimitoöns gymnasium
Gabriella Lindblom
56 €

må 17.00-19.00
23.9-9.12.2024 / 27.1-5.5.2025

Alla som vill diskutera böcker de läst och litteratur i allmänhet i trevligt och inspirerande sällskap är hjärtligt välkomna. Vi träffas ca var tredje vecka. Vid första tillfället bokas tidpunkter för övriga träffar. Första träffen måndag 23.9 kl. 17.00.

Skrivlördag 130203

Antikvariat Kojan
Ann-Christine Snickars
56 €

lö 15.10-18.25
21.9-14.12.2024 / 18.1-12.4.2025

Programmet inkluderar skrivövningar, diskussioner kring språk och komposition och egna skrivprojekt, samtal om läsning och inspiration. Kursspråket är svenska, men skrivövningar och hemuppgifter får man göra på finska eller engelska (om det är ens modersmål). Ta med egna skrivdon, dator eller penna och papper. Kursdatum: 21.9, 19.10, 23.11, 14.12, 18.1, 15.2, 15.3, 12.4.

Kursledare: Ann-Christine Snickars, kritiker och skrivhandledare.

Kirjat on kova juttu ja runot rautaa 130204

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
36 €

ke 14.00-15.30
25.9-18.12.2024 / 15.1-14.5.2025

Tervetuloa Kirjat on kova juttu ja runot rautaa -lukupiiriin. Tapaamme kerran kuussa ja juttelemme kiinnostavista kirjoista ja elämästä. Käsittelemme yhtä kirjaa kerrallaan ja valitsemme kirjat yhdessä. Ohjaajana Terhi Varjoranta. Kurssipäivämäärit: 25.9., 30.10., 20.11, 18.12., 15.1., 12.2., 12.3., 9.4., 14.5

Muista ilmoittautua!

Ilmoittautumisten määrä ratkaisee, voiko kurssi alkaa.



Lustläsarnas läsecirkel - Huvikseen lukijat

130205

Dalsbruks bibliotek -

to 16.00-17.30

Taalintehtaan kirjasto

12.9-12.12.2024 / 9.1-8.5.2025

Marja-Leena Othman

36 €

Vi samtalar om böcker som vi har läst, om intryck och vad vi har tyckt i en avslappnad atmosfär. Gruppen är tvåspråkig. Välkommen med! Vi träffas en gång i månaden på torsdagar: 12.9, 10.10, 14.11, 12.12 och på våren 9.1, 6.2, 6.3, 3.4 och 8.5.

Keskustelemme lukemastamme, kirjojen herättämistä pohdinnoista lepoisassa ilmapiirissä. Ryhmä on kaksikielinen. Tervetuloa mukaan! Tapaamiset torstaisin kerran kuussa: 12.9., 10.10., 14.11., 12.12. ja keväällä 9.1., 6.2., 6.3., 3.4. sekä 8.5.

ONLINE ABC för nya kurslärare

000201

Webbkurs

ti 17.30-19.00

Johanni Larjanko

22.10-5.11.2024

18 €

Den här kursen är för dig som är, eller funderar på att bli, timlärare inom fria bildningen. Du får verktyg, kunskaper, inspiration och hjälp att komma igång, oavsett vilket ämne du undervisar i. Kursen innehåller tre delmoment, och bygger på materialet Lära och leda som Bildningsalliansen tagit fram i samarbete med bland annat SFV. Vi går igenom: Du som lärare, planering och att lära vuxna. Kursen kräver inga förhandskunskaper. Som lärare fungerar Johanni Larjanko, kommunikatör vid Bildningsalliansen och en av dem som tagit fram kursmaterialet. Kursen hålls via zoom.

Obs! Kursen erbjuds av Skärgårdens kombi. Anmälningar till Kombi

<https://kombi.pargas.fi/>

Kursanmälningen öppnar 13.8 kl. 9.00.

SPRÅK – KIELET

HITTA DIN KURSNIVÅ. VÄLJ DEN NIVÅ SOM PASSAR DIG BÄST.

A1 Jag kan förstå mycket enkla meningar och hjälpligt samtala med någon som pratar långsamt och tydligt om ämnen som är bekanta.

A2 Jag klarar mig i enklare diskussioner och rutiner. Mitt uttal är bristfälligt och mitt ordförråd räcker inte till i alla situationer.

B1 Jag kan rätt bra delta oförberedd i var-dagliga samtal såväl i arbetslivet som på fritiden.

B2 Jag klarar bra av diskussioner i arbetslivet och på fritiden och även rätt bra i oförberedda situationer. Jag kan framföra mina tankar som helheter och motivera dem.

C1 Jag pratar klart och tydligt och kan samtala i olika situationer och kan utan besvärs hålla ett förberett föredrag. Jag kan språkets struktur och grammatik och kan lätt följa med i diskussioner och föreläsningar.

C2 Jag talar språket så gott som flytande, med en stil som passar i olika situationer. Min grammatikaliska kunskap är säker i nästan alla tillfällen.

LÖYDÄ KURSSITASOSI. VALITSE TASO JOKA SOPII SINULLE PARHAITEN.

A1 Selviän yksinkertaisista puhetilanteista, kun puhutaan asioista, jotka koskevat minua tai minulle tuttuja ihmisiä ja asioita.

A2 Selviän rutiininomaisissa ja yksinkertaisissa keskusteluissa. Ääntämiseni saattaa olla vielä puutteellista ja sanavarastoni ei riitä kaikkiin tilanteisiin.

B1 Hallitsen jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston mielestääni vähintään kohtalaistesti. Selviän jokapäiväisistä puhetilanteista työssä ja vapaa-aikana.

B2 Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhetilanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammissa puhetilanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuksina ja perustella näkökantojani.

C1 Puhun selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista erilaisissa tilanteissa sekä pystyn pitämään valmistellun esitelmän vaivatta. Hallitsen kielen rakenteen ja sanaston hyvin. Pystyn helposti seuraamaan keskusteluja ja luentoja.

C2 Puhun erittäin sujuvasti ja tilanteeseen sopivalla tyylillä. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa.

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

120255

Rosita Ruohio
165 €

4.9-6.11.2024

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 parioopiskelussa 82,50 €/henk. Ensimmäisestä tapaamisajankohdasta sovitaan erikseen opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen.

Svenska, medelnivå A2-B1

120257

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
32€ → 20 €

to 18.00-19.30
5.9-28.11.2024

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!

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

120256

Kimitoöns gymnasium
Rosita Ruohio
32€ → Ingen avgift, no course fee

To/Thu 16.30-18.00
5.9-28.11.2024

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 differenterar vi så att du hänger med och går framåt. I en grupp där deltagarna har olika modersmål blir lektionerna extra intressanta. Målet är gemensamt; att lära sig förstå, uttala och läsa svenska samt att våga uttrycka sig på svenska i vardagliga situationer. Undervisningsspråket är svenska, English tai tarvittaessa suomen kieli. Eventuell lärobok bestämmer vi tillsammans. Övrigt kursmaterial planerar läraren.

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!

Basic Finnish 2, A1-A2 - Suomen alkeet 2, A1-A2

120115

Dalsbruks skola
Pia Rannikko
32€ → Maksuton, no course fee

Ti/Tue 16.30-18.00
3.9-19.11.2024

Welcome to continue studying Finnish in a cheerful and encouraging atmosphere. You'll study everyday vocabulary, communication and basic grammar. Book: Oma Suomi 1-suomea aikuisille, in addition material prepared by the teacher. Note: The textbook is not included in the course cost. It should be purchased on your own.

Tervetuloa jatkamaan suomen opiskelua iloisessa ja kannustavassa seurassa! Kurssilla opiskelet arkielämän sanastoa, keskustelutilanteita sekä peruskielioppia. Kirja: Oma Suomi 1 -suomea aikuisille, lisäksi opettajan oma materiaali. Huom! Oppikirja ei kuulu kurssihintaan vaan kirja tulee ostaa itse.

Suomen kielen keskustelukurssi - keskitaso, edistyneet B1-B2

120114

Dalsbruks skola

ti 18.00-19.30

Pia Rannikko

3.9-19.11.2024

32 € → 20 €

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

Spanska för nybörjare, A1- Curso de Español para principiantes, A1

120703

Kimitoöns gymnasium

ti 17.15-18.45

Alejandro Domingo Moreno

3.9-19.11.2024 / 7.1-15.4.2025

66 €

Riktar sig till nybörjare som bara kan några få ord och uttryck. Vi bygger vidare på det program som inleddes i januari 2024 och fortsätter att lära oss grunderna i språket utgående från de fyra aspekterna; förståelse, uttryck, läsning och skrivning. Viktiga begrepp inom enkel grammatik kommer att täckas. Den metod som Alejandro kommer att använda är suggestopedisk, intuitiv och naturlig. Spanska används från början och på ett progressivt sätt. Ibland används svenska (eller engelska) som stödspråk. I praktiken är alla välkomna att delta i kursen oavsett modersmål! Material kommer att tillhandahållas av Alejandro vid behov. En lärobok kommer inte att följas. Det är viktigt att vara villig att delta aktivt eftersom språket är ett levande ting och ett i grunden praktiskt ämne.

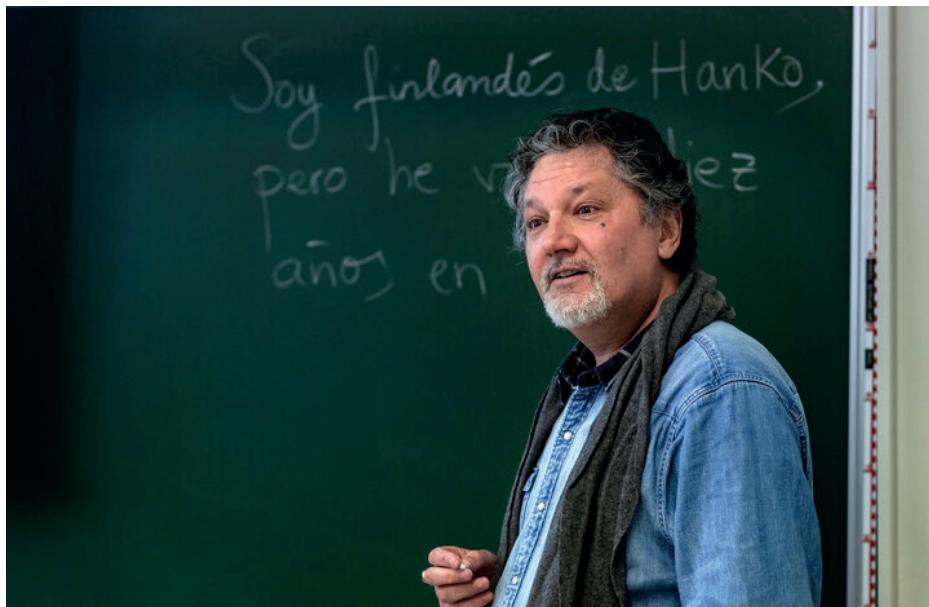
Ta med en granne eller vän på kurs så kan ni samåka och umgås även till och från kursen.

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



Curso intermedio de Espanol, nivel A2-B1 – Spanska medelnivå, A2-B1

120704



Kimitoöns gymnasium
Alejandro Domingo Moreno
66 €

ti 18.50-20.20
3.9-19.11.2024 / 7.1-15.4.2025

Orientado para personas con un conocimiento mínimo del Español; comprensión y expresión. Se partirá de un nivel básico para afianzar los conocimientos y mejorar el vocabulario, aprender nuevas expresiones y lanzarse a hablar con preguntas y respuestas cotidianas y sencillas en diferentes situaciones y contextos. Se continuará con el programa iniciado en enero de 2024 y seguiremos aprendiendo la base de la lengua en los cuatro aspectos; El método que Alejandro usará es el sugestopédico, intuitivo y natural. ¡Todo el mundo es bienvenido al curso independientemente de su lengua materna! No se seguirá un libro de texto. Es importante tener predisposición a participar activamente ya que el idioma es algo vivo y una materia fundamentalmente práctica.

Vi kommer att bygga vidare på det program som inleddes i januari 2024. Kursen börjar från en grundläggande nivå för att befästa kunskaperna och förbättra ordförståendet, lära sig nya uttryck och våga tala med enkla vardagliga frågor och svar i olika situationer och sammanhang. Ingen lärobok, material kommer att tillhandahållas av Alejandro vid behov.



FILM - ELOKUVA

Filmklubben Pony - Elokuvakerho Pony

340147

Bio Pony
Gabriella Lindblom
24 €

**to 18.00-20.00
26.9-19.12.2024**

Pony är Kimitoöns filmklubb, som förevisar ett mångsidigt utbud av filmer från olika länder. Klubben fungerar i den unika och anrika biografen Bio Pony vid stranden i Dalsbruk. Då du deltar i vuxeninstitutets klubb har du möjlighet att njuta av klubbens alla filmer. Bland utbudet finns ofta filmer som inte visas på andra biografer. Upplevelsen fördjupas av en kort presentation av filmen och en gemensam diskussion efter förevisningen. Som kursledare fungerar Gabriella Lindblom. Deltagaravgift 24 €/termin. Om du inte vill ansluta dig till kursen, kan du köpa engångsbiljett vid dörren (10 €).

Mer information på kommunens hemsidor eller Facebook: Bio Fix Bio Pony.

26.9 Perfetti sconosciuti, Paolo Genevese, Italien/Italia 2016

10.10 If Beale Street Could Talk, Barry Jenkins, USA/Yhdysvallat 2018

24.10 Copenhagen Does Not Exist, Martin Skovbjerg Jensen, Danmark/Sverige, Tanska/Ruotsi 2023

7.11 El buen patron, Fernando Léon de Aranoa, Spanien/Espanja 2021

21.11 Beoning, Lee Chang-Dong, Sydkorea/Etelä-Korea 2018

12.12 Godland, Hlynur Pálason, Danmark/Tanska 2022

19.12 Bohemian Rhapsody, Bryan Singer/Dexter Fletcher, Storbritannien/ Iso-Britannia 2018

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 kotisivulla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.

SÅNG & MUSIK – LAULU & MUUSIKKI



Violinspel - Viulunsoitto

110148

Kimito skolcentrum - Musiksal -
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Silja Pettersson
HT 104 € / VT 104 €

On/ke 15.45-18.15
4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025

Enskild undervisning, 30 min./person. Egen fiol med. Speltid endera onsdagar eller torsdagar. Distansundervisning också möjlig. Deltagarnas speltid bestäms enskilt med läraren. Avgift 104 €/termin.

Yksityisopetus 30 min./hlö. Oma viulu mukaan. Soittoaika on joko keskiviikoisin tai torstaisin. Myös etäopetus mahdollista. Jokaisen omasta soittoajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Maksu 104 €/lukukausi.



Sång - Kimito - Laulu - Kemiö

110149

Kimito skolcentrum - Musiksal -
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Silja Pettersson
HT 104 € / VT 104 €

On/ke 18.15-19.45
4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025

Tappar du rösten eller gör det ont i halsen när du sjunger? Är du nyfiken på hurdana röstresurser du har? Kom och utveckla din sångröst med rätt sångteknik! Enskild undervisning, 30 min, endera onsdagar eller torsdagar, tiden bestäms enskilt med läraren. För dig över 15 år. Avgift 104 €/termin.

Läheekö ääni tai kipeytyykö kurkku laulaessasi? Kiinnostaisiko kokeilla, millaisen äänen voisit saada itsestäsi irti? Tule kehittämään lauluääntäsi oikean tekniikan avulla! Yksityisopetus 30 min, joko keskiviikkoisin tai torstaisin, ajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Yli 15-vuotialle. Maksu 104 €/lukukausi.

Sång - Dalsbruk - Laulu - Taalintehtdas

110150

Taalintehtaan koulu
Silja Pettersson
HT 104 € / VT 104 €

Fr/pe 15.30-20.00
6.9-29.11.2024 / 10.1-25.4.2025

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 104 €/termin.

Läheekö ääni tai kipeytyykö kurkku laulaessasi? Kiinnostaisiko kokeilla, millaisen äänen voisit saada itsestäsi irti? Tule kehittämään lauluääntäsi oikean tekniikan avulla! Yksityisopetus 30 min, perjantaisin, ajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Yli 15-vuotialle. Maksu 104 €/lukukausi.

Dragspel - Harmoniikka

110153

Dalsbruks skola
Samuli Jokinen
78 €

Må/ma 17.00-19.15
2.9-25.11.2024 / 13.1-28.4.2025

Vi spelar dragspel tillsammans men får också personlig handledning. Nybörjare är hjärtligt välkomna med!

Soitamme harmonikkaa yhdessä mutta saamme myös henkilökohtaista ohjausta. Aloittelijat sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Gospel

110151

Dragsfjärds församlingshem -
Dragsfjärdin seurakuntatalo
Peter Södergård
80 €

Sö/su 16.15-19.15
1.9-30.11.2024 / 12.1-11.5.2025

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

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

Piano, Kimito - Piano, Kemiö

110152

Musikinstitutet Arkipelag -
Musiikkiopisto Arkipelag
Mimi Wallenius
HT 104 € / VT 104 €

to 14.30-18.00
5.9-28.11.2024 / 9.1-17.4.2025

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter. Välkommen med för att lära dig spela. Det är roligt! Avgift 104 €/termin.

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusivuotiaalle. Yksityisopetusta 30 minuuttia. Maksu 104 €/lukukausi.

Storband KIBB

110154

Musikinstitutet Arkipelag
Kaj Kulla
56 €

sö 14.00-16.00
8.9-24.11.2024 / 12.1-23.3.2025

Ett storband spelar svängig musik, lätt jazzigt, och har som instrument trumpeter (4 st), tromboner (4 st) och saxofoner (5 st). Därutöver skall finnas ett komp bestående av piano, gitarr, bas och trummar. Sång kan även förekomma. En förutsättning för deltagande är att man någorlunda behärskar att spela efter noter och kan öva på egen hand mellan övningarna. Övningarna startar 8.9 och hålls i Musikinstitutet Arkipelag i regel varannan söndag kl. 14-16 (tiden kan enligt överenskommelse variera). Nya deltagare är varmt välkomna med!

Piano, flöjt, Dalsbruk - Piano, huilu Taalintehtdas

110155

Taalintehtaan koulu

to 15.00-17.00

Nina Källberg

5.9-28.11.2024 / 9.1-17.4.2025

HT 104 € / VT 104 €

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna flöjtister eller pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter. Avgift 104€/termin.

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille huilu- tai pianonsoittajille.

Kurssi sopii yli kuusivuotiaille. Yksityisopetusta 30 minuuttia. Maksu 104 €/lukukausi.

Blockflöjt, tvärflöjt - Nokkahuilu, poikkihuili

110156

Musikinstitutet Arkipelag -

ti 14.30-18.00

Musiikkiopisto Arkipelag

3.9-19.11.2024 / 7.1-15.4.2025

Nina Källberg

HT 104 € / VT 104 €

Enskild eller gruppundervisning i tvärflöjt och blockflöjt. Välkommen både gammal och ung, nybörjare eller längre hunnen. Även dykningar i musikens teori, allt enligt dina egna önskemål. Vi kommer tillsammans överens om vilken som är din undervisningsdag. Avgift 104 €/termin.

Yksityis- tai ryhmäopetusta poikkihuilussa ja nokkahuilussa. Tervetuloa sekä nuoret että vanhemmat, aloittelevat tai pidemmällä olevat. Sukelluksia myös musiikin teorian maailmaan, oman toiveesi mukaan. Sovitaan yhdessä mikä viikonpäivä on opetuspäiväsi. Maksu 104 €/lukukausi.



Fiiliskören - Fiiliskuoro

110157

Kimito skolcentrum - Musiksal -
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Pia Kulla
32 €

ti 17.30-19.00
3.9-19.11.2024

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 männskor, får sitta ner en stund och koncentrera sig på sin andning och sjunga trevliga pop- och rocklåtar i positiv anda.

Kuoro kaikille lauluuintoisille aikuisille ilman pääsykoetta. Tapaamme kerran viikossa ja laulamme hyväällä fiilksellä, ilman minkäänlaista suorituspaineita. Tunnet kuinka verenpaineesi laskee hektisen arkipäivän jälkeen heti kun istut alas muiden lauluintoisten kanssa, alat keskittymään hengitykseesi ja laulamaan mukaansatempaavia pop- ja rockbiisejä.

Gitar

110158

Kulturhus Björkboda
Sanna Järf
104 €

on 18.00-20.00
4.9-20.11.2024

Drömmar 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 soittkokemusta ei vaadita. Yksilöopetusta. 104 €/lukukausi

Hornmusik - Torvisoitto

110159

Kimito skolcentrum - Musiksal -
Kemiön koulukeskus - Musiikkisali
Allan Järf
66 €

Må/ma 18.00-19.30
2.9-25.11.2024 / 13.1-28.4.2025

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

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

KONST & HANTVERK – TAIDE & KÄDENTAIOT

Tillverka din egen kåsa

110522

Kulturhus Björkboda
Marcus Lepola
28 €

lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00
30.11-1.12.2024

En kåsa är en trogen kumpan under vandringar och långfärder. Nu kan du tillverka din egen personliga mugg under en helg. Materialet är björkvil, materialkostnader 16 €.

Tillverka en kniv

110523

Kulturhus Björkboda
Marcus Lepola
32 €

lö 10.00-14.00, sö 10.00-14.00
21.9-29.9.2024

Under kursen lär vi oss att göra en finsk universalkniv, kursdeltagarna får välja mellan två olika sorts blad. Till kursen hör utformning av skaftet och beslaget samt täljning av den inre slidan, beroende på slidmodell. Därefter lär man sig hur man syr ihop den. Under kursen kan man också göra en flätad näverslida av tavastländsk modell och bekanta sig med tillverkningen. Materialkostnader ca 20-40 €.



Kreativ bokbindning - Luovaa kirjansidontaa

110527

Kulturhus Björkboda
Sari Kippilä
28 €

Lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
12.10-13.10.2024

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... och till slut har vi en bok, en egenbunden bok. På kursen provar vi olika sätt att tillverka böcker, med olika bokbindningstekniker som vi kreativt tillämpar. Välkommen att dyka in i bokbindningens 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 tapetinpalooja, kauniita kankaita.... kokeillaan, opitaan, testaillaan ja annetaan luovuuden virrata... ja 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 vältämättä edes suoria.

Elämän voimaa etsimässä

110355

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
7.12-8.12.2024

Tällä kurssilla tutustumme tarpeisiimme ja omiin tärkeisiin voimavaroihimme. Etsimme omia tärkeitä elämänlinon ja elämänrohkeuden lähteitämme maalaten ja kirjoitellessa, hengitellen ja hieman liikkuenkin - yksin ja yhdessä toisten kanssa. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideteatterin menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Kurssien ohjaus on suomeksi, mutta tieteenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Ohj. taideteapeutti Terhi Varjoranta. Kurssimaksu sis. kaikki taidetarvikkeet.

Möbeltapetsering - Huonekalujen verhoilu

110594

Kulturhus Björkboda
Heidi Lindroos
50 €

Lö/la 10.00-15.00, sö/su 10.00-15.00
12.10-24.11.2024

Vi klär och stoppar om lättare möbler, möbler med superlonstoppning går också bra. Ta kontakt med kursledare efter anmälan för att berätta hurdukt arbete du tar med så att material och eventuella verktyg hinner skaffas före kursens början. Materialen betalas till kursledaren. Vi binder inte om fjädrar.

heidi.lindroos@kitnet.fi tel. 044-3446764.

Kursdatum: 12-13.10, 27.10, 10.11, 23-24.11.

Verhoilemme kevyempiä huonekaluja, myös vaahomuovitytteiset käy. Ota yhteyttä kurssinohjaajaan ilmoittautumisen yhteydessä, jotta voit kertoa millaisen työn otat mukaan ja ohjaaja ehtii hankkia tarvittavat materiaalit ja mahdolliset työkalut. Materiaalit maksetaan ohjaajalle. Emme sido joustimia.

heidi.lindroos@kitnet.fi puh. 044-3446764.

Kurssipäivämäärät: 12-13.10., 27.10., 10.11., 23-24.11.

Måla akvarell - Maalaa akvarelleilla

110357

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka
28 €

Lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00
21.9-22.9.2024

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.

Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoittaa loistavia värisävyjä perusväreistä? Vanhojakin töitä voi vielä korjailla ja pilalle mennyt teos kestää useampia korjauskertoja. Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennytetään erilaisiin akvarelltekniikoihin ja perehdytetään 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.

Sisäiset puutarhat - ekspressiivisen taideterapien kurssi

110362

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
28.9-29.9.2024

Haluatko lähteä matkalle omaan sisäiseen puutarhaasi? Sisäinen puutarha on persoonallisuutemme keskus, paikka, jossa kohtaamme oman todellisen itsemme. Mitä sieltä löydämmekin, ruusuja piikkineen, villejä kukkanja, kuivuneita runkoja, minkälaisia otuksia ja olentoja puutarhassamme piileksiin, kaikki on osa ihmisenä olemista. Kaikkea voimme käyttää materiaalina omassa luovassa prosessissamme. Tässä työpajassa vaellamme sisäisen puutarhamme maisemissa. Tutustumme sen lähteisiin ja niittyihin, syräjäisiin kolkkiihin, valon ja varjon paikkoihin maalaten ja kirjoittaen, liikkuen, hengitellen ja keskenämme jakaen. Mitään taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapien menetelmien myötä. Luovan 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 tieteenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa, omalla kielelläsi. Ohj. taideterapeutti Terhi Varjoranta. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan.

Lempeästi läsnä itselleni - ekspressiivisen taideterapien kurssi

110354

Kulturhus Björkboda
Terhi Varjoranta
45 €

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00
26.10-27.10.2024

Ekspressiivisen taideterapien monitaiteinen työtapa avaa lempeästi luovuuden lukkoja, elvyttää mieltä ja leikkimisen kykyä. Se tuo ihmisen tähän hetkeen, läsnäolevaksi itselleen. Tässä työpajassa tutustumme tarpeisiimme ja omiin tärkeisiin voinmavaroihimme maalaten ja kirjoitellen, hengitellen ja hieman liikkuenkin. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapien menetelmien myötä. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Kurssien ohjaus on suomeksi, mutta tieteenkin voit työskennellä, esim. kirjoittaa omalla äidinkielelläsi. Ohj. taideterapeutti Terhi Varjoranta. Kurssimaksu sis. kaikki taidetarvikkeet.

Kom ihåg att anmäla dig!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.



Elämäni vuodenajat

110356

Kulturhus Björkboda

la 10.00-17.00, su 10.00-17.00

Terhi Varjoranta

16.11-17.11.2024

45 €

Luonnon rytmi ja kiertokulku, vuodenaijoiden kehä, kuvaavat myös ihmisen elämää ja elämän koko prosessia sekä muutoksen merkitystä siinä. - Mitä vuodenaikaa elän omassa elämässäni? Mikä elämässäni on levossa, hiljaan uinumassa talven sylissä? Mitä uitta on syntymässä, ehkä vasta aavistuksena? Vuodenaijoiden rytmi luonnossa vie meidät oman elämämme katseluun. Tällä kurssilla vaellamme oman sisäisen maailmamme maisemissa maalaten ja kirjoittaen, liikkuen, hengitellen, yksin ja yhdessä toisten kanssa. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapian menetelmien myötä. Luovan taidetyöskentely-prosessin kautta on mahdollista saada parempi kosketus itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Kaikki taidetarvikkeet sisältyvät kurssin hintaan. Ohj. taideterapeutti Terhi Varjoranta.

Streck och färg – en kreativ väg till bilder –

110361

Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

28 €

Lö/la 10.00-16.00, sö/su 10.00-16.00

2.11-3.11.2024

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 blyerts-pennor av olika hårdhet (HB, 2B, 6B), suddgummi, linjal och olika typer av papper (kopieringspapper, tapet, vattenfärgspapper etc), även färgpennor, kol och olika kritor är bra.

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

Keramik - Onsdag - Keramiikka - Keskiviikko

110401

Bjärkas krukmakeri

Inge-May Koskelin

HT 40 € / VT 40 €

On/ke 18.00-20.00

4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren. Kursen faktureras i två rater.

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

Keramik - Lördag - Keramiikka - Lauantai

110402

Bjärkas krukmakeri

Inge-May Koskelin

HT 50 € / VT 50 €

Lö/la 10.00-13.00

7.9-7.12.2024 / 11.1-19.4.2025

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren. Kursen faktureras i två rater.

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

Knyppling - Nyppläys

110593

Kimitoöns gymnasium
Tina Laurén
HT 42 € / VT 42 €

On/ke 18.00-20.30
4.9-20.11.2024 / 22.1-16.4.2025

Kursen är för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom att knyppla enkla arbeten. Längre hunna knypplar enligt egen kunskapsnivå. Ta med knypplingsutrustning om du har.

Material: Finnfoamskiva 60 x 60 cm och 3–5 cm hög, tyg för att klä om skivan, knappnålar, lintråd, knypelpinnar. Materialkostnader 10–25 €.

Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että vanhoja taitojaan verestäville nyplääjille. Aloittelijat oppivat tekniikan nypläämällä yksinkertaisia töitä ja oppivat lisää pikkuhiljaa. Edistyneemmat nypläävät oman tason mukaan. Ota mukaan nypläysvälineet, jos sinulla on.

Välineet: Finnfoam-levy 60 x 60 cm ja 3–5 cm paksu, kangasta levyn verhoiluun, nuppineuloja, pellavalankaa, nypylät. Kustannukset 10–25 €.

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

110595

Ljungborg
Carita "Tinne" Sjöström
34 €

Fr/pe 16.00-19.00, lö/la 10.00-19.00,
sö 10.00-18.00
4.10-6.10.2024

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.

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

En ny hobby?

Kanske du borde testa på något helt nytt i höst?

Uusi harrastus?

Olisiko tänä syksynä aika kokeilla jotain ihan uutta?

Träslöjd - Puutyöt

110601

Östermalms Snickeri -
Tomas Östermalm
HT 50 € / VT 50 €

On/ke 18.00-21.00
4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025

Tillverkning av mindre möbler och slöjdprodukter. Kursen faktureras i två rater.

Pienten huonekalujen ja veistotöiden valmistusta. Kurssi laskutetaan kahdessa eräässä.

Neulahuovutuskurssi

110518

Kulturhus Björkboda
Pia Rannikko
20 €

la 11.00-16.00, su 11.00-16.00
9.11-10.11.2024

Tule mukaan innostumaan neulahuovutuksesta! Usko tai älä, se on helppoa ja osaat jo vaikka mitä! Neulahuovuttamalla toteutetaan kurssilla erilaisia hahmoja vaikkapa pieniä eläimiä, satuhahmoja, nukkeja, mobilen osia, tilataideteoksia ym. Inspiroi ja innostu neulahuovutuksesta, se vie mukanaan ja onnistuu aina. Sinulla ei tarvitse olla valmista ajatusta mitä ryhdyt huovuttamaan ja luomaan, vaan kurssilla esitellään erilaisia vaihtoehtoja sekä ideoita ja lopputuloksenä voi valmistua vaikkapa kokonainen eläinperhe. Huovutetut hahmot ovat myös ihana lahjaidea.

Jos sinulla on oma huovutusneula, voit ottaa sen/ne mukaasi, muuten saat materiaalit kurssilta. Kurssilla kerätään materiaalimaksu noin 20 €/osallistuja. Ikäsuositus: lapset 10 v ylöspäin, nuoret ja aikuiset.



Kuva: Annika Laarko & Elina Istolainen

Handarbetscafé - Käsityökahvila

110596

DitCenter - Mötesrum våning 6 -
Kokoushuone 6 krs
Päivi Seppälä
HT 43 € / VT 43 €

ti 17.30-19.45
3.9-19.11.2024 / 7.1-15.4.2025

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

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

Syglädje; Sy med Tinne

110520

Kimitoöns gymnasium
Carita "Tinne" Sjöström
34 €

ti 17.30-20.30
1.10-12.11.2024

Kom med och sy något nytt till hemmet, enklare klädersplagg, sy nytt av gammalt eller lappa och laga sånt som redan finns i skåpet, t.ex byta dragked och dyl.

Voimakoru/ikkunakristalli/heiluri

110519

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Annastiina Kajander
14 €

lo 10.00-13.00
12.10.2024

Tule mukaan tekemään unikki voimakorusi. Tullessasi saat yrttiteekupin rentouttavilla ja aistien avaavilla yrteillä ja sitä nauttieessamme tutustumme toisiimme. Laskeudutaan tähän hetkeen lyhyen rentoutuksen avulla. Saat valita itse kaikki riipukseesi tulevat materiaalit; kivet, lasihelmet, koristeet ja symbolit. Nämä valmistuu juuri sinulle unikki riipus, joka antaa sinulle voimaa. Mitään erityisiä taitoja et tähän riipuksen tekemiseen tarvitse, kunhan pihidit pysyvät käsissä ja sormet ovat näppärät.

Valmista oma kaunis ikkunakristalli, johon valitset itse symbolit ja kristallit sekä lasihelmet. Kristallit tuovat hyvää energian ja taittavat valon ihanasti. Heilureita on käytetty jo vuosisuhansien ajan monipuolisii tarkoituksiin. Niiden avulla on etsitty maaperästä esimerkiksi vesilähteitä ja erilaisia mineraaleja, mutta yhtä lailla niillä on kautta aikain ollut tärkeä rooli myös henkilökohtaisten kysymysten ratkaisijoina. Heiluri voi auttaa tulkitsemaan intuition ääntä konkreettisemmassa tavalla ja ratkaista kysymyksiä, joiden vastaukset tiedostamatton mielesi jo tietää, mutta joihin et saa yhteyttä ilman heilurin apua. Materiaalimaksu käytön mukaan 5-10 €/ koru/heiluri/kristalli.

Kaffepåsarnas nya liv - Kahvipussien uusi elämä

110597

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
38 €

Lö/la 10.00-16.00
14.9-26.10.2024

Både för nybörjare och för mera erfarna återbrukare. Du kan göra t.ex. kassar, korgar och skålar. Vi gör arbeten i både rutflätning och sicksackflätning. Ta med tomma kaffepåsar! Också läraren har material, som du kan använda. Kursdatum: 14.9, 28.9, 12.10 och 26.10.

Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Puvomme ruutu- ja/tai hakaketjuteknikoilla. Ota mukaan tyhjiä kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin päätset alkuun. Ajankohta: 14.9., 28.9., 12.10. ja 26.10.

Höstens och julens dörrkransar och dylikt

110521

Wrethalla
Carita "Tinne" Sjöström
18 €

lö 10.00-15.00
9.11.2024

Vi binder kransar, risbollar och andra dekorationer av material från naturen och skogen.

Roskasta käyttöesineeksi

110524

Kulturhus Björkboda
Ria-Noore Haimo-Abiona
14 €

su 10.00-14.00
24.11.2024

Mietitkö mitä käytetystile mapille, kuluneelle kirjalle, lasipurkille tai metallipurkille voisi tehdä? Tule kokeilemaan ja innostumaan, miten roskiin menevästä tavarasta saadaan muuttettua käyttöesine.

Tuunaa vaatteesi uudeksi

110526

Kimitoöns gymnasium
Ria-Noore Haimo-Abiona
14 €

la 10.00-14.00
26.10.2024

Lojuuko kaapissasi vaatekappaleita, joissa on rikkinäinen vetoketju, reikä tai tahra. Et halua luopua vaatteesta, mutta et ole osannut päättää mikä olisi paras uudelleen-käytön kannalta. Tule yhdessä ideoimaan ja antamaan uusi elämä vanhalle suosikki-vaatteellesi. Kurssilla erilaisia materiaaleja koristeluun, paikan korjaamiseen ja tahan piilottamiseen.

Repslagning samt traditionell båtfender i rep - Köyden punonta ja perinteinen fendari (veneen lepuuttaja) **110505**

Kulturhus Björkboda
Mikko Snellman
22 €

Lö/la 9.00-17.00
14.9.2024

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

Köydet fendareita varten valmistamme itse. Fendarin koko ja malli oman maun mukaan. Päivän aikana tulevat tutuksi märsplikit, rihmaukset, pleissaukset ja muutama koristeellinen solmu. Jos sinulla on omat työkalut, niin ota mukaan: Puukko, pihdit, märsplikki, hanskat. Materiaalit 25 - 35 €/kg riippuen materiaalista (Juutti - hamppu).

Mixed Media Art **110525**

Kulturhus Björkboda
Ria-Noore Haimo-Abiona
14 €

su 10.00-14.00
6.10.2024

Tule taiteilemaan ennakkoluulottomasti sekä pouring art tekniikalla että mixed media art/kollaasi tekniikalla vapaasti, mitä mielesi sopukoista pursuaa. Oikeaa, eikä väärää ole, vaan saat sotkea ja luoda sitä mitä haluat.

Vikinga- eller medeltida vändsydda skor I – Viikinki- tai keskiaikaiset käänökengät I **110506**

Kulturhus Björkboda
Mikko Snellman
32 €

Lö/la 9.00-17.00, sö/su 9.00-17.00
5.10-6.10.2024

Vi börjar med att göra mallar enligt egen 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, ta med en skärkniv, pryl, nälar och handskar. Ta med yllesockor. Materialkostnad 30 €.

Aloitamme valmistamalla kaavat omien jalkojemme mukaan. Materiaalina kasviparikkutti 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 30 €.

Vikinga- eller medeltida vändsydda skor II –

110507

Viikinki- tai keskiaikaiset käantökengät II

Kulturhus Björkboda

Lö/la 9.00-17.00, sö/su 9.00-17.00

Mikko Snellman

16.11-17.11.2024

32 €

Vi börjar med att göra mallar enligt egen 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, ta med en skärkniv, pryl, nålar och handskar. Ta med yllesockor. Materialkostnad 30 €.

Aloitamme valmistamalla kaavat omien jalkojemme mukaan. Materiaalina kasviparittu 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 30 €.

Dörrmatta i rep - Kynnysmatto köydestä

110508

Kulturhus Björkboda

Lö/la 9.00-17.00

Mikko Snellman

26.10.2024

22 €

På kursen tillverkar vi en "Ocean Plait" dörrmatta av manillarep. Materialkostnad 30 €.

Kurssilla valmistamme "Ocean Plait" kynnysmaton manillaköydestä. Materiaalikustannus 30 €.





Repslagning samt korg - Köyden punonta sekä kori

110509

Kulturhus Björkboda
Mikko Snellman
22 €

Lö/la 9.00-17.00
9.11.2024

På denna kurs lär du att slå rep av naturfiber samt knyta en vacker korg.
Materialkostnad 10 €.

Tällä kurssilla opit punomaan köyttä luonnonkuidusta sekä solmimaan valmistamasi köydestä kauniin korin. Materiaalikustannus 10 €.

Makramé - Makramee

110598

Kimitoöns gymnasium
Anja Lindqvist
32 €

Sö/su 10.00-16.00
15.9-29.9.2024

Lär dig knyta makramé på olika sätt. Du kan knyta i grovt material till amplar, litet tunnare till bälten eller i tunt material till smycken. Väggbonader eller väskor är också möjligt att knyta. Kurstillfällen: sö 15.9, 22.9 och 29.9.

Opi solmeilemaan eri tavoilla. Voit solmeilla amppelaita paksuista, vötä vähän ohuemmista tai koruja ohuista langoista. Tietysti voit myös tehdä seinävaatteita tai laukkuja. Kurssipäivät: su 15.9., 22.9. sekä 29.9.

Vävning – Kudonta

Vi lär oss grunderna i vävning, bl.a. att reva ränning och sätta upp vävar. Vi väver textilier av varierande slag, både traditionella och något svårare tekniker. Kursen är avsedd för både nybörjare och längre hunna. Nya deltagare är speciellt välkomna.

Kudontakurssi sisältää kaikkea perussidoksista, teoriasta ja yksinkertaisimmista töistä vaativimpiin kudontatuotteisiin. Toivotamme tervetulleeksi erityisesti vasta-alkajat ja uudet kutojat. Kudonnan alkeet sisältyvät opetuksen.

Vävning med Karin - Kudontaa Karinin kanssa 110502

Västanfjärds bibliotek - Bottenvåningen -
Västanfjärdin kirjasto - Pohjakerros
Karin Söderholm
HT 43 € / VT 43 €

ti 9.30-11.45
3.9-19.11 / 7.1-15.4

Vävning med Pian - Kudontaa Pian kanssa 110599

Västanfjärds bibliotek - Bottenvåningen -
Västanfjärdin kirjasto - Pohjakerros
Maj-Louise "Pian" Blomqvist
HT 43 € / VT 43 €

on 17.30-19.45
4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025

Vävning med Liisa, Dalsbruk - 110503 Kudontaa Liisan kanssa, Taalintehdas

DitCenter
Liisa Wallenius
HT 43 € / VT 43 €

må/ma 17.15-19.30
2.9-25.11.2024 / 13.1-28.4.2025

Vävning med Liisa, Furulund - 110504 Kudontaa Liisan kanssa, Furulund

Furulund
Liisa Wallenius
HT 43 € / VT 43 €

to 17.15-19.30
5.9-28.11.2024 / 9.1-17.4.2025

HÄLSA, VÄLMÅENDE & MOTION – TERVEYS, HYVINVOINTI & LIIKUNTA

Taiji alkeet

830191

Wrethalla
Niina Silenius
28 €

to 16.30-17.45
5.9-28.11.2024

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.

Aamutaiji

830292

Sisu
Niina Silenius
22 €

ti 8.45-9.45
3.9-19.11.2024

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

Fredagsfys före fredagsmys

830180

Amosparkens skola - Gymnastiksalen
Linda Abrahamsson-Thomander
18 €

fr 17.00-17.45
6.9-8.11.2024

Avsluta arbetsveckan och starta veckoslutet med 45 minuters fredagsfys, där vi kombinerar muskelstyrka och pulshöjande övningar. Det blir roligt och svettigt. Häng med och inled veckoslutet på bästa sätt! Ta med egen gympamatta. Vi träffas åtta fredagar. Ej 18.10.

Tisdagsfys med Linda

830181

Amosparkens skola - Gymnastiksalen
Linda Abrahamsson-Thomander
18 €

ti 18.30-19.15
3.9-29.10.2024

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

Mångsidig trappträning, 6x-kurs – Monipuolin porraastreeni, 6x-kurssi

830196

Utomhus - Ulkona
Vilma Pikkarainen
18 €

to 17.30-18.30
5.9-10.10.2024

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

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

Konditionscirclel, Dalsbruk - Kuntoipiiri, Taalintehtdas

830105

Brukshallen - Ruukinhalli
Mats Eriksson
32 €

to 19.15-20.30
19.9-12.12.2024

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 17.10.

Tämä harjoittelumuoto sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, niin miehille kuin naisille. Tunti kehittää lihaskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Tunneilla tehdään tehokkaita lihaskuntoliikkeitä ja sykettää kohottavia liikkeitä sekä omalla kehonpainolla että erilaisia välineitä käytäen. Tervetuloa mukaan! Ei tuntia 17.10.

Konditionsgymnastik för vuxna med muskelträning - Kuntovoimistelua aikuisille lihaskuntoharjoituksilla

830188

Vikingaborgs föreningshus
Anna Fihlman
44 €

ti 18.30-19.15
3.9-3.12.2024 / 7.1-1.4.2025

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

Kuntojumppaa naisille ja miehille yläkouluikäisestä lähtien. Treenaamme esimerkiksi lihaksia eri tavoin.

Konditionsirkel, Kimito - Kuntoipiiri, Kemiö

830185

Kimito skolcentrum - Gymnastiksalen
Kemiön koulukeskus - Liikuntasali
Emilia Mattsson
32 €

on/ke 18.00-19.30
25.9-11.12.2024

Muskelstarkande och konditions höjande 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!

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

Strong Nation

830190

Kulturhus Björkboda
Kelly Thomander-Dahlqvist
22 €

ti 17.00-17.45
3.9-19.11.2024

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.

Zumba Gold ® - Kemiö

830192

Wrethalla
Ria-Noore Haimo-Abiona
28 €

pe 9.00-10.00
6.9-29.11.2024

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

Zumba Fitness ® - Kimito-- Kemiö

830182

Wrethalla

Jannika Thomander

28 €

Må/ma 18.00-19.00

2.9-25.11.2024

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 lätt att följa. Ingen lektion 21.10.

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 21.10.

Zumba Gold ® - Dalsbruk - Taalintehtdas

830183

Folkets hus "Talon" - Kansantalo "Talon"

to 16.45-17.45

Jannika Thomander

5.9-28.11.2024

28 €

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 17.10.

Zumba Gold sopii kaikille. Tempo ei ole yhtä vauhdikas kuin Zumba Fitnessissä, mutta tanssin ilo on sama. Hauska ja tehokas tanssitreeni, jossa harjoitellaan kuntoa, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Ei tuntia 17.10.

Zumba Fitness ® - Dalsbruk - Taalintehtdas

830184

Folkets hus "Talon" - Kansantalo "Talon"

to 18.00-19.00

Jannika Thomander

5.9-28.11.2024

28 €

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 lätt att följa. Ingen lektion 17.10.

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 17.10.



Armbrytning, 5x-kurs - Kädenvääntö, 5x-kurssi

830194

Lammala Boden (Västanfjärds gamla kommunkansli,
Västanfjärdin vanha kunnantoimisto)

ti 18.30-20.30
3.9-8.10.2024

Juha Mikkonen

22 €

Kom och lär dig bryta arm. Kursen passar för kvinnor och män som vill prova på något nytt. Vi börjar varje tillfälle med uppvärmning och går igenom olika tekniker inom armbrytning. Vi diskuterar olika träningsmetoder som stärker de muskler som behövs i armbrytning. Ta med dig en vattenflaska och klä dig i bekväma träningskläder.

Tule oppimaan kädenvääntöä. Kurssi sopii sekä naisille että miehille, jotka haluat kokeilla jotain uutta. Aloitamme aina harjoitukset lämmittelyllä ja käymme läpi eri tekniikoita, joita käytetään kädenväännössä. Keskustelemme myös sopivista laji harjoitteista, jotka auttavat kehittämään kädenvääntöä tukevia lihaksia. Ota mukaan vesipullo ja pukeudu mukaviin treenivaatteisiin.

Bli motionsvän på Kimitoön, 4x-kurs

830195

Brukshallen

to 10.00-14.00, må 13.00-16.00

Lisbet Lindblom, Joakim Aho

5.9-16.9.2024

Ingen avgift

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

- . Rörlighet, balans, muskelstyrka, träning och motion för äldre
- . Vanliga sjukdomar som drabbar äldre
- . Motionsutbudet för seniorer på Kimitoön

Kursdatum: to 5.9 kl. 10-14, må 9.9 kl. 13-16, to 12.9 kl. 10-14 och må 16.9 kl. 13-16 i Brukshallen i Dalsbruk. På torsdagarna gratis lunch till deltagarna.

Kursledare: Lisbet Lindblom och Joakim Aho. Kursspråket är svenska.

Naisten piiri - oman voimansa löytäminen

320301

Kulturhus Björkboda

sö 11.00-14.00

Niina Silenius

8.9-20.10.2024

28 €

Yhteinen aika ja tila naisille ja naiseudelle, yhdessäololle ja omien voimavarojen löytämiselle. Tehdään erilaisia harjoituksia (mm. unelmakartta, rentoutusharjoituksia), jolla vahvistetaan jokaisen omaa persoonallista energiaa ja elinvoimaa. Keskustellaan naiseudesta ja naisten elämästä.

Bli timlärare hos oss!

Har du ett speciellkunnande 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 erityisosamista tai palava kiinnostus johonkin, jossa olet oikein hyvä? Haluatko opettaa sitä muillekin? Ehkä sinusta voi tulla kurssinohjaaja aikuisopistolle!

Ota meihin yhteyttä, aikuisopisto@kimitoon.fi

YOGA, PILATES & RÖRLIGHET – JOOGA, PILATES & LIKKUVUUS

Sointukylpy, syvärentoutus tiibetiläisillä äänimaljoilla

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Katja Toivonen
22 €

830285

**ma 12.30-13.15
2.9-25.11.2024**

Sointukylpy on ryhmille tehtävä äänimaljarentoutus, jonka vaikutus perustuu resonanssiin eli myötävärähtelyyn sekä äänialtoihin. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempää värähtely johdattavat rentoutumiseen. Värähtely vaikuttaa kehon nesteisiin saaden soluissa olevan nesteen värisemään. Sointukylvyssä ryhmä makaa mukavasti viltin alla joogamatoilla. Sointukylpyohjaaja soittaa äänimaljoja luoden tilaan harmonisen äänimaailman. Äänimaljat tuottavat värähteleviä ja luonnollisia ääniä, jotka voimme tuntea tai aistia kehossamme. Rentoutus vastaa parhaimmillaan kolmen tunnin yönä. Äänimaljarentoutus voi auttaa unettomuuteen, vähentää stressiä, ahdistusta ja kehon jännitystiloja. Otathan mukaasi joogamaton, paksun huovan, tyynyn (makuupussi) ja joustavan sekä lämpimän asun. Ei tuntia 14.10.

Joogaten leppoisaan iltaan

830286

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksal
Anu Nuotio
22 €

**ti 18.15-19.15
1.10-10.12.2024**

Tuntuuko sinusta vaikealta vaipua rauhalliseen uneen aktiivisen päivän jälkeen. Pohditko, teitkö ehkä tarpeeksi kuitenkaan ja virittelet nukkumaan mennessä jo uutta enemmän tekemisen päivää. Mitäpä jos opettelisit olemaan itsellesi riittävä. Voit päästä 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. Ei tuntia viikolla 43. Kurssin ohjaajana Anu Nuotio Västanfjärdistä, @samativateachertraining, RYT 200 joogaopettaja, slowjooga.

Joogaten Hyvä Huomen

830282

Kulturhus Björkboda

ke 9.00-10.30

Anu Nuotio

25.9-11.12.2024

32 €

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

Pröva på Sensing Yoga

830293

Västanfjärds bibliotek - Biblioteksvinden

on 18.00-20.00

Pia Hotanen

23.10-30.10.2024

18 €

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 vårdha din kropp. Vi inleder workshoppen 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 gymmatta, sköna och bekväma kläder. Vi träffas 23.10 och 30.10.

ONLINE Morgonyoga med Daphne

830276

Webbkurs

on 9.00-10.30

Daphne Jensen

11.9-20.11.2024

28 €

Enkla rörelser i takt med andningen ger dig en skön kropp och en lugn och glad knopp. Yoga är ett fantastiskt verktyg för stresshantering och för att skapa balans i livet. Tidigare deltagare berättar att de fått bättre sömn, bättre tålmod och mindre värv. Helt enkelt bättre livskvalitet. I yogapasset ingår bl.a. en skonsam solhälssning, balansomvändning och sköna vriderörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamatton till hands. Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via zoom. Ej 16.10.

ONLINE Godnattyoga med Cecilia

830294

Webbkurs

Cecilia Weckström

22 €

on 20.15-21.15

18.9-20.11.2024

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.

Yinjooga

830284

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti

ma 11.00-12.15

Katja Toivonen

2.9-25.11.2024

32 €

Yinjooga on pitkäkestoisia venytyksiä, lempäästi tehden oman kehon ehdoilla. Asanoissa eli jooga-asennoissa pysytään 2-5 min, jolloin lihakset rentoutuvat ja venytys vaikuttaa sidekudoksiin sekä niveliin asti. Tunnilla opitaan oman hengityksen tahtiin avautumaan asanalle ja sen vaikutuksille. Kuunnellaan kehoa, miten venytys tuntuu niin mielen kuin kehon osalta. Tunnin sisältö: alkurentoutus, yinjoogan kohdealueet vaihdellen illan teeman mukaisesti ja loppurentoutus. Tunnilla pysymme paikoillamme asanoissa, jolloin lämmmin vaatetus auttaa sinua nauttimaan koko tunnista. Ota mukaasi kerrosvaatetus, tyyny ja viltti (jos omistat joogatiilen ja bolsterin eli joogatyynyn), oma täysimittainen alusta ja vesipullon. Ei tuntia 14.10.

Astangajoogan alkeiskurssi

830288

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti

ma 16.30-17.40

Heli Sarparanta

2.9-25.11.2024

28 €

Kurssin aikana käymme läpi astangajoogan perusteet; Patanjalin 8-askeleen joogan tie ja mitä se tarkoittaa, astangajoogan menetelmä; vinyasa, ujjayii hengitys, bandhat, drishtit, sekä alkeistason harjoitus. Ásana harjoitus itsessään on helppo. Kuljemme pidempään harjoitukseen kerta kerralta alkaen aurinkotervehdyksistä ja muutamasta 1. sarjan loppulikkeestä. Ei tuntia 21.10.



Astangajoogan jatkotason kurssi

830287

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Heli Sarparanta
34 €

ma 17.45-19.30
2.9-25.11.2024

Perinteinen tapa harjoittaa astangajoogaa on tehdä opittua sarja itsenäisesti, joogaopettajan seuratessa ja antaessa vinkkejä ja avustuksia ásanoissa. Joogaopettaja antaa lisäliikkeitä oppilaan harjoitukseen, kun hän on siihen valmis. Tämä kurssi on alkeiskurssin käyneille. Harjoituksen alussa lausumme perinteiset mantrat ja hiljennymme ohjattuun meditaatioon. Ei tuntia 21.10.

Pilates - grund- & fortsättningsnivå – Pilates - perusteet & alkeisjatko

830277

Västanfjärds bibliotek - Biblioteksvinden
Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Riitta Saarikko
56 €

ti 16.50-17.50
3.9-19.11.2024 / 7.1-15.4.2025

Genom pilatesövningarna får du en bra och naturlig hållning, belastningen på ryggen minskar, andningen fördjupas och mellangärdet förstärks. Till pilatestimmarna hör också stretching och övningar som förbättrar den allmänna rörligheten. Kursen passar dig som är nybörjare, som vill träna ett lättare pilatespass eller dig som vill träna mer rörlighet och främja muskelbalans. Ta med en gympamatta och vattenflaska.

Pilatesharjoittelu tukee hyvää ja luonnollista ryhtiä, vähentää selän kuormittuneisuutta, syventää hengitystä sekä vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia. Tuntiin kuuluu myös liikkuvuutta lisääviä pehmeitä venytyksiä. Sopii sinulle, joka haluat vähän kevyemmän Pilates-tunnin, vasta aloittelet Pilates-harjoittelua tai haluat enemmän liikkuvutta ja lihastaspainoa vahvistavia venytyksiä. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo.

Pilates - medelnivå - Pilates - keskitaso

830278

Västanfjärds bibliotek - Biblioteksvinden

ti 18.00-19.00

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti

3.9-19.11.2024 / 7.1-15.4.2025

Riitta Saarikko

56 €

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

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

Pilates -grund/medelnivå -

830279

Pilates -alkeis/keskitaso

Dalsbruks skola - Lågstadiets fest-/gymnastiksال

Må/ma 16.00-17.00

Riitta Saarikko

9.9-2.12.2024

28 €

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

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

Kom ihåg att anmäla dig!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

FasciaMethod I

830280

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

Må/ma 17.10-18.10
9.9-2.12.2024

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 prestandaförstånd och främja sitt helhetsvälmående. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: lätt/medelnivå.

Kokonaivaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempit venytyksiä kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita, faskiakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaivaltaista hyvinvointiaan. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatot. Taso: helpo/keskitaso.

Pilates & FasciaMethod II

830281

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

Må/ma 18.20-19.30
9.9-2.12.2024

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

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

Muista ilmoittautua!

Ilmoittautumisten määrä ratkaisee, voiko kurssi alkaa.

Rumpurentoutus

830291

Västanfjärdin kirjasto - Kirjaston vintti
Annastiina Kajander
18 €

pe 18.00-19.15
27.9-25.10.2024

Kaipaatko keidasta kiireen keskellä? Elämme kiireen keskellä ja valitettavasti emme enää tunne yhteyttä kehoon, jolloin ylivireystila jää usein huomaamatta. Tämä kuorimittaa kehoa sekä mieltä. Kehomme on jatkuvassa hälytystilassa; selviydy ja pakene. Meditatiivinen rummutus tuo tasapainoa ja rauhallisuutta olemukseesi. Rummutus muistuttaa kohdussa kuultua äidin sydämensykettä ja tuntuu miellyttävänä fyysisenä värähtelynä kehon eri osissa auttaen meitä palautumaan. Värähtely voi vilkastuttaa aineenvaihduntaa, syke voi tasoittua ja hidastua, verenpaine laskea, hermosto rauhoittua, mielihyvähormonin eritys kasvaa, lihaksisto rentoutua sekä avata ja tasapainottaa kehon energiakeskuksia ja tunnelukkoja. Rummun syvä, tasainen syke voi rauhoittaa kehon toimintoja sekä mieltä, poistaen stressiä, hermostuneisuutta ja jännitystä luoden näin myös vastustuskykyä sairauksille. Rummun ääni vaikuttaa aivoihin laskemalla toiminnallisesta beta tasosta rentouden alfa tasolle; unen ja valveen rajatilaan. Rummutuksen aikana makaat omalla joogamatollasi oman viltin alla ja otat vastaan upeat äänet ja värähtelyt, eli ota mukaan joogamatto ja viltti. Kurssipäivämäärät: 27.9., 11.10 ja 25.10.

Äänilamatka, 4x-kurssi

830295

Amosparkens skola - Liikuntasali
Katja Salminen
20 €

su 18.00-19.30
6.10-15.12.2024

Äänilajiensoinnut ovat rentouttavia sekä keholle että mieelle. Jokainen kokee maljojen värähtelyn omalla tavallaan. Meillä kaikilla tunteet, stressi, unettomuus jne. kerääntyvät kehoon ja saattavat saada mielen ja kehon täysin pois raiteiltaan. Äänilajien lempää ääniaalto voi saada kehon avautumaan jännitystiloista ja auttaa sinua löytämään takaisin sisäiseen rauhaasi. Äänilajien soiton lisäksi rentoutuksessa keskitytään tiedostamaan oman kehon tuntemuksia ja tehdään hengitysharjoituksia, jotka auttavat meitä stressin hallinnassa. Rentoutus alkaa pienellä intioliolla ja hengitysharjoituksella. Rentoutuksenalussa 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 äänilajakokemuksesi. Ota mukaan oma joogamatto, tyyny ja viltti ja pue päällesi lämpimät vaatteet. Kurssin päivämäärät: 6.10., 27.10., 17.11., 15.12.

ONLINE Lymfmassage och -yoga – ONLINE Lymfajooga ja -hieronta

830296

Webbkurs - Verkkokurssi
Outi Fagerlund
14 €

to 19.00-20.00
24.10-14.11.2024

På denna kurs lär vi oss göra lymfmassage som består av strykningar, djupandning och lätt tryck i lymfflodets riktning. Vi behandlar hela kroppen med hjälp av händerna. Lymfmassage 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 lymfssystemet fungerar, fascia och meditation.

Varför lymfmassage?

Lymfssystemet är ett levande system som hela tiden påverkas av vår livsstil och miljön vi lever i. Lymfssystemet är vårt reningsverk och trots att det har så stor betydelse för vår hälsa så glöms det oftast bort. Lymfssystemet kallas för kroppens avfallstransport och är en mycket viktig del av vårt cirkulationssystem och immunsystem. Ett bra lymfflöde ger starka, smidiga muskler och leder, elastisk bindväv och en frisk kropp. Därför att det är bra att göra en regelbunden och enkel lymfmassage hemma. Då stöttar du ditt lymfssystem och ditt välmående mot långsiktig hälsa. Du behöver inte ha förkunskap om lymfmassage eller -yoga från tidigare. Kursen ordnas via Zoom.

Lärare: Outi Fagerlund

Obs! Kursen erbjuds av Skärgårdens kombi. Anmälningar till Kombi
<https://kombi.pargas.fi/> Kursanmälningen öppnar 13.8 kl. 9.00.

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 lempeäästi kehoasi ja tukevat lymfajärjestelmää ja sen toimintaa. Lymfahieronta on helppo itsehoidon muoto, joka sopii kaikille, mutta erityisesti henkilölle, joilla on kehon turvotusta, kipuja tai väsymysoireita.

Miksi lymfahieronta?

Lymfajärjestelmä on elävä "koneisto", ns. puhalistuslaitoksemme, joka reagoi elämäntyyliimme ja ympäristöön, jossa elämme. Hyvä lymfavirtaus antaa voimaa ja notkeutta lihaksille ja nivellille, kimoisuutta sidekudoksille ja terveen kehon. Säädännöllisesti tehtynä lymfan itsehoito on hyvää ennaltaehkäisevää oman terveyden hoitoa. Hieronta tukee lymfajärjestelmääsi ja auttaa sinua voimaan hyvin. Kurssi sopii kaikille, eikä sinun tarvitse tietää joogasta tai hieronnasta mitään. Kurssi pideät Zoomin kautta. Opettaja: Outi Fagerlund

Huom! Saariston kombi tarjoaa kurssin. Ilmoittautuminen Kombin kautta
<https://kombi.pargas.fi/> Ilmoittautuminen kurssille avautuu 13.8. klo 9.00.



DANS – TANSSI

Johdatus vapaaseen tanssiin

820185

Wrethalla
Niina Silenius
28 €

ti 17.00-18.30
3.9-5.11.2024

Tällä kurssilla opettelemme oman kehon liikuttamista vapaasti ja rennosti musiikin tahtiin. Opetellaan kehon eri osien hallintaa ja nautiskellaan vapaasta liikkumisesta. Aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita.

Tutustumispäivä tanssiin

820186

Kulturhus Björkboda
Jutta Helenius
15 €

la 11.00-13.00
19.10.2024

Tutustumispäivä tanssiin kurssi pitää sisällään kahden tunnin kurssin paritanssista aloittelijoille. Mitään aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Kurssilla opetellaan tangon ja jiven perusaskeleet. Voit osallistua parin kanssa tai ilman. Opettajana Jutta Helenius.

Pardans för nybörjare - Paritanssin alkeiskurssi

820182

Wrethalla
Caroline Furu-Lehikoinen
32 €

to 19.45-21.00
3.10-14.11.2024 / 23.1-6.3.2025

Vi går igenom grunderna i de vanligaste pardanserna så som vals, foxtrot, tango och bugg. Gruppen kan även ge önskemål om någon dansstil. Till övningarna kan man komma utan par, men det kan då krävas lite flexibilitet av dig som dansare. Min dansfilosofi är att dans ska ge glädje även om det går fel.

Käymme läpi tavallisten paritanssien perusteet kuten valssin, foxtrotin, tangon ja bugin preusteet. Ryhmä voi itse ehdottaa jonkin oman tanssilajin. Harjoituksiin voi saapua ilman paria, mutta silloin tanssijalta vaaditaan hieman joustavuutta. Oma tanssifilosofiani on ett tanssi pitää tuottaa iloa vaikka meneekin väärin.

Chakradans - Chakratanssi

820184

Kulturhus Björkboda
Nina Källberg
66 €

to 18.00-19.30
5.9-28.11.2024 / 9.1-17.4.2025

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

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

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

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka samalla voi parantaa ja tasapainottaa sekä kehon että sen energiakentän energiavirtausta. Se on erinomainen liikuntamuoto myös kuntolumielessä ja se voi auttaa mm. stressin purkamisessa. Kun energia virtaa paremmin, pysyy terveempänä ja elinvoima paranee olotilan tasapainottuessa. Chakratanssi sopii kaikenikäisille aikuisille. Se on vapaata ja intuitiivista ja siinä keskitytään itseen ja omaan kehoon ja omiin tuntemuksiin. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunnilla ole koreografioita. Tunneille tuleminen ei edellytä aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista, vaan siellä opetetaan kaikki tarvittava tieto. Tunti loppuu lyhyeen rentoutumiseen rauhallisen musiikin tai äänimaljojen kanssa. Pukeudu tunnille kerroksittain, jotta voit säätää lämpötilaa vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös juomapullo ja makuualusta ja viltti. Tervetuloa mukaan!





FÖRSTA HJÄLPEN – ENSIAPU

Livräddande Första Hjälpen 8 t® kombinationsutbildning – självständiga distansstudier på nätet + närandervisning - Häätensiapukurssi 8 t® yhdistelmäkoulutus – itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta 610107

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
65 €

On/ke 17.00-20.30
23.10.2024

På kursen lär du dig omfattande färdigheter och får mod att agera i plötsliga livshändande situationer som kräver livräddande första hjälpen. Med den här kursen kan du också uppdatera en giltig behörighet från FRK Första Hjälpen FHJ 1® eller FRK Första Hjälpen FHJ 2® en gång för tre år framåt. Livräddande Första Hjälpen 8 t® passar dig när du vill lära dig första hjälpen-färdigheter för hemmet, fritiden, din hobby eller arbetsplatsen. Du kan delta i kursen utan tidigare utbildning i första hjälpen. Utbildningen består av distansstudier (4 x 45min) och närandervisning (4x45 min). Du får till din e-post en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närandervisningsdagen. Närundervisningsdagen är 23.10. Intyget ingår i kursavgiften. **Anm. senast 9.10.**

Koulutuksessa opit kattavat taidot ja saat rohkeutta äkillisissä henkeä uhkaavissa ja häätensiapua 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. Häätensiapukurssi 8 t® sopii sinulle, kun haluat oppia ensiaputaitoja kotiin, vapaa-ajalle, harrastustoimintaan tai työpaikalle. Kurssille voit tulla ilman aiempaa ensiapukoulutusta. Koulutus koostuu etäopiskelusta (4 x45 min) ja lähiopetuksesta (4x 45 min). Saat sähköpostiisi koodin jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähikoulutuspäivä on 23.10. Kurssimaksuun sisältyy todistus. **Ilm. viim. 9.10.**

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

610106

Kimitoöns gymnasium
Anne Aller
85 €

**Lö/la 9.00-16.00
26.10.2024**

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 närandervisning (8x45 min). Du får till din e-post en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närandervisningsdagen. Närundervisningsdagen är lördag 26.10. Anm. senast 11.10.

SPR Ensiapukurssi EA 1® -kurssilta saat hyvät tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallismissä sairaus- ja onnettomuustilanteissa auttamiseen. Ensiapukurssi EA 1® -koulutus on virallinen sertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin Ensiapukurssi EA 1® -todistuksen, joka on voimassa 3 vuotta (sisältyy kurssimaksuun). Koulutus koostuu etäopiskelusta (8 x45 min) ja lähiopetuksesta (8x 45 min). Saat sähköpostiisi koodin, jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähikoulutuspäivä on lauantaina 26.10. Ilm. viim.11.10.



FRILUFTSLIV – RETKEILY

Höstvandring längs Kasnäs friluftsleder – Syysvaellus Kasnäsin ulkoilureittejä pitkin

830193

Utomhus - Ulkona
Ben Johansson
14 €

Lö/la 9.30-13.00
5.10.2024

Kom med och höstvandra med Ben! Upplev Kasnäsuddens höstnatur längs markrade naturstigar. Ta gärna med dig en termos med varm dryck och en liten matsäck. Vandringen beräknas ta ca 3-4 h. Klä dig enligt väder. Startpunkt: Kasnäsvägen 1294, Kasnäs. Vi träffas kl. 10.00, välkommen med!

Tule mukaan syysvaellukselle Benin kanssa! Koe Kasnäsin syysluonto sen merkittyjä luontopolkuja pitkin. Mukaan kannattaa ottaa lämmintä juotavaa sekä eväätiä. Vaellus kestää noin 3-4 h. Säänneläinen vaatetus. Lähtöpaikka: Kasnäsvägen 1294, Kasnäs. Tavataan klo 10.00, tervetuloa mukaan!

Paddeltur till Fåfängskär, heldagstur – Melontaretki Fåfängskäriin, kokopäiväretki

610105

Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten
50 €

Sö/su 10.00-17.00
22.9.2024

Välkommen med på en heldags guidad kajaktur i vacker skärgårdsmiljö tillsammans med Niklas Hollsten, en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. Vi paddlar från Kasnäslandet till Fåfängskär 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 kauniissa saaristomaisemassa Niklas Hollstenin opastuksella, kokenut eräopas ja ulkoilmaintoilija. Melomme Kasnäslandetista Fåfängskäriin ja takaisin. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Pukeudu säänneläisiin mukaviin ulkoiluvaatteisiin. Ota mukaan vettä, evääti ja vaihtovaatteet. Kurssille voit osallistua, mikäli sinulla on jo jonkin verran melonta-kokemusta. Osallistujia max 7.

Ruskapaddling på Björkbodaträsk, halvdagstur - 410245 Ruskamelonta Björkboda träskillä, puolipäiväretki

Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten
35 €

Lö/la 12.00-16.00
12.10.2024

Välkommen med på paddling i höstglöd tillsammans med Niklas Hollsten. Vi paddlar på Björkbodaträsk och upplever höstens färger på första parkett. Hösten är en fin tid för paddling då löven skiftar färg, flyttfåglarna rör sig söderut och lugnet sänker sig. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig enligt väder i bekväm friluftsklädsel. Ta med vatten, matsäck och byteskläder. Passar alla nivåer, men du bör ha en viss erfarenhet av paddling. Max 7 deltagare.

Tervetuloa mukaan syysmelontretkelle Niklas Hollstenin kanssa. Melomme Björkboda träskillä ja koemme syksyn värit parhaalla mahdollisella tavalla. Syksy on hienoa aikaa melontaan, kun lehdet vaihtavat väriä, muuttolinnut liikkuvat etelään ja rauha laskeutuu. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Pukeudu säänmukaisiin mukaviin ulkoiluvaatteisiin. Ota mukaan vettä, evääti ja vaihtovaatteet. Sopii kaikille tasolle, mutta sinulla tulisi olla jonkin verran melontakokemusta. Osallistujia max 7.



I KÖKET – KEITTIÖSSÄ



Flera asiatiska favoriter - Lisää aasialaisia suosikkeja

110885

Kimito skolcentrum - Kemiön koulukeskus
Paul Reuter
14 €

ti 17.00-20.45
19.11.2024

Alla Pauls favoriter rymdes inte med i den första kursen så här kommer ännu flera. Det blir bland annat stekta dumplings och halstrad lax med matsuhisadressing. Materialkostnad 10-14 € betalas direkt till kursledaren.

Paulin kaikki suosikit eivät mahtuneet mukaan ensimmäiselle kurssille, joten tässä lisää suosikkeja. Tehdään esimerkiksi paistettuja dumplingseja ja hiillostettua lohta matsuhisakastikkella. Materiaalikustannukset 10-14 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Medelhavsmat och lite annat – Välimeren ruoka ja muuta maistuvaa

110884

Kimito skolcentrum - Kemiön koulukeskus
Paul Reuter
14 €

**to 17.00-20.45
26.9.2024**

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 herkuja Välimeren maista ja vähän muualtaakin. Materiaalikustannukset 10-14 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Chokladpraliner med smak av jul

110883

Kimito skolcentrum
Ylva Rancken-Lutz
14 €

**lö 13.00-17.00
23.11.2024**

Vi gör praliner med juliga fyllningar. Ni får ett 20-tal chokladprodukter och pralin-recept 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 själv choklad och hon ger er en inblick i chokladens historia. Ta med eget förkläde eller öömma 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.

Spanska mat och kulinarisk kultur

110886

Kimito skolcentrum
Alejandro Domingo Moreno
28 €

**må 17.15-20.15
9.9-2.12.2024**

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 rikedomen 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 9.9, 7.10, 4.11 och 2.12.

*¡Lo que bien huele, mejor sabrá!
¡Buen provecho!*

Pizzaa juurella, taatusti parempaa

110889

Kemiön koulukeskus
Vuokko Nuorteva
18 €

Ia 10.00-16.00
12.10.2024

Hapanjuuri tunnetaan ehkä parhaiten ruisleivän valmistukseen liittyvänä asiana. Hapanjuurta voidaan käyttää myös vaalean leivän, pullan ja pizzapohjien valmistukseissa. Hapanjuurella tehty pizza vie enemmän aikaa, mutta maku on mitä parhain. Kurssin aikana kuulet enemmän aiheesta. Pääset tekemään oman pizzataikinan. Kouluttajan tuoma puolivalmis taikina käsitellään päivän aikana. Valmiista taikinasta paistamme herkulliset pizzat ja syömme yhdessä. Kurssilta saat mukaasi omatekevästä pizzataikinan ja tuhdin tietopaketin hapanjuurileivonnasta. Kun olet ilmoittautunut, saat tarkemmat tiedot kurssista, kurssiaikataulun sähköpostilla. Lisätietoja voit kysyä: vuokko.nuorteva@gmail.com tai puh 040 848 9742. Materiaalikustannukset 15 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Gluteenitonta leivontaa juurella

110887

Dalsbruks skola
Vuokko Nuorteva
18 €

Ia 10.00-16.00
21.9.2024

Myös gluteeniton leivonta, sämpylät ja leivät onnistuvat juurella. Gluteeniton leivonta vaatii hieman tarkkuutta, mutta onnistuu helposti oikeilla raaka-aineilla. Tällä kurssilla opit luomaan oman gluteenittoman juuren, saat mukaasi toimivaa riisijuurta ja omat leipäset kotiinviemisiksi. Käytämme leivonnassa gluteenittomia jauhoja ja jauhoseoksia. Kun olet ilmoittautunut, saat tarkemmat tiedot kurssista, kurssiaikataulun sähköpostilla. Lisätietoja voit kysyä: vuokko.nuorteva@gmail.com tai puh 040 848 9742. Materiaalikustannukset 15 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Reissarit reppuun - pienet reissarityyppiset leipäset

110890

Kemiön koulukeskus
Vuokko Nuorteva
18 €

Ia 10.00-18.00
9.11.2024

Reissarit reppuun, ikivanhalla ruisjuurella pienet reissarityyppiset leipäset! Kun olet ilmoittautunut, saat tarkemmat tiedot kurssista, kurssiaikataulun sähköpostilla. Lisätietoja voit kysyä: vuokko.nuorteva@gmail.com tai puh 040 848 974. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Ruisleipää ikivanhallia juurella

110888

Dalsbruks skola
Vuokko Nuorteva
18 €

la 10.00-18.00
14.9.2024

Ruisleipä on suomalaisen ruokakulttuurin ydin ja sillä on vahva symbolinen arvo. Leipä ja viljat ovat Kalevalan tarinoissa oleellisessa roolissa. Suomalaiset syövät eniten ruista koko maailmassa, jopa 15 kg/hlö/vuosi. Ruisleipä on muuttanut ajan saatossa muotoaan. Reikäleivän ja limpun rinnalle on nousseet palaleivät ja valmiit viipaleet. Ruisleipä on taipunut viime vuosina myös napostelutuotteiksi. Rukiin puolesta puhuu terveellisyys. Ruisleivän ansiosta suomalaisten korkea ravintokuidun saanti on taattu, sillä Suomessa ruis jauhetaan pääosin runsaasti kuitua sisältäväksi täysjyväjauhoksi. Rukiin terveysvaikutuksia tutkitaan paljon meillä ja maailmalla. Täysjyväleipä on terveellistä ja täysipainoista ravintoa, josta saadaan paljon ravintoaineita. Leipä onkin laadukas hiilihydraatin lähde, koska samassa paketissa tulee proteiineja, hyviä rasvahappoja, B-ryhmän vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, bioaktiivisia aineita. Kun olet ilmoittautunut, saat tarkemmat tiedot kurssista, kurssiaikataulun sähköpostilla. Lisätietoja voit kysyä: vuokko.nuorteva@gmail.com tai puh 040 848 974. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssiohjaajalle.

Hygienpasset - Hygieniapassi

110891

Kimitoöns gymnasium
Kjell Gustafsson
60 €

on/ke 17.30-20.30
13.11-20.11.2024

Kursen ger grundkunskaper i livsmedelshygien som förbereder för kompetenstest. I kursen ingår även Livsmedelsverkets hygienkompetenstest. I kursavgiften 60€ ingår kurs, test och pass. Deltagandet i endast test 50€ (passet ingår).

13.11 kl. 17.30-20.30 föreläsning

20.11 kl. 17.30 föreläsning, ca kl. 19 hygienkompetenstest

Ta med en blå kulspetspenna och identitetsbevis till testtillfället.

Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniasta. Kurssilla suoritetaan myös hygieniaosaamistesti. Kurssimaksu, 60 €, sisältää kurssin, testin ja passin. Osallistuminen ainoastaan testiin 50 € (sis passin).

HUOM! Kurssikieli on ruotsi mutta tentin voi suorittaa suomen kielellä.

13.11. klo 17.30-20.30 luento

20.11. 17.30 luento, noin klo 19 hygieniaosaamistesti

Mukaan testiin sininen kuulakärkikynä sekä henkilöllisyystodistus.

DJUR & NATUR – ELÄIMET & LUONTO

Grunderna i motorsågshantering – Moottorisahan käsittelyn perusteet

110510

Utomhus - Ulkona
Sebastian Blomqvist
35 €

lö/la 9.00-14.00
14.9.2024

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. Kursdag är 14.9, men vi håller 28.9 som reservdatum. Kursen hålls i Kimito, mer info får 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 viiltosuoja-housut, turvasaappaat/turvakengät sekä kypärä kuulosuojaimilla ja visiirillä tai kuulosuojaimet ja suojalasit. Oma toimiva saha on plussaa. Olemme ulkona koko päivän, joten pukeudu sääen mukaisesti sekä pakkaa lounaskori mukaan. Kurssipäivä on 14.9. mutta pidetään 28.9. varapäivänä. Kurssi pidetään Kemiössä, enemmän infoa tulee ennen kurssipäivää. Kurssin osallistujat eivät ole vakuutettuja Kemiönsaaren aikuisopiston kautta.



Möt höstens fåglar i Söderlångvik I - Kohtaa syksyn linnut Söderlångvikissä I

410246

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

Sö/su 7.00-10.00
8.9.2024

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Fågelvandring för morgonpigga tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi artbestämmer fåglar och lär oss mera om deras utbredning, levnadsvanor och häckningsbiotoper. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig för både ung som gammal, både för nybörjare som längre hunna. Huvudsaken är man är intresserad av naturen. Ta gärna med något smätt att äta och dricka.

Koe luonnon syyslinnut Söderlångvikissä. Lintukävely aamuvirkkuille lintuoppaan ja taiteilijan Hans G. Hästbackan johdolla. Opimme lintujen levinneisyydestä, elintavoista ja pesimäympäristöstä. Varusteet: istuinalusta, sopivat ulkovaatteet ja jalakineet sekä mielellään oma kiikari ja lintukirja. Lintukävely sopii niin nuorille kuin vanhoillekin, sekä aloittelijoille että kokeneemmille. Tärkeintä on, että olet kiinnostunut luonnosta. Ota mukaan joitain pientä syötävää ja juotavaa.

Möt höstens fåglar i Söderlångvik II – Kohtaa syksyn linnut Söderlångvikissä II

410244

Söderlångvik gård
Hans G. Hästbacka
14 € → 8 €

Sö/su 8.00-11.00
6.10.2024

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Fågelvandring för morgonpigga tillsammans med fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi artbestämmer fåglar och lär oss mera om deras utbredning, levnadsvanor och häckningsbiotoper. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig för både ung som gammal, både för nybörjare som längre hunna. Huvudsaken är man är intresserad av naturen. Ta gärna med något smätt att äta och dricka.

Koe luonnon syyslinnut Söderlångvikissä. Lintukävely aamuvirkkuille lintuoppaan ja taiteilijan Hans G. Hästbackan johdolla. Opimme lintujen levinneisyydestä, elintavoista ja pesimäympäristöstä. Varusteet: istuinalusta, sopivat ulkovaatteet ja jalakineet sekä mielellään oma kiikari ja lintukirja. Lintukävely sopii niin nuorille kuin vanhoillekin, sekä aloittelijoille että kokeneemmille. Tärkeintä on, että olet kiinnostunut luonnosta. Ota mukaan joitain pientä syötävää ja juotavaa.

Vill du lära dig att visa upp din hund på hundutställning? - Haluatko oppia esittämään oman koirasi koiranäyttelyssä?

110501

Brusaby - Hundhallen (Vid ladugården)
Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Leni Finne
24 €

On/ke 18.00-20.00
11.9-4.12.2024

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 flexkopplet lämnar du hemma. Kursdatum: 11.9, 9.10, 6.11, 20.11 och 4.12.

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, näyttelyihinhan, mahdollisesti koiranameja sekä juoksemiseen soveltuват kengät. Valjaat ja fleksihihnat jätetään kotiin. Kurssipäivämäärät: 11.9., 9.10., 6.11., 20.11. sekä 4.12.

Jätä - luopumisen taito

110512

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
30 €

ke 17.00-18.00, to 17.00-18.00,
pe 17.00-18.00
23.10-14.11.2024

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. Opit 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: Eläintenkouluttaja EAT Tanja Karpela

Varma luoksetulo

110511

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
30 €

ke 18.00-19.00, to 18.00-19.00
28.8-26.9.2024

Haluatko koirasi vastaan luotettavasti joka kerta, kun kutsut sitä luoksesi? Tällä kurssilla opetamme koirallesi tärkeän luoksetulo -taidon. Luoksetulo on yksi koiran tärkeimmistä taidoista, sillä se voi pelastaa jopa koirasi hengen. Kurssilla opetamme koiraa ymmärtämään kutsun merkityksen ja reagoimaan siihen tulemalla luoksesi nopeasti ja innokkaasti. Anna koirallesi parhaat mahdolliset valmiudet totella kutsuasi – liity kurssillemme ja ota ensiaskel onnistuneeseen koulutukseen. Kouluttaja: Eläintenkouluttaja EAT Tanja Karpela

Impulssikontrolli

110513

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
30 €

ke 17.00-18.00, to 17.00-18.00
28.8-26.9.2024

Haluatko koirasi oppivan hallitsemaan impulssinsa paremmin? Impulssi on äkillinen ja voimakas halu tai reaktio, joka saa koiran toimimaan nopeasti ilman pitkää harjintaa. Se voi ilmetä esimerkiksi äkillisenä reaktiona ohi kulkevaa autoa tai juoksijaa kohtaan. Impulssikontrolli tarkoittaa kykyä hallita näitä äkillisiä haluja ja reaktioita, joita voidaan tehdä harkitumpia ja järkevämpiä päätöksiä. Tällä kurssilla opetamme koirallesi tärkeitä taitoja rauhalliseen ja hallittuun käyttäytymiseen erilaisten häiriötekijöiden keskellä. Tee yhteisistä hetkistäsi koirasi kanssa harmonisempia ja nautinnolisempia – aloita kurssimme ja ota ensiaskel kohti parempaa ymmärrystä ja yhteistyötä koirasi kanssa! Kouluttaja: Eläintenkouluttaja EAT Tanja Karpela

Reaktiiviset koirat

110514

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)
Tanja Karpela
30 €

ke 18.00-19.00, to 18.00-19.00,
pe 18.00-19.00
23.10-14.11.2024

Reaktiiviset koirat voivat olla haastavia omistajilleen. Ulkoilutus, puistoreissut ja koulutuskurssit muiden koirien kanssa voivat olla stressaavia. Jatkuva valppaus kohtaanmississa 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. Tavoitteenaamme 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: Eläintenkouluttaja EAT Tanja Karpela

Become a pro - hajutyöskentelykurssi

110515

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)

la 10.00-14.00, su 10.00-14.00

Tanja Karpela

21.9-22.9.2024

45 €

Osallistu monipuoliseen hajukoulutuskurssimme, Kurssillamme kouluttajjamme syventävät ymmärrystäsi koiran hajuaistin saloihin ja opastavat sinut hajutunnistukseen eri osa-alueiden hallintaan. Harjoittelemme yhdessä hajujen tunnistamista, erottelua ja ilmaisia sekä vahvistamme koirasi etsintämotivaatiota ja tarkkuutta. Lisäksi keskityymme etsinnän kestoon ja sen hallintaan erilaisissa ympäristöissä.

Liity kurssillemme ja anna koirallesi mahdollisuus kehittyä hajutunnistuksen huippuaajaksi! Kouluttaja: Eläintenkouluttaja EAT Tanja Karpela

Rally toko 1 (alokasluokka)

110516

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)

ke 19.00-20.00, to 19.00-20.00

Tanja Karpela

28.8-26.9.2024

30 €

Haluatko koirasi kanssa hauskan ja monipuolisen harrastuksen? Osallistu rally-toko kurssimme ja uppoudu jännittävään maailmaan, jossa yhdistyvät tottelevaisuus, tiimiyö 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 hyväntuulin yhteistyö eikä asentojen millintarkka suorittaminen. Rally-toko on siis kehitetty aivan tavallisia koiranomistajia ajatellen. Rally-tokon tavoitteena on kouluttaa koria 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 mestari-luokka (MES). Näistä alokasluokka suoritetaan taluttimessa ja muissa luokissa koira suorittaa radan vapaana. Liity mukaan ja anna koirallesi mahdollisuus kokea rally-tokon ilo ja energia.

Rally toko 2 (jatkoa ralli toko 1:lle)

110517

Brusaby - Koirahalli (Navetan vieressä)

on 19.00-20.00, to 19.00-20.00,

Tanja Karpela

fr 19.00-20.00

30 €

23.10-14.11.2024

Rally toko 2 jatkaa ensimmäisen kurssin tehtäviä niitä huolellisesti hioen. Erinomainen mahdollisuus jatkaa täällä kurssilla aiemmin opittuja taitoja ja lisätä tehtävien vaikeusasteita. Kurssilla harjoitellaan myös uusia liikkeitä. Kouluttaja: Eläintenkouluttaja EAT Tanja Karpela

BARN & UNGDOMAR – LAPSET & NUORET



Lekbaserad barngymnastik - Leikkimielinen lapsijumppa

830189

Vikingaborgs föreningshus
Anna Fihlman
44 €

ti 17.30-18.15

3.9-3.12.2024 / 7.1-4.2025

Lekbaserad gymnastik för barn. *Leikkimielistä voimistelua lapsille.*

Dance Club 5-8v (eskari-2lk.)

820187

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

ti 16.15-17.00

17.9.-19.11.2024

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

Dance Club 9-12v (3lk.-6lk.)

820188

Amosparkens skola - Liikuntasali
Ria-Noore Haimo-Abiona
22 €

ti 17.00-18.00

17.9.-19.11.2024

Tunneilla opetellaan erilaisia tansseja oppilaiden mielenkiannon mukaan, pääpaino kuitenkin show- ja streettajeissa. Tanssitunnit sisältävät lämmittelyt, tekniikkaa ja koreografian lisäksi venyttelyä. Tunneilla harjoitellaan myös akrobattiaa. Oppilaat saavat itse vaikuttaa musiikkiin ja tehdä halutessaan omia tanssikoreografioita.

Ordkonst

130206

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



to 16.00-17.30

5.9-28.11.2024

Gillar du sagor eller spänande 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 9-11-åringar (åk 3-5).



Folkdans för barn och ungdomar – Kansantanssia lapsille ja nuorille

820183

Wrethalla

Caroline Furu-Lehikoinen
56 €

to 18.15-19.30

19.9-28.11.2024 / 9.1-20.3.2025

Folkdansen är sång, lek och dans tillsammans med andra likasinnade barn. Folkdanserna vi dansar är från svenskfinland, men även från övriga nordiska länder. Folkdans är en kulturskatt som samtidigt är rolig och något man gör tillsammans. Du är välkommen att första gången komma med och prova på att dansa och efter det kan du välja att anmäla dig till kursen.

Dansarna delas upp i olika grupper:

kl. 18.15-19.00 nybörjare (från ca 6 år)

kl. 18.15-19.30 längre hunna

Kansantanssi on laulamista, leikkimistä ja tanssimista yhdessä toisten lasten kanssa. Kansantanssit ovat osa suomenruotsalaista perinnettä, mutta tanssimme myös tansseja muista Pohjoismaista. Kansantanssi on kansanperinne, joka on hauskaa yhdessätekemistä. Olet tervetullut osallistumaan ja kokeilemaan tanssia ensimmäisellä kerralla, ja sen jälkeen voit päätää ilmoittautumisestasi kurssille.

Tanssijat jaetaan eri ryhmiin:

klo 18.15-19.00 aloittelijat (noin 6-vuotiaasta alkaen)

klo 18.15-19.30 edistyyneet

BILDKONSTSKOLAN - KUVATAIDEKOULU

Är du intresserad av att rita, måla eller konstruera? Vill du lära dig mer om fotografering eller videofilmning, prova trycktekniker, bygga hus av godis, utforska färger och leka med dem, eller forma lera? Vill du planera och förverkliga dina egna idéer och lära dig att skapa olika verk med hjälp av bildkonst?

I bildkonstskolan får du, under handledning av lärare samt gästkonstnärer, prova på och lära dig många olika bildkonstfärdigheter och -tekniker. Bildkonstskolans undervisning följer den målinriktade läroplanen för grundläggande konstundervisning och eleverna får ett deltagarintyg eller avgångsbetyg efter att ha fullgjort sina studier.

Bildkonstskolan samlas under det kommande läsåret på onsdagar i kulturhuset KUBU i Björkboda. Grupperna för 7-9-åringar (årskurs 1-3) och 10-åringar och uppåt (årskurs 4-9) har lektioner tillika. Detta möjliggör ett mångsidigt samarbete med intressanta gäster och olika gemensamma projekt. I undervisningen ingår också besök på konstutställningar i KUBUs konstutställningslokaler. Bildkonstskolans lärare är Pia Rannikko och Sari Kippilä och som gästkonstnärer fungerar professionella konstnärer från trakten.

Oletko innostunut piirtämään, maalaamaan tai rakentelemaan? Haluatko oppia valokuvaamista, tai videokuvaamista, kokeilla painantateknikoita, rakentaa taloja karkeista, tutkia värejä ja leikitellä niillä, tai muovailla savea? Haluatko suunnitella ja toteuttaa omia ideoita ja oppia valmistamaan erilaisia teoksia kuvataiteen avulla?

Kuvataidekoulussa pääset opettajien opetuksessa sekä vierailevien taiteilijoiden opastuksella kokeilemaan ja oppimaan monenlaisia kuvataidetaitoja ja – teknikoita.

Kuvataidekoulun opetus noudattaa taiteen perusopetuksen tavoitteellista kuvataideopetuksen opetussuunnitelmaa, ja oppilaat saavat opinnoistaan osallistumis- tai päättötodistuksen opintoja suoritettuaan.

Kuvataidekoulu kokoontuu tulevana lukuvuonna kulttuuritalo KUBUssä, Björkbodassa keskiykköisin. Samaan aikaan kokoontuvat sekä 7-9-vuotiaiden (1.-3. lk) sekä 10 vuotiaiden- ylöspäin (4.-9.lk) ryhmät. Tämä mahdollistaa mielenkiintoisten vierailijoiden kanssa tapahtuvan moninainen yhteistyön sekä monenlaiset yhteisprojektit. Opetukseen sisältyy myös taidenäyttelyvierailut KUBUn näyttelytiloissa. Kuvataidekoulussa opettajina toimivat Pia Rannikko ja Sari Kippilä sekä taiteilijavieraina alueen taiteen ammattilaiset.

Bildkonstskolan, årskurs 1-3 - Kuvataidekoulu, 1-3 lk

003001

Kulturhus Björkboda

Pia Rannikko

66 €

**On/ke 17.00-18.30
4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025**

**Bildkonstskolan, årskurs 4-9 -
Kuvataidekoulu, 4-9 lk**

003002

Kulturhus Björkboda
Sari Kippilä
66 €

**On/ke 17.00-18.30
4.9-20.11.2024 / 8.1-16.4.2025**



ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS

**23.8.2024
kl. 12.00.**

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

ILMOITTAUTUMINEN KURSEILLE AVAUTUU

**23.8.2024
klo 12.00.**

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

Filmklubben Pony – Elokuvakerho Pony | se sid 22 – Katso sivu 22

