

RASEBORGS MEDBORGARINSTITUT

KURSPROGRAM

RAASEPORIN KANSALAIPOISTO

OPINTO-OPAS



RASEBORG
RAASEPORI

2024-2025

ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 15.8.2024 KL. 11.00

PER TELEFON: 019 289 2765

VIA INTERNET www.raseborg.fi/MBI

För en del kurser öppnas
anmälningen via nätet redan 24.6.
Internetanmälningen är öppen dygnet runt.

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 15.8.2024 KLO 11.00

PUHELIMITSE: 019 289 2765

INTERNETIN KAUTTA www.raasepori.fi/kansalaisopisto

Osa kursseista avautuu netissä jo 24.6.
Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden.



RASEBORG
RAASEPORI



© Raseborgs
Medborgarinstitut
Raaseporin
Kansalaisopisto
2024

Lay-out/Graafinen ulkoasu:
Etelä-Uusimaa

Foton/Kuvat: Pixabay.com

KONTAKTUPPGIFTER	6
YHTEYSTIEDOT	7
VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE	8
TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE	10
VERKSAMHETSPLATSER - TOIMIPAIKAT	13
UTFLYKTER OCH RESOR - RETKET JA MATKAT	14
FÖRELÄSNINGAR - LUENNOT	15
SPRÅK - KIELET	16
FINSKA - SUOMI	19
SVENSKA - RUOTSI	19
ENGELSKA - ENGLANTI	20
TYSKA - SAKSA	21
FRANSKA - RANSKA	21
RYSKA - VENÄJÄ	21
SPANSKA - ESPANJA	22
ITALIENSKA - ITALIA	23
ÖVRIGA SPRÅK - MUUT KIELET	24
GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING - TAITEEN PERUSOPETUS	25
TEATERSKOLAN KONFETTI - TEATTERIKOULU KONFETTI.....	25
BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS - KUVATAIDOKOULU COLORIKUS	29
KONST - TAITEET	33
LITTERATUR - KIRJALLISUUS.....	33
BILDKONST - KUVATAITEET	37

MUSIK - MUSIIKKI	39
KÖRSÅNG - KUOROLAULU.....	40
SOLOSÅNG - YKSINLAULU.....	42
GRUPPUNDERVISNING - RYHMÄOPETUS	45
INDIVIDUELL UNDERVISNING - YKSILÖOPETUS	46
HANTVERK - KÄDEN TAIDOT.....	50
KERAMIK - KERAMIikka.....	51
SILVER OCH SMYCKEN - HOPEA JA KORUT.....	53
TRÄ- OCH METALLSLÖJD - PUU- JA METALLITYÖT.....	54
VÄVNING OCH TEXTILARBETE - KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ	55
SPECIALTEKNIKER - ERIKOISTEKNIKKAT	57
HUSHÅLL OCH TRÄDGÅRD - KOTI JA PUUTARHA	58
INFORMATIONSTEKNIK OCH MEDIA - TIETOTEKNIikka JA MEDIA.....	61
ÖVRIG UTBILDNING - MUU KOULUTUS.....	65
HISTORIA OCH SLÄKTFORSKNING - HISTORIA JA SUKUTUTKIMUS.....	66
VATTENTRAFIK - VESILIIKENNE	67
MOTION OCH DANS - LIIKUNTA JA TANSSI.....	68
MOTION - LIIKUNTA	69
DANS - TANSSI.....	74
YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE - JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI	79
MOTION OCH DANS FÖR BARN - LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI	88

MEDBORGARINSTITUTET

Kansli 019 289 2765
 Telefontider: må-to 14.00-16.00
 mbi@raseborg.fi

MBI-huset må 14.00-18.00
 Torggatan 8, Karis on-to 14.00-17.00

Ungdomsgården ti 14.00-17.00
 Ystadsgatan 14, Ekenäs (ingång från Björknäsgatan)

Rektor Maarit Hujanen 019 289 2761

Kurssekreterare Sari Pankkonen: hantverk, litteratur, historia 019 289 2769

Planerande lärare Eva Comét: individuell musik 019 289 2764

Planerande lärare Laura Karimi: språk, IT, bildkonst, Colorikus 019 289 2763

Planerande lärare Mia Lundell: motion och dans, körer, Konfetti 019 289 2767

LÄSÅRET OCH LOV

Höstterminen 2.9-1.12.2024 (höstlov 14-20.10)

Vårterminen 7.1-13.4.2025 (sportlov 17-23.2)

Sommarterminen 22.4-8.6.2025

Ingén undervisning 6.12, 1.5 och 29.5

Bildkonstskolan Colorikus och teaterskolan Konfetti:

Höstterminen 19.8-8.12.2024 (höstlov 14-20.10)

Vårterminen 7.1-11.5.2025 (sportlov 17-23.2)

KANSALAI SOPISTO

Kanslia 019 289 2765
 Puhelinajat: ma-to 14.00-16.00
 kansalaisopisto@raasepori.fi

Opistotalo ma 14.00-18.00
 Torikatu 8, Karjaa ke-to 14.00-17.00

Ungdomsgården ti 14.00-17.00
 Ystadinkatu 14, Tammisaari (sisäänkäynti Koivuniemenkadulta)

Rehtori Maarit Hujanen 019 289 2761

Kurssisihteeri Sari Pankkonen: kädentaidot, kirjallisuus, historia 019 289 2769

Suunnitteleva opettaja Eva Comét: musiikin yksilöopetus 019 289 2764

Suunnitteleva opettaja

Laura Karimi: kielet, IT, kuvataide, Colorikus 019 289 2763

Suunnitteleva opettaja

Mia Lundell: liikunta ja tanssi, kuorot ja Konfetti 019 289 2767

LUKUVUOSI JA LOMA-AJAT

Syyslukukausi 2.9.-1.12.2024 (syysloma 14.-20.10.)

Kevätlukukausi 7.1.-13.4.2025 (talviloma 17.-23.2.)

Kesälukukausi 22.4.-8.6.2025

Ei opetusta 6.12., 1.5. ja 29.5.

Kuvataidekoulu Colorikus ja teatterikoulu Konfetti:

Syyslukukausi 19.8.-8.12.2024 (syysloma 14.-20.10.)

Kevätlukukausi 7.1.-11.5.2025 (talviloma 17.-23.2.)

VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE

ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 15.8.2024 KL. 11.00

Per telefon: 019 289 2765

För en del kurser öppnas anmälningen via nätet redan 24.6.

Anmälan via internet: www.raseborg.fi/MBI

Anmäl dig i god tid till kursen så den kan förverkligas!

Det behövs minst sju (7) kursdeltagare för att en kurs skall starta. Beslutet om kursen kan starta tas ca. en vecka innan den börjar. Till korta kurser och resor sker anmälan senast två veckor innan kursen börjar. Till långa kurser kan man anmäla sig under hela läsåret, om det finns plats på kursen.

Anmälan är bindande för hela kursen!

För att underlätta anmälan: Ha kursnumret framme!

RABATTER

Rabatter beviljas så länge som det för ändamålet beviljade extra statsbidraget räcker hösten 2024.

Rabatter på kursavgifter kan beviljas enligt följande:

Pensionärsrabatt 20 % för två kurser.

Arbetslöshetsrabatt 50 % för två kurser.

Invandrarers rabatt 50 % för två kurser.

Rabatt bör sökas skriftligt genom att fylla i en studiesedel (fås på kanslierna) som lämnas in till kansliet senast **15.9.2024**. Rabatter beviljas enbart för kurser som startar på hösten.

Syskonrabatt kan sökas av rektorn för undervisning i bildkonst, teater och dans. Ett syskon kan beviljas 30 % rabatt på den billigare kursen. Rabatt beviljas inte för materialavgifter.

BETALNING AV KURSAVGIFT

Kursavgiften visas vid varje kurs. Vi fakturerar i första hand per e-post med betalänk till Paytrail där man kan betala med sin nätbank, Smartum-saldo eller ePassi mobilapplikationen. Om betalnänken inte används inom 14 dygn skickar vi en pappersfaktura per post. Kursavgifter upp till 75 € betalas i en rat, större kursavgifter betalas i två rater (höst- och vårtermin).

MOTIONS- OCH KULTURSEDLAR

Sista datum för betalning med motions- och kultursedlar är **30.9.2024**. Betalningen görs till kanslierna. Kurser som börjar senare betalas senast sju (7) dygn innan kursstart. Du kan betala konst-, hantverk-, motion- och danskurser med Smartum motions- och kultursedlar, Smartum saldo och ePass. Obs. man kan endast betala sina egna kurser med dessa. Pappersfakturor kan inte längre betalas med dessa förmåner.

ANNULLERING AV KURSPLATS

Man kan INTE annullera sin kursplats till läraren eller telefonsvararen!

Annullering av kursplats bör ske till kansliet per e-post eller telefon.

För långa kurser bör kursplatsen annulleras senast sju (7) dagar **efter** kursstart. För **kortkurser, resor** och **föreläsningar** bör annulleringen ske senast sju (7) dagar **innan** kursstart.

Kursplatser som inte annullerats i tid faktureras i sin helhet.

Betald kursavgift återbetalas inte om studerande avbryter kursen senare än sju (7) dagar efter kursens början. Obetalda kursavgifter utmäts och rätten att delta i institutets kurser kan dras in.

UNDERVISNING OCH UNDERVISNINGSMATERIAL

En undervisningsgång per termin kan inhiberas utan ersättning. Vid behov kan närundervisningen ersättas med distansundervisning.

Studering bör själva skaffa läroböcker och material som behövs för kursen. På vissa kurser ingår materialet i kursens pris (bildkonstskolan och matkurserna). Tilläggsinformation om material fås från kursbeskrivningen och läraren.

I kurspriset ingår 15 kopior/studerande per termin. Om behovet är större kan priset tilläggas till kurspriset. Vi rekommenderar användningen av böcker eller elektroniska läromedel.

INTYG

Efter avslutad kurs kan du på begäran få ett kursintyg över ditt deltagande. Intyget kostar 10 € och betalas med den faktura som följer med intyget.

FÖRSÄKRINGAR

Alla studerande är olycksfallsförsäkrade under lektionstid.

REGISTERBESKRIVNING

I systemet registreras endast de uppgifter som är nödvändiga för institutets verksamhet och som förutsätts av statliga och kommunala myndigheter. De uppgifter som gäller studerande är nödvändiga för korrekt identifiering av kursdeltagare och för att kursavgifterna avser rätt person. Registrerade personer kan skriftligen göra en ansökan till institutets kansli för granskning av sina uppgifter. Uppgifterna överläts efter att personens identitet bekräftats.

MEDBORGARINSTITUTETS FESTER, UTSTÄLLNINGAR OCH KONserter

Lö 7.12 kl. 15.00 julkonsert, Ungdomsgården, Ekenäs.

Sö 6.4 kl. 15.00 vårkonsert, Fokus, Karis.

14.4.-30.4.2025 Institutets vårutställningar i Ekenäs Bibliotek, Galleri Perspektivet.

Vi informerar om vår verksamhet på våra hemsidor, anslagstavlor, i lokalpressen och på Facebook.

Hemsida: www.raseborg.fi/MBI

Facebook: Raseborgs Medborgarinstitut

Instagram: @raseborgs_medborgarinstitut

TÄRKEÄ TIETOA OPISKELIJOILLE

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 15.8.2024 KLO 11.00

Puhelimitse: 019 289 2765

Osa kurseista avautuu netissä jo 24.6.

www.raasepori.fi/kansalaisopisto

Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin, jotta kurssi toteutuu!

Opintoryhmässä tulee olla vähintään seitsemän (7) opiskelijaa, jotta kurssi voi alkaa. Päätös kurssin alkamisesta tehdään n. viikko ennen kurssin alkua. Lyhytkurseille ja matkoille ilmoittaudutaan viimeistään kaksi viikkoa ennen kurssin alkua. Pitkille kurseille voi ilmoittautua pitkin vuotta, jos kurssilla on tilaa.

Ilmoittautuminen on sitova koko kurssin ajalle!

Ilmoittautumista nopeuttaaksesi ota valmiiksi esille kurssin numero!

ALENNUKSET

Alennuksia myönnetään niin kauan kuin varattua ylimääräistä valtionavustusta riittää syksyllä 2024.

Kurssimaksuista voidaan myöntää alennuksia seuraavasti:

Eläkeläisalennus 20 % kahdesta kurssista.

Työttömän alennus 50 % kahdesta kurssista.

Maahanmuuttajan alennus 50 % kahdesta kurssista.

Alennukset haetaan kirjallisesti opintosetelihakemuksella opiston kansliasta viimeistään **15.9.2024**.

Alennuksia myönnetään vain syksyllä alkaville kurseille.

Sisarusalennus haetaan opiston rehtorilta kuvataiteen, teatterin ja tanssin opetukseen. Sisarukselle voidaan myöntää 30 % alennus edullisemmasta kurssista. Materiaalimaksuista ei myönnetä alennusta.

KURSSIMAKSUN MAKSAMINEN

Kurssimaksu on merkitty jokaisen kurssin kohdalle. Ensisijaisesti lähetämme sähköpostitse maksulinkin (Paytrail), jonka voi maksaa verkkopankissa, ePassi-mobiilisovelluksella tai Smartum-saldolla. Mikäli et käytä maksulinkkiä 14 vrk:n kuluessa, lähetämme sinulle paperilaskun postitse. Kurssimaksut 75 € ja sen alle maksetaan yhdessä erässä. Yli 75 €:n kurssit laskutetaan kahdessa erässä (syys- ja kevätlukukausi).

LIIKUNTA- JA KULTTUURISETELIT

Varatun kurssipaikan voi maksaa liikunta- ja kulttuuriseteleillä **30.9.2024** mennessä opiston kanslioihin tai myöhemmin alkaville kurseille seitsemän (7) vuorokautta ennen kurssin alkua. Taide-, kädentaito-, liikunta- ja tanssikirssien maksamiseen voi käyttää Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleitä, Smartum-saldoa ja ePassia Huom. näillä voit maksaa vain omat kurssit. Paperilaskua ei voi enää maksaa näillä etuuksilla.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Peruutusta Ei voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan! Kurssipaikan peruminen on tehtävä kansliaan joko sähköpostitse tai puhelimitse. Pitkillä kurseilla peruutus tulee tehdä seitsemän (7) vuorokauden **kuluessa** kurssin alkamisesta. Lyhytkurseille, matkoille ja luennoille peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän (7) päivää **ennen** kurssin alkua. Peruuttamattomat tai myöhässä perutut varaukset laskutetaan kokonaisuudessaan. Maksettua kurssimaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin myöhemmin kuin seitsemän (7) vuorokauden kuluttua kurssin alkamisesta. Maksamattomat kurssimaksut siirretään perintään ja ne voivat evätä opinto-oikeuden opiston kurseille.

OPETUS JA OPINTOTARVIKKEET

Yksi opetuskerta lukukauden aikana voidaan perua korvauksetta. Tarpeen vaatiessa lähiopetus voidaan korvata etäopetuksella.

Opiskelijoiden tulee hankkia oppikirjat ja muut tarvittavat materiaalit itse. Joillakin kursseilla materiaalit sisältyvät kurssimaksuun (kuvataidekoulu ja ruokakurssit). Lisätietoja tarvittavista materiaaleista saat kurssitiedoista ja opettajalta.

Kurssihintaan sisältyy 15 kopiota/opiskelijaa per lukukausi. Jos kopioiden tarve on tätä suurempi, ne voidaan lisätä kurssimaksuun. Suosittelemme kirjan tai sähköisen aineiston käyttöä.

TODISTUKSET

Voit pyytää kurssin loputtua kurssisihteeriltä todistuksen osallistumisestasi kurssille. Todistus maksaa 10 €, joka maksetaan todistuksen mukana tulevalla laskulla.

VAKUUTUKSET

Kaikki opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja oppituntien aikana.

REKISTERISELOSTE

Rekisteriin tallennetaan vain tietoja, jotka ovat opiston toiminnalle ja viranomaisille välttämättömiä, jotta opiskelijat saadaan riittävän tarkasti yksilöityä kursseille ja jotta kurssimaksut kohdentuvat oikein. Rekisteröity henkilö voi esittää tarkastusoikeutta koskevan pyynnön kirjallisesti opiston kansliaan. Pyytäjän henkilöllisyys todennetaan ennen tietojen luovuttamista.

KANSALAIPOISTON JUHLAT, NÄYTTELYT JA KONSERTIT

La 7.12. klo 15.00 joulukonsertti, Nuorisotalo, Tammisaari.

Su 6.4. klo 15.00 kevätkonsertti, Fokus, Karjaa.

14.4.-30.4.2025 Opiston kevätnäyttelyt Tammisaaren kirjastossa, Galleria Perspektiivissä.

Tiedotamme opiston toiminnasta kotisivuillamme, ilmoitustauluilla, paikallislehdissä ja Facebookissa.

Kotisivu: www.raasepori.fi/kansalaisopisto

Facebook: Raaseporin kansalaisopisto

Instagram: @raseborgs_medborgarinstitut



BROMARV

VILLA VERA Bromarvägen 1815

EKENÄS - TAMMISAARI

BIBLIOTEKET Raseborgsvägen 8

BRYGGERIGÅRDEN Bryggerigatan 13

EKENÄSGÅRDEN Raseborgsvägen 8

EKENÄS GYMNASIUM Rosenvägen 12

EXCITE GYM Pehr Sommars gata 12

HAKARINTEEN KOULU Fleminginkatu 21

HÖIJERSGÅRDEN Höijersvägen 3

KULTURHUSET KARELIA Skillnadsgatan 11

RASEBORGSVÄGEN 5 Raseborgsvägen 5

SEMINARIESKOLAN Ladugårdsgatan 1-3

SIMHALLEN Flemingsgatan 19

UNGDOMSGÅRDEN

Ystadsgatan 14 (ingång Björknäsg.)

VÄSTERBYN ULKOILUALUE Västerby

SVARTÅ - MUSTIO

ASKERS Askersvägen 51

THORSBORG Thorsborgsvägen 11

VÄVNING Antavägen 25

Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.

KARIS - KARJAA

ALEXIA FITNESS CLUB Centralgatan 100

BORGKILA Kilavägen 11

BRANKIS Centralgatan 63

FOKUS Dalgatan 4

FOLKETS HUS Köpmansgatan 22

FÖRSAMLINGSHEMMET Centralgatan 23

KARIS SV. HÖGSTADIUM Torggatan 10

KARJAAN YHTEISKOULU Tammisaarentie 62

KERAMIK Dalgatan 10, innergården

KIILAN KOULU Hindersinkatu 19

MBI/OPISTOTALO Torggatan 8

SÄVELLIN Keskuskatu 70

TRYCKERITEATERN Dalgatan 4

TÖNÖ Kivipellontie

VNF

(Västra Nylands Folkhögskola) Pumpviken 3

POJO - POHJA

BIBLIOTEKET Centrumpromenaden 4

BILLNÄS SKOLA Bruksvägen 14

DANIELL ENCKELL – ateljé Hamnvägen 14

DEPÅ Gamla Åbovägen 52

FISKARIN KOULU Koulutie 5

HÖGÅSA Gamla Åbovägen 85

POJO KYRKOKY

SKOLA Hanna Gardbergsvägen 1

RESTAURANT

ÅMINNEGÅRD Åminne gårds väg 1

STONELAKE STUDIO Melandersvägen 5

TENALA - TENHOLA

BIOGRAFBYGGNADEN Sockenvägen 26

HÖJDENS SKOLA Kommunalhusvägen 3



UTFLYKTER OCH RESOR RETKET JA MATKAT

Koko perheen opastettu onkiretki 51021010

La 10.00-16.00

7.9.2024

Seppo Pailos

Kurssimaksu: 30 €

Lähtö Karjaalta Tammissaareen, mieluiten kimppa-kydeillä. Mukaan tarvitet sään mukaisen vaatetuksen, retkievää, puukon tai kalasakset sekä kannellisen sangon.

En guidad fiskereser för hela familjen. Start från Karis till Ekenäs, gärna med kimppa skjuts. Du behöver ha med klädsel enligt vädret, vägkost, en kniv eller sax för fisk och en ämbar med lock.

A guided fishing tour for the whole family. Start from Karjaa to Tammissaari, preferably with carpools. You need to take with you clothing according to the weather, a picnic lunch, a knife or scissors for fish and a bucket with a lid.

Taideretki Tuusulanjärven maisemissa 12341010

La 8.00-20.00

21.9.2024

Kurssimaksu: 107 €

Päiväretki Tuusulanjärven taidekoteihin, lounas paikallisessa ravintolassa ja vierailu Lottamuseossa. Retken päätteeksi iltapäiväkahvit museon Kanttiinissa.





FÖRELÄSNINGAR

LUENNOT

Ekenäs på kartan

To 18.00-19.30

24.-31.10.2022

Mikael Engberg

Kursavgift: 20 €

Ekenässällskapet sammanställde under 2023 i samarbete med Västra Nylands museum en YouTube-film och en utställning om Ekenäs geografiska utveckling från 1500-talet fram till våra dagar. Under de två kurskvällarna talar vi om arbetet med att förverkliga filmen och går igenom en del av det material som inte rymdes med. Vi diskuterar hur Ekenäs påverkats av skeenden i omvärlden och bekantar oss med kartor från olika tider fram till dagens online-kartor. Kursen kan ge tips om hur man kan förverkliga liknande projekt.

13011005

Ungdomsgården

Tekoöly, virtuaalitodellisuus ja

uuden teknologian huima kehitys 34012007

To 18.00-19.30

MBI/OPISTOTALO

3.-10.10.2024

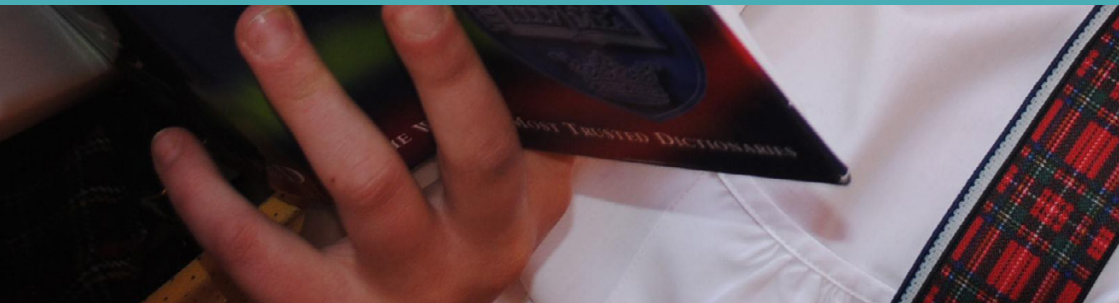
Veli Martin Keitel

Kursimaksu: 20 €

Tekoöly, kvanttimekaniikka ja kvanttietokoneet, ihmisen kaltaiset robotit, avaruusmatkailu, VR-laitteet... Oletko pudonnut teknologian huiman kehityksen kyydistä? Tehokkaat tietokoneet ja taidokkaasti toteutetut pelit vievät käyttäjän erilaisiin keinotodellisuuksiin. VR- ja AR-laitteiden yleistyminen tuo monenlaisia muutoksia kaupankäyntiin, kommunikointiin, opetukseen, tutkimukseen, etätyöskentelyyn jne. Millaisia mahdollisuuksia, haasteita ja vaaroja tähän sisältyy? Luennolla selvitetään kuvien ja videoleikkeiden tuella aikamme teknologisia trendejä ja pohditaan mihin suuntaan maailma on niiden johdosta muuttumassa. Aihetta käsitellään myös eettisestä näkökulmasta. Luennoitsija toimii tietotekniikan alan yrittäjänä ja kouluttajana. Det är även möjligt att ställa frågor på svenska!



SPRÅK - KIELET





GEMENSAM EUROPEISK REFERENSRAM FÖR SPRÅK (CEFR)

Användare på nybörjarnivå

A1 Kan förstå och använda välkända, vardagliga uttryck och mycket grundläggande fraser som syftar till att möta konkreta behov. Kan presentera sig själv och andra samt ställa och besvara frågor om personliga förhållanden som var hen bor, personer hen känner och saker hen har. Kan samtala på ett enkelt sätt under förutsättning att samtalspartnern talar långsamt och tydligt och är beredd att hjälpa till.

A2 Kan förstå meningar och vanliga uttryck som rör omedelbara behov (t.ex. mycket grundläggande information om individ och familj, inköp, lokal geografi, sysselsättning). Kan kommunicera i enkla och rutinmässiga sammanhang. Kan i enkla termer beskriva delar av sin egen bakgrund, sin närmaste omgivning samt förhållanden inom områden som rör omedelbara behov.

Självständig språkanvändare

B1 Kan förstå huvudinnehållet i vad hen hört eller läst om välkända förhållanden som hen regelbundet möter i arbetet, på fritiden, etc. när det presenteras på tydligt standardspråk. Kan hantera de flesta situationer som vanligtvis uppstår under resor i områden där språket talas. Kan beskriva erfarenheter och händelser, berätta om drömmar och framtidsplaner och kortfattat ge skäl för och förklaringar till åsikter och planer.

B2 Kan förstå huvudinnehållet i komplexa texter om både konkreta och abstrakta ämnen. Kan delta i samtal så pass flytande och spontant att ett normalt umgänge med modersmålstalare blir fullt möjligt, utan ansträngning för någondera parten. Kan producera tydlig och detaljerad text inom ett brett fält av ämnen, förklara en ståndpunkt i ett aktuellt ämne samt framhålla såväl för- som nackdelar vid olika valmöjligheter.

Avancerad språkanvändare

C1 Kan förstå ett brett urval av krävande, längre texter och urskilja underförstådda betydelser. Kan uttrycka sig flytande och spontant utan att i större utsträckning söka efter ord och uttryck. Kan använda språket flexibelt och effektivt för såväl sociala som studie- och arbetsrelaterade ändamål.

C2 Kan med lätthet förstå praktiskt taget allt som hen hör eller läser. Kan uttrycka sig spontant, mycket flytande och precis samt därvid skilja mellan finare nyanser även i mer komplexa situationer.

(Sammanfattat av Gemensam europeisk referensram för språk av Europarådet).

YHTEINEN EUROOPPALAINEN KIELTEN VIITEKEHYS (CEFR)

Perustason kielenkäyttäjä

A1 Ymmärtää selkeästä, hitaasta puheesta yksinkertaisia ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai lähiympäristöön. Pystyy löytämään tietoa perustason teksteistä. Selviää arkisissa puhetilanteissa (mm. esittäytyminen) ja kirjoittaa yksinkertaisia lauseita. Tuntee kaikkein yleisimmän perussanaston ja joitakin peruskieliopin rakenteita.

A2 Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä asioita. Ymmärtää lyhyitä tekstejä ja saa selville pääasiat tuttuja aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan lyhyitä tekstejä jokapäiväisistä asioista. Hallitsee yksinkertaisimman peruskieliopin ja keskeisen perussanaston.

Itsenäinen kielenkäyttäjä

B1 Ymmärtää keskeisimmän normaalitempoisesta puheesta ja pääsisällön mm. televisio-ohjelmista, jos aihepiiri on suhteellisen tuttu. Ymmärtää yleisluontoisia tekstejä, jotka eivät vaadi aiheen tuntemusta. Selviää tavallisimmissa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista. Hallitsee hyvin jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston ja peruskieliopin keskeiset rakenteet.

B2 Ymmärtää normaalitempoista puhetta ja keskustelua yleisistä aihepiireistä sekä keskeisen sisällön mm. televisio-ohjelmista. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä. Selviää myös vieraammassa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että yleisluontoisempia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan kokonaisuuksina. Hallitsee peruskieliopin ja -sanaston hyvin.

Taitava kielenkäyttäjä

C1 Ymmärtää pidempää, normaalitempoista keskustelua sekä mm. televisiosta kuultavaa puhetta. Ymmärtää rakenteellisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja kirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista. Hallitsee kieliopin ja sanaston hyvin ja monipuolisesti.

C2 Ymmärtää vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyyllillä, ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvivahteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

(Tiivistelmä Euroopan neuvoston laatimasta Yhteisestä eurooppalaisesta kielten viitekehystä.)

FINSKA - SUOMI

EKENÄS - TAMMISAARI

Arki-suomea (0-A1) I2011001

To 18.00-19.30 Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Katja Pitkänen

Kurssimaksu: 70 €

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä arkisia tilanteita varten. Kurssilla harjoitellaan kieltä kuuntelemalla, lukemalla sekä osallistumalla keskusteluihin. Keskitymme arkisiin tilanteisiin ja kurssin aikana opit asioimaan kaupungilla, käymään lyhyitä keskusteluja sekä ymmärtämään suomea paremmin. Kurssilla käytetään Suomen mestari I -oppikirjaa (Finn Lectura). Myös osallistujien toiveet otetaan huomioon sisällössä.

Helppoa suomea (A2) I2011003

Ti 17.00-18.30 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Katariina Benedetti

Kurssimaksu: 70 €

Nopeasti etenevä suomen kielen kurssi sinulle, joka olet jo opiskellut vähän suomea. Harjoittemme kaikkia kielen osa-alueita hauskoilla ja monipuolisilla tehtävillä. Oppikirja: No niin! I (Finn Lectura).

KARIS - KARJAA

Suomen alkeet (0-A1) I2012005

Ke 16.00-17.30 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-2.4.2025

Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 70 €

Tule suomen kielen alkeiskurssille! Tällä kurssilla opetellaan suomen kielen perusteita, kielioppia ja sanastoa.

Come and learn the basics of Finnish! In this course we will learn the basics of Finnish including grammar and vocabulary. Kirja/Book: Suomen mestari I (Finn Lectura).

Anmäl dig i god tid till kursen så den kan förverkligas!
Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin, jotta se toteutuu!

SVENSKA - RUOTSI

EKENÄS - TAMMISAARI

Ruotsin alkeet -

Swedish for beginners (0-A1) I2021001

To 16.30-18.00 Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Katja Pitkänen

Kursavgift: 70 €

Haluatko oppia käyttämään ruotsia arjessasi? Tule mukaan oppimaan ruotsin kielen alkeita. Oppikirjan lisäksi kuuntelemme ja käymme lyhyitä keskusteluja ruotsiksi. Et tarvitse aiempaa kielitaitoa.

Swedish for beginners. No prior knowledge is needed. We learn basic skills in Swedish by listening and taking part in short discussions. Oppikirja/course material: Vi ses! (Finn Lectura).

Lär dig svenska! (A1) I2021003

Ti 16.00-17.30 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 70 €

Kom och lär dig svenska. En kurs för dig som kan lite svenska men vill lära dig mera. Vi fortsätter med kursbok Vi ses!

Tule mukaan oppimaan ruotsia. Tämä kurssi sopii sinulle, joka osaat jo vähän ruotsia ja haluat oppia lisää. Oppikirja: Vi ses! (Finn Lectura).

SVENSKA - RUOTSI

Våga tala svenska (BI) I2021005

Må 16.00-17.30 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 70 €

En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och korta texter, tittar på dagens nyheter och går igenom lätt grammatik. Kursen passar dig som redan kan grunderna i språket men vill öva på att uttrycka dig mera flytande.

KARIS - KARJAA

Språkbada på svenska (0-A1) I2022003

Må 18.00-19.30 MBI/OPISTOTALO

2.9.2024-1.4.2025

Katri Vepsä

Kursavgift: 70 €

Kom och lär dig svenska genom olika temahelheter. Varje lektion börjar vi med lite grammatik och där-

efter läser vi olika slags texter och pratar om det vi läst och lärt oss. Tillsammans lär vi oss svenska på ett roligt sätt.

Svenska fortsättningskurs (A1) I2022006

Ti 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

3.9.2024-1.4.2025

Pekka Palmgren

Kursavgift: 70 €

En kurs för dig som kan lite svenska och vill lära dig mer! Vi pratar, gör skriftliga övningar och läser enkla texter.

Svenska i vardagen (BI) I2022008

To 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.2024-3.4.2025

Pekka Palmgren

Kursavgift: 70 €

Vi diskuterar på svenska. Ett nytt tema varje vecka. Målet är att utöka ditt ordförråd och att våga tala och argumentera.

ENGELSKA - ENGLANTI

EKENÄS - TAMMISAARI

Everyday English (A2) I2031001

Må 15.30-17.00 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Kursavgift: 70 €

En kurs för dig som kan lite engelska och vill lära dig mer om hur man kommunicera i vardagliga situationer.

English conversation (BI) I2031003

To 15.00-16.30 Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Laura Karimi

Kursavgift: 70 €

Improve your English through conversation in a relaxed environment. We discuss various topics using different materials.

KARIS - KARJAA

English Conversation -

Advanced (B2) I2032005

Ke 14.00-15.30 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-2.4.2025

Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 70 €

In this course we focus on discussing many interesting themes related to for example culture, current affairs and other topics we can come up with together.

Anmäl dig i god tid till kursen
så den kan förverkligas!
Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin,
jotta se toteutuu!

TYSKA - SAKSA

EKENÄS - TAMMISAARI

Los geht's - lär dig tyska (0-A1) I2041003

Må 17.00-18.30 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Laura Karimi

Kursavgift: 70 €

Lär dig användbara fraser och grundläggande grammatik på ett kommunikativt och roligt sätt. Kursen är lämplig för nybörjare eller för dig som vill repetera grunderna i tyska. Förutom läroboken använder vi oss av autentiskt material och musik. Kursbok: Hallo! I (Finn Lectura).

FRANSKA - RANSKA

KARIS - KARJAA

Ranskan jatkokurssi (A2) I2052003

Ti 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

3.9.2024-1.4.2025

Sari Saarinen

Kurssimaksu: 70 €

Vuorovaihteinen ranskan alkeiden jatkokurssi, joka sopii myös alkeiden kertaukseen. Teemme käytännön puheharjoituksia, harjoitteleme ääntämistä, sanastoa ja kielen perusrakenteita sekä tutustumme ranskalaiseen kulttuuriin. Tavoitteena on tulla toimeen ranskan kielellä arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: C'est parfait! 2 (Finn Lectura).

RYSKA - VENÄJÄ

EKENÄS - TAMMISAARI

Venäjän alkeet (0-A1) I2061015

Ke 17.00-18.30 Ungdomsgården

4.9.2024-2.4.2025

Katarzyna Janik-Borecka

Kurssimaksu: 70 €

Kurssin alussa opettelemme venäjän aakkoset ja foneettiset peruseriaatteet sekä kieliopin perusasiat. Sitten keskitymme uusien sanojen oppimiseen, kuuntelemme ja luemme mielenkiintoisia, aitoja materiaaleja. Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat oppia ja edistyä nopeasti. Kurssin suositettasi osaat, esitellä itsensä, nimetä harrastuksiasi ja kertoa perusasioista arjesta.



Mer information om kurserna hittar du på:

www.raseborg.fi/MBI

Lisätietoa kursseista löydät:

www.raasepori.fi/kansalaisopisto

EKENÄS - TAMMISAARI

Spanska för nybörjare -

Espanjan alkeet (0-A1) 12071003

Ti 12.15-13.45 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

Nybörjarkursen i spanskan är kommunikativt inriktad med fokus på vardagsspråk och spanska på resan.

Vuorovaikutuksellinen alkeiskurssi, joka keskittyy matkailu- ja arkikieleen.

Spanska fortsättningskurs -

Espanjan jatkokurssi (A2) 12071005

Ti 17.15-18.45 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

Fortsättningskurs för dej som läst spanska ett par år. Det spelar ingen roll om det är för en tid sedan. Kursbok: Buenas Migas 2 (den äldre upplagan).

Jatkokurssi sinulle, joka olet opiskellut noin pari vuotta espanjaa. Kurssikirja: Buenas Migas 2 (vanha painos).

Spanska konversationskurs (B1) 12071007

To 17.00-18.30 Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Nifaunys Yrjönen

Kursavgift: 70 €

Si ya hablas español y lo que buscas es poder practicar para no olvidar, conocer personas con tus mismas expectativas e intereses y ampliar tu vocabulario ven y cada semana discutiremos temas de actualidad, con material físico e interactivo, entrevistas, videos, música y más.

Om du redan pratar spanska och du letar efter att kunna öva så att du inte glömmar, träffa människor med samma förväntningar och intressen och utöka ditt ordförråd. Vi kommer varje vecka att diskutera aktuella ämnen, med interaktivt material, intervjuer, videor, musik med mera.

Español para todos! (B2)

12071009

Ti 19.15-20.45

Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Jose Ramos

Kursavgift: 70 €

Curso avanzado de español para todos los que deseen aprender más o practicar su nivel oral y escrito, mucha conversación y textos actuales. Si te interesa la cultura hispanohablante en todos los continentes donde se encuentra, éste es tu curso. Aquí nos encontramos para conversar y conocer aún mejor esta lengua que une a tantos pueblos a través de los océanos. Tu participación es importante para el grupo (Jose también habla sueco e inglés para facilitar la comunicación) y el ambiente de trabajo es muy agradable, el ritmo se adapta a los participantes, como en el mar mediterráneo. Te esperamos!

KARIS - KARJAA

Spanska för nybörjare (0-A1) 12072003

Må 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

2.9.2024-7.4.2025

Nifaunys Yrjönen

Kursavgift: 70 €

Hola! Jag bjuder in dig att lära dig grundläggande spanska på ett enkelt och roligt sätt, genom sånger, videor, och olika övningar. Här kommer du att lära dig att presentera dig själv, prata om familjen, dina intressen och kommunicera i vardagliga situationer och mycket annat. Kom och lär med alla dina sinnen och bli huvudpersonen i din egen undervisning med en innovativ och intressant metodik. Bok: Nos Vemos I (Otava) och läromaterial.

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.**

**Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**

Espanjan jatkokurssi (A2) 12072006

Ke 17.45-19.15 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-2.4.2025

Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 70 €

¡Bienvenidos al curso de español! Kurssilla kerrataan perusasioita ja jatketaan siitä eteenpäin. Kurssi sopii suoraan alkeisryhmästä jatkavan lisäksi sinulle, joka olet joskus opiskellut espanjaa ja haluaisit nyt tulla kertaamaan. Kartoitetaan alussa osallistujien osaamista ja kerrataan perusasioita, kaikki pysyvät varmasti mukana! Kirja: Buenas Migas 2 (Finn Lectura).

Cerka -

Espanjan keskusteluryhmä (B1-C2) 12072023

La 10.30-14.00 MBI/OPISTOTALO

7.9.2024-29.3.2025

Jorge Alvarez Reyes

Kurssimaksu: 70 €

Curso de conversación para personas que han estudiado la gramática básica del español. El curso está compuesto de textos de diferentes fuentes, ejercicios auditivos y vídeos. El curso tendrá lugar cada segundo sábado.

ITALIENSKA - ITALIA

EKENÄS - TAMMISAARI

Italiano 2 (A1) 12081003

Ti 18.00-19.30 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Lara Hofer-Berberglu

Kursavgift: 70 €

En fortsättning på nybörjarkursen. Kurslitteratur: Adesso sì I. Undervisningsspråk: svenska och italienska.

Italiano 3 (A2) 12081005

Må 18.00-19.30 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Lara Hofer-Berberglu

Kursavgift: 70 €

Passar dig som redan läst italienska och vill fortsätta studera detta härliga språk! Vi börjar med en ny bok Allora 2 och försöker prata mer och mer italienska under kursens gång. Undervisningsspråk svenska och italienska.

Italienska fortsättning (A2) 12081007

Ti 16.30-18.00 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Birgitta Kurten

Kursavgift: 70 €

Vi uppdaterar våra kunskaper och lär oss nytt. Vi pratar om seder, kultur, mat och dryck. Kom med, vi har trevligt! Vi använder boken Buon viaggio 2 samt kursledarens eget material.

KARIS - KARJAA

Tutustu Italiaan (0-A1) 12082003

Ma 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

2.9.2024-7.4.2025

Katariina Benedetti

Kurssimaksu: 70 €

Ciao! Oletko pitkään haaveillut oppivasi maailman kauneinta kieltä, italiaa? Opit kertomaan itsestäsi, asuinympäristöstäsi, harrastuksistasi ja opit toimimaan jokapäiväisissä tilanteissa. Kurssin aikana kuulet mielenkiintoisia tarinoita taiteesta, musiikista, historiasta sekä italialaisille erittäin tärkeästä ruokakulttuurista. Opettajan ohjauksessa saat sen verran luottamusta omaan osaamiseen, että tunnet pärjääväsi paremmin seuraavalla Italian matkalla. Älä siis epäro! tule mukaan nauttimaan kauneudesta ja auringosta pimeinä Suomen syysiltoina.



EKENÄS - TAMMISAARI

Ukraina (0-A1) **I218103**

Ke 18.45-20.15 **Ungdomsgården**

4.9.2024-2.4.2025

Katarzyna Janik-Borecka

Kurssimaksu: 70 €

Aloitamme opettelemalla ukrainan aakkoset ja pe-

rusfraaseja. Jokaisella oppitunnilla opimme lisää kielioppia ja sanastoa aiheista kuten perhe, sää, ostokset, ruoka ja paljon muuta. Opettajan omat materiaalit.

The course will start by learning the Ukrainian alphabet and some basic phrases. With each lesson students will learn new words and grammar.





TEATERSKOLAN - TEATTERIKOULU KONFETTI

KONFETTI

RAASEPORIN TEATTERIKOULU RASEBORGS TEATERSKOLA

Teaterskolan Konfetti verkar i Raaseborg och erbjuder grundläggande konstundervisning i scenkonst med inriktning på teaterkonst. Utbildningen är fortlöpande och stärker ett fortsatt teaterintresse och ger dig grundläggande insikter inför framtida yrkesutbildning inom området teaterkonst. För dig i lågstadiet eller högstadiet.

Är du nyfiken på teater och vill se om det är något för dig? Kanske vill du lära dig om skådespeleri, smink, skrivande eller röst eller hur man skapar olika scener? Tillsammans utforskar vi teaterns delar med lek och övningar. På ett roligt sätt lär vi oss också om scenografi, improvisation och olika tekniker. Öka din trygghet i att gestalta olika karaktärer på ett kreativt sätt! Både för dig som inte ännu har några förkunskaper och för dig som har spelat teater tidigare.

I teaterskolan Konfetti ligger fokus på att ha roligt tillsammans samtidigt som vi utforskar teatern och fantasin. Vi avslutar vårterminen med en uppvisning av vad vi har gjort under läsåret. Uppvisningen kan också vara en öppen lektion för föräldrar, vänner och övriga elever i teaterskolan i slutet av läsåret vecka 19.

Teatterikoulu Konfetti toimii Raaseporissa ja tarjoaa näyttämötaiteen perusopetusta teatteritaiteen osalta. Teatterikoulun monivuotiset opinnot vahvistavat teatteriharrastusta sekä kannustavat oppilasta tulevaisuudessa hakeutumaan teatteritaiteen ammattiopintoihin. Toiminta on suunnattu ala- ja yläkouluikäisille.

Kiinnostaako sinua teatteri? Haluatko oppia näyttelemistä, maskeerausta, kirjoittamista, äänenkäyttöä ja luoda erilaisia kohtauksia? Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikin ja harjoitusten avulla. Opimme hausalla tavalla myös lavastamista, puvustamista, improvisaatiota ja erilaisia näyttelijäntöynten tekniikoita. Löydä itsevarmuutta esittäessä erilaisia hahmoja luovalla tavalla! Voit tulla teatterikouluun mukaan, vaikkei sinulla olisi aiempaa kokemusta näyttelemisestä tai vaikka olisit jo kokeneempi teatteriharrastaja.

Teatterikoulu Konfetissa pidämme hauskaa yhdessä, tutkimme teatteria ja päästämme mielikuvituksen valloilleen. Keväällä luku-kausii päättyy näytökseen, jossa tuomme esille vuoden aikana opitut taidot. Esitys voidaan toteuttaa myös avoimena oppituntina, johon ystävät, perheenjäsenet ja muut teatterikoulun oppilaat ovat tervetulleita.



©Cris Senn

SAGOTEATER - SATUTEATTERI

Är du 6-8 år gammal? Tycker du om sagor, berättelser och lek? Är du påhittig och vill lära dig mer om teater och hur man uttrycker sig? Kom med i Teaterskolan Konfetti!

Oletko 6-8-vuotias? Pidätkö saduista, kertomuksista ja leikistä? Oletko kekseliäs ja haluat oppia enemmän teatterista ja siitä, kuinka ilmaista itseäsi? Tule mukaan Teatterikoulu Konfettiin!

NIVÅ/TASO 1, TEATERSKOJ - TEATTERIKIVAA ÅK 2-4 LK

Börjar du i åk 2, 3 eller 4 på hösten? Tycker du om skådespel? Vill du lära dig om teater och öva tillsammans med andra hur man uttrycker sig? På ett roligt sätt får du lära dig mera om hur man skapar scener och scenografi tillsammans.

Aloitatko syksyllä 2., 3. tai 4. luokalla? Pidätkö näyttelemisestä? Haluatko tietää lisää teatterista ja oppia ilmaisutaitoja? Opimme hausalla tavalla näyttelijän taitoja, ja kuinka kohtauksia ja lavastusta luodaan yhdessä.

NIVÅ/TASO 2, TEATERMAGI- TEATTERIN TAIKAA ÅK 5-6 LK

Börjar du i åk 5 eller 6 på hösten? Tycker du om skådespel? Vill du öva på hur man uttrycker sig på scen? Vi gör olika dramaövningar och på ett roligt sätt får du lära dig mera om hur man improviserar och skapar scener tillsammans.

Aloitatko syksyllä 5. tai 6. luokalla? Oletko kiinnostunut teatterista? Haluatko oppia ilmaisemaan itseäsi näyttämöllä? Opimme hausalla tavalla improvisoimaan ja luomaan kohtauksia yhdessä.

NIVÅ/TASO 3, TEATERKONST - TEATTERITAIDE ÅK 7-9 LK

Börjar du i åk 7, 8 eller 9 på hösten? Har du ett teaterintresse? Vill du lära dig om teaterkonsten och öva tillsammans med andra hur man uttrycker sig på scen? Vi gör dramaövningar och skapar manus och jobbar kring kroppsuttryck.

Aloitatko syksyllä 7., 8. tai 9. luokalla? Oletko kiinnostunut teatterista? Haluatko syventyä teatteritaitteeseen ja kehittää ilmaisutaitojasi näyttämöllä? Teemme draamaharjoituksia ja luomme käsikirjoituksia sekä keskitymme keholliseen ilmaisuun.

EKENÄS - TAMMISAARI

Teaterskolan Konfetti nivå/taso 1:

Teaterskoj - Teatterikivaa I1021004

Ti 15.45-17.15 KULTURHUSET KARELIA

20.8.2024-29.4.2025

Emma Kullberg, Aapo Repo

Kursavgift: 124 €

Teaterskolan Konfetti nivå/taso 2:

Teatermagi - Teatterin taikaa I1021006

Ti 17.30-19.00 KULTURHUSET KARELIA

20.8.2024-29.4.2025

Emma Kullberg, Aapo Repo

Kursavgift: 124 €

Teaterskolan Konfetti nivå/taso 3:

Teaterkonst - Teatteritaide I1021008

Ti 19.00-20.30 KULTURHUSET KARELIA

20.8.2024-29.4.2025

Emma Kullberg, Aapo Repo

Kursavgift: 124 €

KARIS - KARJAA

Teaterskolan Konfetti nivå/taso 1:

Teaterskoj - Teatterikivaa I1022004

Må 15.45-17.15 TRYCKERITEATERN

19.8.2024-5.5.2025

Emma Kullberg, Aapo Repo

Kursavgift: 124 €

Teaterskolan Konfetti nivå/taso 2:

Teatermagi - Teatterin taikaa I1022006

Må 17.30-19.00 TRYCKERITEATERN

19.8.2024-5.5.2025

Emma Kullberg, Aapo Repo

Kursavgift: 124 €

Teaterskolan Konfetti nivå/taso 3:

Teaterkonst - Teatteritaide I1022008

Må 19.00-20.30 TRYCKERITEATERN

19.8.2024-5.5.2025

Emma Kullberg, Aapo Repo

Kursavgift: 124 €

TENALA - TENHOLA

Teaterskolan Konfetti:

Sagoteater - Satuteatteri I1026002

On 17.00-18.00 HÖJDENS SKOLA

21.8.2024-30.4.2025

Aapo Repo

Kursavgift: 104 €

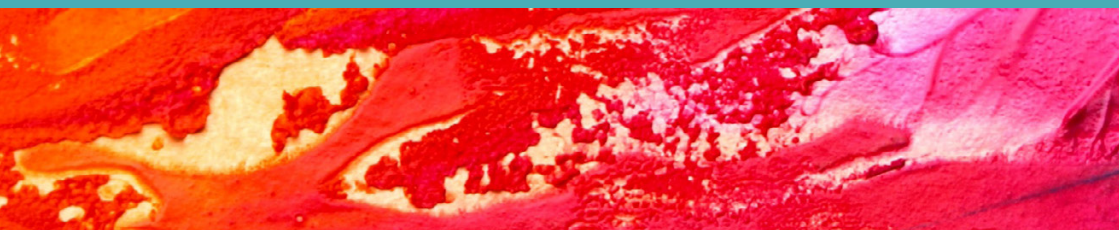
Anmäl dig i god tid till kursen
så den kan förverkligas!

Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin,
jotta se toteutuu!





**BILDKONSTSKOLAN -
KUVATAIDEKOULU
COLORIKUS**



Colorikus

BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS

Bildkonstskolan erbjuder kurser för barn och unga enligt den allmänna läroplanen för grundläggande konstundervisning. Undervisningen framskrider år för år genom studier i olika konstgrenar. Under studiernas gång övar sig eleven i att tolka och bedöma bildkonst och annan visuell kultur från olika perspektiv. Läroplanen byggs upp kring ett årligen växlande tema. Målsättningen är att eleven efter genomförd studiehelhet skall ha en god kännedom om de redskap, material och tekniker som används inom bildkonsten.

BILDKONST FÖR SMÅBARN är avsedd för 5-6 åringar. Vi bekantar oss med färgernas och formernas värld genom lek och utvecklande av färdigheterna för grupparbete. Tyngdpunkten ligger på den omgivande naturen och den bebyggda miljön som förankras med hjälp av sagor och de lokala kulturtraditionerna.

GRUNDSTUDIER är avsedda för 7-12 åringar. I studierna övar vi bildspråk med samtliga grundtekniker: genom att rita, måla, formge, bygga och skapa med någon grafisk tryckteknik. Bildkonstens historia och nutidens visuella fenomen samt den byggda miljön och naturen erbjuder möjligheter till observation av olika teman och motiv. Studierna kompletteras av att det vart 3:e år anordnas musei- och ateljébesök samt frivilliga studier som t.ex. keramikkurser och lägerskolor.

ATELJESTUDIER är avsedda för 13-15 åringar. I studierna övar och utvecklar vi sättet att uttrycka sig i bild och att i arbetet sammanföra olika uttrycksmedel för olika konstgrenar. De studerande får färdigheter att förstå bildspråk, att tolka och utvärdera samt att uttrycka sig själv i bild genom olika två- och tre dimensionella tekniker.

Studierna kompletteras av frivilliga studier som t.ex. keramikkurser, lägerskolor och workshoppar samt vart tredje år ordnade musei- och ateljébesök.

SVENSKSPRÅKIGA OCH TVÅSPRÅKIGA KURSER

Åldersgrupp	5-6 år	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Ekenäs	Ti 16.30-18.00	Ti 14.30-16.00	On 16.15-17.45	Må 15.30-17.45
		To 14.30-16.00		
Karis		Må 16.00-17.30		

Colorikus

KUVATAIDEKOULU COLORIKUS

Kuvataidekoulu tarjoaa kursseja lapsille ja nuorille taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman mukaan. Opetus etenee vuodesta toiseen eri taiteenaloihin perehtymällä. Opintojen edetessä oppilas oppii tulkitsemaan ja arvioimaan kuvataidetta ja muuta visuaalista kulttuuria eri näkökulmista. Opetussuunnitelma rakentuu vuosittain vaihtuvan teeman ympärille. Tavoitteena on, että opintokokonaisuuden suorittanut tuntee ja käyttää laajapohjaisesti kuvataiteen työvälineitä, materiaaleja, tekniikoita ja kuvan rakentamisen keinoja.

VARHAISIÄN OPINNOT on tarkoitettu 5-6-vuotiaille. Tutustumme värien ja muotojen maailmaan leikkien ja ryhmätöitäoja kehittään. Painopiste on ympäröivän luonnon ja rakennetun ympäristön hahmottaminen satujen ja paikallisten kulttuuriperinteiden avulla.

PERUSOPINNOT on tarkoitettu 7-12-vuotiaille. Opinnoissa harjoitellaan kuvallista kieltä kaikilla perustekniikoilla: piirtämällä, maalaamalla, muovailamalla, rakentamalla ja jollakin graafisella painantamenetelmällä. Kuvataiteen historia ja nykyajan visuaaliset ilmiöt sekä rakennettu ja luonnon ympäristö tarjoavat näkökulmia erilaisten teemojen ja aiheiden tarkasteluun.

TYÖPÄJAOPINNOT on tarkoitettu 13-15-vuotiaille. Opinnoissa harjoitellaan ja kehitetään kuvailmaisua ja yhdistetään eri taiteenalojen ilmaisukeinoja työskentelyssä. Oppilaat saavat valmiudet kuvallisen kielen vastaanottamiseen, tulkintaan ja arviointiin sekä itsensä ilmaisemiseen kuvallisesti erilaisia kaksi- ja kolmiulotteisia tekniikoita käyttäen.

Opintoja täydentävät vapaavalinnaiset opinnot esim. keramiikkakurssit, leirikoulut ja työpajat sekä joka kolmas vuosi järjestettävät museo- ja työpajakäynnit.

SUOMENKIELISET JA KAKSIKIELISET KURSSIT

Ikäryhmä	5-6-v.	7-9-v.	10-12-v.
Tammisaari	Ti 16.30-18.00	Ti 14.30-16.00	Ke 16.15-17.45
Karjaa		Ke 15.30-17.00	Ke 17.15-18.45
Fiskari		Ti 15.45 -17.15	Ti 17.30-19.00

EKENÄS - TAMMISAARI

Bildkonstskolan -

Kuvataidekoulu Colorikus, 5-6 år I1041003

Ti 16.30-18.00 Ungdomsgården

20.8.2024-22.4.2025

Taru Engdahl

Kursavgift + material 50 €: 174 €

Tvåspråkig kurs. Kurssi on kaksikielinen.

Bildkonstskolan -

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9 år I1041005

Ti 14.30-16.00 Ungdomsgården

20.8.2024-22.4.2025

Taru Engdahl

Kursavgift + material 50 €: 174 €

Tvåspråkig kurs. Kurssi on kaksikielinen.

Bildkonstskolan Colorikus, 7-9 år I1041007

To 14.30-16.00 Ungdomsgården

22.8.2024-24.4.2025

Taru Engdahl

Kursavgift + material 50 €: 174 €

Bildkonstskolan -

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12 år I1041009

On 16.15-17.45 Ungdomsgården

21.8.2024-23.4.2025

Maria Meller

Kursavgift + material 50 €: 174 €

Tvåspråkig kurs. Kurssi on kaksikielinen.

Bildkonstskolan Colorikus, 13-15 år I1041015

Må 15.30-17.45 Ungdomsgården

19.8.2024-5.5.2025

Clara Wahlström

Kursavgift + material 50 €: 234 €

KARIS - KARJAA

Bildkonstskolan Colorikus, 7-9 år I1042003

Må 16.00-17.30 MBI/OPISTOTALO

19.8.2024-5.5.2025

Anna Kokorina

Kursavgift + material 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9 v. I1042005

Ke 15.30-17.00 MBI/OPISTOTALO

21.8.2024-23.4.2025

Sisko Pajari

Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12 v. I1042007

Ke 17.15-18.45 MBI/OPISTOTALO

21.8.2024-23.4.2025

Sisko Pajari

Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

POJO - POHJA

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9 v. I1043009

Ti 15.45-17.15 FISKARIN KOULU

20.8.2024-22.4.2025

Hanna Utriainen

Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12 v. I1043010

Ti 17.30-19.00 FISKARIN KOULU

20.8.2024-22.4.2025

Hanna Utriainen

Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €





LITTERATUR KIRJALLISUUS

ONLINE - VERKOSSA

Inspiraation metsästäjät

-sanataidepaja **I3020005**

To 18.00-19.30 **Online - Verkossa**

5.9.-28.11.2024

Johanna Valo

Kurssimaksu: 38 €

Haluaisitko kirjoittaa, mutta inspiraatiota ei näy, ei kuulu? Tule mukaan matalan kynnyksen sanataidepajaan, jossa innoittavat sanataideharjoitukset saavat kynäsi liikkeelle. Verkkotapaamisissa kirjoitamme ja keskustelemme kirjoittamisesta sallivassa ilmapiirissä. Opit terästämään havainnointitaitojasi ja löydät sisäisen kirjoittajasi. Saat myös virikkeitä omatoimiseen kirjoittamiseen tapaamisten välille. Kurssi sopii kirjoitusharrastuksen aloittamiseen tai sen pariin palaamiseen.

Osallistuaksesi tarvitset tietokoneen tai mobiililaitteen, jossa on mikrofoni ja kamera. Varaa käden ulottuville sinulle sopivat kirjoitusvälineet. Tule leikkitelemään, kokeilemaan ja nauttimaan kirjoittamisen ilosta!

EKENÄS - TAMMISAARI

Kreatiivt skrivande **I3021102**

On 16.30-19.00 **Ungdomsgården**

4.9.2024-2.4.2025

Nora Gullmets

Kursavgift: 92 €

Behöver du andrum i vardagen? Vill du utforska dig själv som skrivande person utan förväntning på resultat? Vill du väcka din skrivarlust eller kanske upprätthålla en redan existerande skrivarrutin? Då är den här kursen för dig! Vi bekantar oss med olika slags texter genom guidade skrivövningar med varierande teman och med inslag av meditativa övningar och låter oss inspireras av musik. Processen är i fokus, inte produkten, men alla deltagare är välkomna att dela med sig av sådant de skrivit på kursen.

Lördagar med kreatiivt skrivande

och yoga **I3021104**

Lö 10.00-13.00

14.9-16.11.2024

Sonja Vuori Hammond

Kursavgift: 27 €

Ta dig tid för skrivande och medveten närvaro. Vi inleder dagen med mjuk yoga och guidad meditation. Sedan skriver vi fritt utifrån varierande teman, med inspiration av den egna kroppen, sinnesstämningen och av musik. Alla har möjlighet att läsa upp sina texter och vi reflekterar tillsammans kring de saker som kommer upp. Dagen avslutas med en avslappningsövning. Det finns inga förhandskrav eller prestationskrav, kursen passar för alla! Klä dig bekvämt och ta med yogamatta, skrivblock och penna. Kursdagar: 14.9, 12.10 och 16.11.

KARIS - KARJAA

Luova kirjoittaminen **I3022105**

Ti 18.00-20.30 **MBI/OPISTOTALO**

3.9.2024-2.4.2025

Tuulia Aho

Kurssimaksu + materiaalit: 112 €

Kurssilla luetaan ja analysoidaan opiskelijoiden kirjoittamia tekstejä - niin runoja, proosaa kuin asiastekstejäkin. Tai ehkä haluat kirjoittaa omaa elämäntarinaasi tai merkitä muistiin suvun tapahtumia. Etsitään yhdessä parannusehdotuksia ja kiinnitetään huomiota kieleen, rakenteeseen, sujuvuuteen, tarinan kuljetukseen, henkilöihin jne. Tunnilla tehdään myös kirjoitusharjoituksia. Kurssille voi osallistua myös etänä. Kopiaointimaksu sisältyy kurssin hintaan.





BILDKONST KUVATAIDE

EKENÄS - TAMMISAARI

Akvarellkurs för nybörjare I1031002

Må 13.00-15.15 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Clara Wahlström

Kursavgift: 92 €

Våga doppa penseln i färg och lära dig grunderna i akvarell. Vi tränar grundläggande tekniker som lavering, lasering och vätt i vätt. Vi går även igenom de färger, papper och redskap som behövs för akvarellmåleri. Genom enkla och snabba övningar närmar vi oss akvarellmåleriet och börjar längre fram under kursens gång jobba med egna motiv. Efterhand lär du dig att känna akvarellens särart.

Akvarell på hösten -

Akvarellia syksyllä I1031004

Ti 13.00-15.30 Ungdomsgården

10.9.-8.10.2024

Katri Pailos

Kursavgift: 30 €

Grunderna i akvarell. Akvarell är en mångsidig och upplevelserik konstform som passar såväl nybörjare som längre hunna. Kursen ger också tips till en mer experimentell akvarellteknik där slumpen får en chans att utvidga dina vyer.

Akvarellimaalausens perusteet. Akvarellimaalaus on monipuolinen ja elämyksellinen ilmaisumuoto, joka sopii niin vasta-alkajalle kuin pidempäänkin maallanneelle. Tällä kurssilla saat eväitä kokeelliseen akvarellimaalaustekniikkaan, jossa myös sattumalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa lopputulokseen.

Akvarell dagkurs I1031006

Ti 13.00-15.30 Ungdomsgården

22.10.2024-1.4.2025

Anna Kokorina

Kursavgift: 74 €

Akvarell är en ljus och transparent värld i färg och fantasi. Alla kan lätt bemästra denna konstart, fördjupa sig i en värld av fantasi, utveckla professionell vision och kreativa förmågor. Vi kommer att förbättra akvarelltekniker så som vackra fyllningar, stänk och gradienter, måla vätt i vätt och arbeta med glasryr. Nybörjare kommer med säkerhet att lära sig

något nytt, och erfarna kommer att förbättra sina färdigheter.

Kaupunkimaisema maalaten ja

pienet ihmeet I1031008

La 10.00-14.30,

Su 11.00-14.30

Ungdomsgården

5.-6.10.2024

Katri Pailos

Kurssimaksu: 27 €

Tarkastellaan kaupunkiympäristöä kuvantekijän silmin. Löydetään ympäristön pienistä ihmeistä suuria sisältöjä. Maalataan näkymiä joko luonnosten pohjalta tai paikan päällä. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalausmaailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta. Kurssin päätteeksi pidetään pieni palautekeskustelu maalauksia katsellen.

Akvarellia luonnon innoittamana -

Akvarell inspirerad av naturen I1031010

La 10.00-14.30,

Su 11.00-14.30

Ungdomsgården

5.-6.4.2025

Katri Pailos

Kurssimaksu: 27 €

Kurssi kannustaa sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalausmaailmaan.

Kursen oppimurtrar att dyka in i akvarellmålningens intressanta värld.

Olje- och akrylmåleri I1031030

Ti 18.00-20.30 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Clara Wahlström

Kursavgift: 92 €

Måla med olja eller akryl och bekanta dig med målningens olika stilar. På kursen behandlas grunderna i skiss och teckning, färg- och materialkunskap samt olika tekniska aspekter av måleri. Val av objekt är oftast fritt, men ibland gör vi även speciella uppgifter tillsammans. Exempelvis; landskap, abstrakt måleri, djur och stilleben behandlas på kursen. Vi fokuserar i första hand på personlig handledning enligt elevernas egna behov och förutsättningar. Kursen är därför

alltså lämpad för både nybörjare och längre hunna.

Praktisk färglära I1031040

On 18.00-19.30 **Ungdomsgården**

4.9-27.11.2024

Maria Meller

Kursavgift: 38 €

Kursen baserar sig på Goethes färglära. Vi går igenom färgerna genom att måla vätt i vätt och undersöker vårt förhållande till dem. Vi sammanställer en färgcirkel och gör olika färgblandningsövningar. Mediet är akvarellfärger. Ingen förhandskunskap behövs.

Expressiv konstterapi -

Ekspressiivinen taideterapia I1031050

To 17.15-20.30 **Ungdomsgården**

12.9.2024-3.4.2025

Sonja Mattila

Kursavgift + material: 90 €

Expressiv konstterapi kallas också uttryckande konstterapi, där det ingår bild, musik, dans, drama och poesi. I den konstterapeutiska gruppen uttrycker vi oss genom att måla, dansa och skriva. Det blir som en kreativ process, som ger glädje, självkänedom och välmående. Materialavgift 20 € ingår i priset. Kursen är varannan vecka.

Ekspressiivisessä taideterapiassa yhdistellään montaa ilmaisutapaa, kuten kuvataidetta, musiikkia, tanssia, draamaa ja runoutta. Taideterapeuttisessa ryhmässä maalaamme, liikomme ja kirjoitamme. Syntyy luova prosessi, joka antaa iloa, itsetuntemusta ja hyvinvointia. Materiaalimaksu 20 € sisältyy kurssihintaan. Kurssi on joka toinen viikko.

KARIS - KARJAA

Akvarell I1032002

On 12.30-15.00 **MBI/OPISTOTALO**

4.9.2024-2.4.2025

Mayvor Gröning

Kursavgift: 92 €

Med vattnets hjälp är akvarell roligt och mycket givande. Vi går igenom akvarellmålningens olika tekniker. Både teori och måleri ingår. Har du redan material såsom färger, papper och penslar, ta dem med.

Kursen passar både för nybörjare och längre hunna.

Akvarelli ja kevään valo -

Akvarell och värljus I1032004

La 10.00-14.30,

Su 11.00-14.30

MBI/OPISTOTALO

22.-23.3.2025

Katri Pailos

Kurssimaksu: 27 €

Kurssi kannustaa sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan.

Kursen oppimuntrar att dyka in i akvarellmålningens intressanta värld.

Värigrafiikkaa:

Monotypia ja puupiirros I1032030

Ti 17.30-20.45 **MBI/OPISTOTALO**

17.9.-19.11.2024

Hanna Holma

Kurssimaksu + materiaalit: 86 €

Monien mahdollisuuksien monotypia ilman prässäiä! Helppoa ja hauskaa grafiikkaa - monipuolisia mahdollisuuksia, kuvan tekemisen ja värienkäytön iloa, hienoja moniulotteisia pintoja. Lisäksi tutustumme puupiirrosteoppiin yhden laatan, ”katoavan laatan” menetelmällä. Yhdistelemme näitä kahta tekniikkaa ja luomme värikkäitä, kiinnostavia, uudenlaisia kuvia! Kurssi sopii kaikille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Materiaalimaksu 30 € sisältyy kurssihintaan.

Värigrafiikkaa:

Monotypia ja PVC -grafiikka I1032032

Ti 17.30-20.45 **MBI/OPISTOTALO**

21.1.-25.3.2025

Hanna Holma

Kurssimaksu + materiaalit: 86 €

Monien mahdollisuuksien monotypia ilman prässäiä! Helppoa ja hauskaa grafiikkaa - monipuolisia mahdollisuuksia, kuvan tekemisen ja värienkäytön iloa, hienoja moniulotteisia pintoja. PVC -grafiikka on kiinnostava uusi taidegrafiikan tekniikka, joka tarjoaa paljon mahdollisuuksia yhdistellä esim. piirrosjalkeä ja veistämistä. Se sopii hyvin yhdistettäväksi monotypiaan. Kurssi sopii kaikille, aiempaa kokemusta piirtämisestä tai maalaamisesta ei tarvita. Materiaalimaksu 30 € sisältyy kurssimaksuun.

Elämänpuu -

terapeuttiset taidetuokiot 11032040

Ma 17.30-20.00 **MBI/OPISTOTALO**

16.9.-11.11.2024

Maarit Aro

Kurssimaksu + materiaalit: 48 €

Terapeuttista taidetyöskentelyä, jossa on mahdollisuus tutkia omia tunteita, voimavaroja, hiljentyä läsnäoloon ja herätä luovuuteen ryhmässä. Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä, sillä prosessi on tärkeämpää kuin työn visuaalinen puoli. Käytämme vesiliukoisia myrkyttömiä maaleja, öljypastelliliituita, valokuvia, lehtileikkeitä, kankaita ja luonnon materiaaleja. Mielikuvamatkat ja sanataide ovat osa työskentelyä. Ei sovi akuutissa kriisissä olleille. Materiaalimaksu 10 € sisältyy hintaan.

Musiikkimaalaus

kehärummun säestyksellä 11032044

Pe 16.30-19.15 **MBI/OPISTOTALO**

25.10.-29.11.2024

Sisko Pajari

Kurssimaksu + materiaalit: 42 €

Lähde mukaan matkalle luovuuden lähteille kehärummun siivittämänä. Opettaja tuo mukanaan kurssille rummun, jonka säestyksellä maalataan vesivärein. Tarkoitus on saada omassa rauhasa uppoutua maalaamiseen. Rummun äänen kannattellessa sukellamme luovuuden lähteille ja haemme voimia arkiseen aherrukseen. Kurssin aluksi käydään läpi vesivärien käyttöä ja musiikkimaalauksen metodi. Materiaalimaksu 10 € sisältyy hintaan.

POJO - POHJA

Måla dina egna motiv 11033001

Må 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL -ateljée**

2.9.2024-7.4.2025

Daniel Enckell

Kursavgift: 92 €

Vi målar stilleben, landskap, porträtt. Vi använder levande uppsättningar samt skiss- eller fotoreferenser. Du väljer själv vad du vill måla av, vad du är inspirerad av. Du kan t.ex. använda dina egna föremål till ett stilleben, ett landskap du känner för, ett porträtt av någon du vill föreviga. Du kan också måla

dina inre visioner.

Teckna levande modell, höst 11033003

Ti 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL -ateljée**

3.9-26.11.2024

Daniel Enckell

Kursavgift: 112 €

Vi tecknar levande modell i en väl arrangerad miljö av ljus och skugga. Vi arbetar med en lång posé. Kursen innefattar vägledning i det praktiska arbetet och en komprimerad föreläsning om ställningens konstruktion och den anatomiska strukturen. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som erfarna.

Teckna levande modell, vår 11033005

Ti 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL -ateljée**

7.1-1.4.2025

Daniel Enckell

Kursavgift: 112 €

Se föregående.

Omakuvan monet kasvot 11033009

La 10.00-15.00,

Su 10.00-15.00

FISKARIN KOULU

21.-22.9.2024

Katja Öhrnberg

Kurssimaksu + materiaalit: 45 €

Tule tekemään omakuva itseäsi kiinnostavalla tavalla, maalaten tai piirtäen. Inspiraatioksi esittelen erilaisia omakuvia. Sopii vasta-alkajille ja edistyneille. Materiaalimaksu 15 € sisältyy kurssihintaan.





MUSIK - MUSIIKKI

EKENÄS - TAMMISAARI

Blandade kören Cajorna I0901101

On 18.30-21.00 **Seminarieskolan**

4.9.2024-2.4.2025

Anna Forsman-Granroth

Kursavgift: 92 €

Cajorna är en blandad kör för den som vill sjunga varierande repertoar (jazz, visor, rock, klassiskt) och ha roligt tillsammans i ett glatt gäng. Vi hälsar nya sångare, särskilt tenorer och basar, välkomna med. Deltagandet förutsätter normal musikalisk förmåga men inte notläsning. Är du intresserad av att sjunga med oss, vänligen kontakta dirigenten på anna_forsman-granroth@hotmail.com, så bokar vi in en träff innan kursanmälan.

Damkören Girls'n Qvinnis I0901103

To 18.30-21.00 **Karis församlingshem &**

5.9.2024-3.4.2025 **Ekenäsgården**

Monica Henriksson

Kursavgift: 92 €

För dig som är van att sjunga i kör. Insjungningskoll för stämfördelning. Vi samlas udda veckor i Ekenäsgården, jämna veckor i Karis församlingshem.

Ekenäs Manskör I0901105

Må 18.45-21.15 **SEMINARIESKOLAN**

2.9.2024-31.3.2025

Marcus Söderström

Kursavgift: 92 €

Nya sångare är välkomna. En insjungning behövs. Körens hemsida: ekenasmanskor.sangochmusik.fi

Ekenäs Pensionärskör I0901107

Ti 11.00-12.30 **Ungdomsgården**

3.9.2024-1.4.2025

Pia Nygård

Kursavgift: 70 €

Kören för dig som är pensionär. Vi sjunger 3-4-stämmiga sånger (SATB/SAB uppsättning) och deltar, när tillfälle ges, med sång vid olika evenemang/platser bl.a. åldringshem, vid pensionärsmöten, kyrkan m.m. Dessa tillfällen bestäms tillsammans i kören.

Stora Fröjden - en kör för alla I0901111

Ti 19.00-20.30 **SEMINARIESKOLAN, Aulan**

3.9.2024-1.4.2025

Jan Hellberg

Kursavgift: 70 €

Stora Fröjden finns till för alla dem som upplever att de inte kan sjunga eller platsar i någon annan kör. Målet är att deltagarna skall våga sjunga frimodigt och med glädje med den röst de har. Med andnings-, artikulations-, rytm- och röstövningar tränar och utforskar vi rösten och sången på ett lekfullt sätt. Vi sjunger enkla och ibland också lite svårare sånger, mest enstämmigt, men efterhand försöker vi oss också på kansonssånger och enkel flerstämmighet.

KARIS - KARJAA

Barnkören Sångigång I0902099

On 15.00-16.30 **MBI/OPISTOTALO**

4.9.2024-2.4.2025

Anna Forsman-Granroth

Kursavgift: 70 €

Kom med i vår nya kör för barn i årskurs 3-6. Vi utforskar tillsammans rösten och de olika ljud vi kan producera. Vi arbetar med spännande och medryckande sånger i olika stilar, genom roliga sånglekar övar vi rytmer och att sjunga på rätt sätt. Vi kommer även att jobba med hela kroppen genom lek och rörelse.

Västnyländska Kammarkören I0902101

Må 18.30-21.00 **FOLKETS HUS**

2.9.2024-7.4.2025

Niels Burgmann

Kursavgift: 92 €

Till körens repertoar hör både profan och sakral musik från olika tidsepoker på hög nivå. Kören är aktiv och ambitiös, så deltagandet kräver en hel del eget engagemang och förmåga att instudera och öva på egen tid med hjälp av övningsfiler. Samarbetet med nutida kompositörer ger en fin möjlighet att fördjupa sig i modern klassisk musik. Undervisningen innehåller tonbildning både på individuell nivå och som kör. Insjungning för nya körsångare. Körens hemsida: kammarkoren.sangochmusik.fi

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.
Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**

Karjaan Sekakuoro Kasero **10902103**
Ke 19.00-20.30 KARJAAN YHTEISKOULU
4.9.2024-2.4.2025

Pia Alanne

Kurssimaksu + materiaalit: 80 €

Ohjelmisto koostuu helpoista 3-4 -äänisistä perinteisistä ja viihteellisistä, pianolla säestetyistä tai ilman säestystä esitettävistä lauluista. Ohjelmistossa on mm. klassikoita, kansanmusiikkia, musikaali- ja elokuvasävelmiä sekä iskelmiä ikivihreistä nykypoppiin.

Kuorossa teemme ääniharjoituksia ja harjoittelemmme ohjelmistoa rennossa ja hausassa ilmapiirissä. Esiinnyimme lukukausittain. Aiempaa kokemusta kuorolaulamisesta ei tarvita. Kurssihinta sisältää kopiomaksun.

Manskören Raseborg -

Raaseporin Mieskuoro **10902107**
To 18.30-21.00 **BORGKILA**

5.9.2024-3.4.2025

Teddy Granroth

Kursavgift: 92 €

Manskörsång är både roligt och trendigt och skapar en fantastisk sammanhållning. Du som är intresserad och har bra sångröst, kontakta körens dirigent. Vi samlas udda veckor i Borgkila i Karis och jämna veckor i Seminarieskolan i Ekenäs. Mer info om kören: www.manskorenraseborg.fi

Mieskuorolaulu on sekä hauskaa että trendikästä ja luo mahtavan yhteenkuuluvuuden tunteen. Jos sinulla on hyvä lauluääni ja kiinnostusta aloittaa kuoroharrastus, ota yhteyttä kuoron johtajaan. Koonnumme parittomilla viikoilla Karjaan Borgkilassa ja parillisilla Seminarieskolanilla Tammisaarassa. Lisätietoa kuorosta: www.manskorenraseborg.fi

Visklubben **10902109**
Må 15.30-16.30 **MBI/OPISTOTALO**
2.9.2024-7.4.2025

Pia Nygård

Kursavgift: 50 €

Vi sjunger unisont, gamla kända och ibland lite nyare sånger och visor främst ur böckerna "Sånger för alla" samt "Vi sjunger tillsammans".

Karisklangen **10902111**

On 14.00-16.15 **VNF Auditoriet**

4.9.2024-2.4.2025

Polina Aronson

Kursavgift: 78 €

För körsångare som vill sjunga och därigenom förbättra sin vardag och sitt välmående. Vi sjunger unisont och i stämmor, övar gamla och nya glada sånger. Herrarna sjunger som manskör och damerna övar egen repertoar. Vi sjunger också som blandad kör.

POJO - POHJA

Fiskarsin Viihdelaulajat **10903721**

La 12.15-13.45 **FISKARIN KOULU**

14.9.2024-12.4.2025

Pia Alanne

Kurssimaksu + materiaalit: 80 €

Fiskarsin viihdelaulukuoron iloissa naisporukassa opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäyttöä ja laulutulkintaa. Lauletaan monipuolisia kaksi- ja kolmiäänisiä viihteellisiä ja myös vakavampiakin lauluja sekä käydään esiintymässä. Kurssi sopii yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin. Kurssihinta sisältää kopiomaksun.



EKENÄS - TAMMISAARI

Sånglektioner **1091175**

Må 14.00-18.45 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Eva Comét

45 min. 195 €/termin: 390 €,

60 min. 245 €/termin: 490 €

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmisk musik. För dig över 15 år.

Sånglektioner **1091180**

Ti 14.00-18.45 Ungdomsgården

3.9.2024-8.4.2025

Eva Comét

45 min. 195 €/termin: 390 €,

60 min. 245 €/termin: 490 €

Se föregående.

Solosång **10911350**

On 14.00-16.00,

On 17.30-19.00 Ungdomsgården

4.9.2024-2.4.2025

Sara Selenius

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Vill du sjunga av hjärtans lust? Har du alltid velat sjunga, men inte vågat? Har du sjungit i flera år, men vill utveckla din sångteknik? Du och din röst står i centrum när vi sjunger oss igenom olika musikstilar och genren. På repertoaren kan finnas allt från pop & rock, jazz och visor till musikal och klassiska lieder. Tillsammans skraddarsyr vi din sångupplevelse! För dig över 15 år.

Yksinlaulu **10911352**

Ke 13.15-17.45 Ungdomsgården

4.9.2024-2.4.2025

Pia Alanne

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinnassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja. Yli 15-vuotiaille.

Solosång-pop **10911362**

To 15.30-20.00 Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Anna Forsman-Granroth

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Kom och sjung av hjärtans lust. Vi sjunger visor och popsånger med eller utan mikrofon. För dig över 15 år.

Yksinlaulu pop/jazz **10911431**

To 13.00-19.45 Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Voit halutessasi tuoda omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.

Solosång på dagen **10911582**

Fr 12.00-16.45 Ungdomsgården

6.9.2024-4.4.2025

Sara Selenius

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Vill du sjunga av hjärtans lust? Har du alltid velat sjunga, men inte vågat? Har du sjungit i flera år, men vill utveckla din sångteknik? Du och din röst står i centrum när vi sjunger oss igenom olika musikstilar och genren. På repertoaren kan finnas allt från pop & rock, jazz och visor till musikal och klassiska lieder. Tillsammans skraddarsyr vi din sångupplevelse! För dig över 15 år.

SOLOSÅNG - YKSINLAULU

KARIS - KARJAA

Rytmmusiikin yksinlaulu

(pop/jazz/roots/rock) 1091222

Ma 9.45-15.15 MBI/OPISTOTALO

2.9.2024-7.4.2025

Riina Riikonen

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Laulutunnit ovat suunnattu kaiktentasoisille opiskelijoille. Tunnit ovat oppilaslähtöisiä ja yksilöllisesti oppilaan omien tavoitteiden mukaan suunniteltuja. Laulutunteihin sisältyy mm. monipuolisesti eri tyyllilajeja soulista iskelmään, laulutekniikkaa, tulkintaa ja fraseerausta, mikrofonitekniikkaa ja laulamisen anatomiaa ja fysiologiaa. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu pop/jazz 1091230

Ma 15.30-19.00 MBI/OPISTOTALO

2.9.2024-7.4.2025

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €

Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Voit halutessasi tuoda omia suosikkikappaleitasi tunneille tyyllilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu pop/jazz 10912390

Ti 14.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

3.9.2024-1.4.2025

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €

Kuten edellä.

Sånglektioner 10912478

On 14.00-20.00 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-2.4.2025

Eva Comét

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan

sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer du fritt, allt från klassiskt till rytmisk. För dig över 15 år.

Yksinlaulu 10912391

Ti 15.30-21.15 KIILAN KOULU

3.9.2024-1.4.2025

Pirjo Honkanen

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Tunneilla perehdytään klassisen laulun perustekniikkaan, kuten hengitykseen ja äänenmuodostukseen. Tavoitteena on hakea vapaata, luonnollista laulutapaa ilmaisen ja musiikin keinoin. Kurssi on tarkoitettu kaikille laulusta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Viimeisellä tunnilla ennen joulua ja keväällä oppilaille on mahdollisuus osallistua oppilaskonserttiin. Tunnit sovitaan opettajan kanssa. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu 10912483

Ke 15.30-21.00 KIILAN KOULU

4.9.2024-2.4.2025

Pirjo Honkanen

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Kuten edellä.

Solosång 10912520

To 16.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.2024-3.4.2025

Filip Rosengren

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Det har bevisats att sång har en positiv inverkan på människans fysiska och psykiska välmående och därför borde alla sjunga mer. Nu har du chansen att få redskapen för att kunna utveckla din sångröst. För dig över 15 år.

Yksinlaulu 10912552

To 13.45-19.15 MBI/OPISTOTALO

5.9.2024-4.4.2025

Pia Alanne

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja. Yli 15-vuotiaille.

Sånglektioner 10912602

Fr 14.15-18.00 MBI/OPISTOTALO

6.9.2024-4.4.2025

Eva Comét

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmisk. För dig över 15 år.

POJO - POHJA

Yksinlaulu pop/jazz 10913659

Ke 16.00-20.00 FISKARIN KOULU

4.9.2024-2.4.2025

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofoni- ja äänitekniikasta. Voit halutessasi tuoda omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu 10913664

La 11.00-15.15 FISKARIN KOULU

7.9.2024-5.4.2025

Pia Alanne

30 min. 150 €/kausi: 300 €

Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja. Yli 15-vuotiaille.



GRUPPUNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Sångimprovisation **10951122**

Sö 10.30-16.00 **Ungdomsgården**
8.9.2024

Sara Selenius

Kursavgift: 27 €

Denna intensivkurs riktar sig till sångentusiaster som önskar utforska grupsångens dynamik och kreativitet med ett fokus på improvisation. Tillsammans undersöker vi rösttekniker, harmonisamarbete och spontant musikskapande för att utveckla vårt musikaliska uttryck. Lär dig sjunga med frihet och självförtroende i en inspirerande och stödjande grupp.

Sångimprovisation **10951123**

Sö 10.30-17.00 **Ungdomsgården**
6.10.2024

Sara Selenius

Kursavgift: 27 €

Intensivkurs för dig som vill sjunga kreativt i grupp med improvisation som förtecken.

Sångimprovisation **10951124**

Sö 10.30-17.00 **Ungdomsgården**
17.11.2024

Sara Selenius

Kursavgift: 27 €

Se föregående.

KARIS - KARJAA

Fredagsparty med ukuleleband

och sång **10952110**

Fr 14.00-15.30 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2024-4.4.2025

Sergei Trofimov

Kursavgift: 70 €

Här är en kurs för dig som har en ukulele liggandes hemma eller en röst som allt för sällan blir använd. Vi träffas en gång i veckan och sjunger, spelar för lusten och glädjens skull. Här spelar vi musik som är välkänd för de flesta. Abba, Beatles och en och annan Roxettelåt jamar vi oss igenom. Passar för alla som bara vill ha skoj med musik i likasinnades lag. Inga förkunskaper krävs.

Ukulelensoiton alkeet **10952106**

La 10.00-15.00 **MBI/OPISTOTALO**
21.-28.9.2024

Rauni Rokka

Kurssimaksu: 30 €

Ukulelen soittamisen kurssi vasta-alkajille. Tutustutaan soittimeen sekä opetellaan helppoja soituinta, melodioita ja säestystekniikoita. Oppimateriaalina ukulelensoiton alkeisopas "Ekalele", jota saa opettajalta (25 €). Oma soitin mukaan.

Laula ja leiki vauvasi kanssa (3kk-2v) **10952196**

Ke 14.30-15.15 **MBI/OPISTOTALO**
8.1.-2.4.2025

Ulrika Ekström

Kurssimaksu: 30 €

Lauluryhmä vauvalle yhdessä vanhemman, isovanhemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ryhmässä tutustutaan laulamiseen ja musiikkiin erilaisten äänileikkien ja lastenlaulujen avulla. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiseen ja sen tarkoituksena on lapsen ja aikuisen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Tule viettämään mukavia yhteisiä hetkiä laulamisen parissa lauluäänestä ja -taidoista riippumatta!

POJO - POHJA

Blåsorkester - Puhallinorkesteri **10953761**

Sö 18.00-19.30 **Pojo Bibliotek**
8.9.2024-6.4.2025

Moa Thors

Kursavgift: 70 €

Du som har spelat några år och kan läsa noter, kom med och blås eller trumma tillsammans med andra likasinnade. Du lär dig känna till musik av olika slag och kan också själv påverka repertoarvalet. Utöver övningarna uppträder orkesteren några gånger per termin.

Oletko soittanut muutaman vuoden puhallinsoitinta tai rumpuja/lyömäsoittimia ja osaat lukea nuotteja? Tule mukaan samanhenkiseen porukkaan soittamaan monipuolista musiikkia. Päiset halutessasi myös vaikuttamaan orkesterin ohjelmistovalintoihin. Viikoittaisten harjoitusten lisäksi orkesteri esiintyy konserteissa muutaman kerran lukuvuoden aikana.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Gitarr eller trummor -

Kitara tai rummut **10961370**

Må 13.00-19.30 **Ungdomsgården**

2.9.2024-7.4.2025

Niklas Wallenius

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

GITARR-KITARA

Vi lär oss allt från grundläggandeackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Aloitamme perusteista, kuten perussoinnuista, rytmikaista ja tekniikkaista. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.

TRUMMOR-RUMMUT

Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

Soitamme ensisijaisesti rumpusetiä, mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista. Teemme vaativampia tehtäviä soittotaitosi karttuessa. Voit itse vaikuttaa kurssin sisältöön omilla toivomuksillasi. Tutustumme myös erilaisiin tahtilajeihin.

Gitarr eller trummor -

Kitara tai rummut **10961373**

Ti 13.00-19.30 **Ungdomsgården**

3.9.2024-1.4.2025

Niklas Wallenius

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €

termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Piano eller dragspel **10961531**

Må 14.15-17.30 **Ungdomsgården**

2.9.2024-7.4.2025

Polina Aronson

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €

Lämplig kurs för nybörjare och längre hunna. Du lär dig spelteknik och spelar musik som intresserar dig. Teoriundervisning ingår.

Piano eller tvårflöjt **10961537**

Ti 13.00-16.00 **Ungdomsgården**

3.9.2024-1.4.2025

Pia Nygård

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €

Piano eller tvårflöjtspel enligt egna önskemål och förutsättningar. Det kan vara notspel, ackompanjemang eller varför inte lite av varje? Nybörjare, fingerflink eller ringrostig, kom med in i tangenternas värld.

Piano **10961580**

Ti 16.15-19.00 **Ungdomsgården**

3.9.2024-1.4.2025

Jessica Lökström

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €

Lektionerna anpassas efter elevens nivå och undervisningen koncentrerar sig främst på mångsidig inlärning av olika musikstilar samt att skapa förutsättningar för självständigt övande. Rekommenderas att eleven har en mapp för noter med till lektionerna.

Opetus sovelletaan oppilaan tason mukaisesti. Tunneilla saat monipuolista opetusta vaihtelevalla ohjelmistolla ja valmiudet itsenäiseen harjoitteluun. Suositellaan, että oppilaalla on oma kansio nuotteja varten.

Pianoforte **10961590**

To 14.00-20.00 **Ungdomsgården**

5.9.2024-3.4.2025

Jessica Lökström

30 min. 150 €/termin: 300 €,

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

45 min. 195 €/termin: 390 €

Se föregående. / Kuten edellä.

KARIS - KARJAA

Gitarr - Kitara **10962265**

Ti 15.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**

3.9.2024-3.4.2025

Sergei Trofimov

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Vill du lära dig spela akustisk gitarr eller fortsätta utveckla ditt gitarrspel? Läraren anpassar undervisningen efter din nivå och dina förkunskaper. Vi sätter den akustiska gitarren i centrum och lär oss att spela ackord, olika komptekniker, fingerspel och plektrumspel. Vi spelar även melodispel och grunder i jazz gitarrspel. Ta med egen gitarr.

Haluatko soittaa akustista kitaraa tai kehittää soittoaitoasi? Yksilöopetuksessa saat opetusta juuri sinun taitotasollasi. Opettelemme soitujia, komppaamista, näppäilyä ja plektralla soittamista. Opettelemme myös melodiasoitamista ja jazz-soiton perusteita. Oma kitara mukaan.

Gitarr eller trummor -

Kitara tai rummut **10962268**

On 14.30-19.45 **KIILAN KOULU**

4.9.2024-2.4.2025

Niklas Wallenius

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/

termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

GITARR-KITARA

Vi lär oss allt från grundläggandeackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Aloitamme perusteista, kuten perussoinnuista, rytmikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatioitton, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja

rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittoaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.

TRUMMOR-RUMMUT

Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

Soitamme ensisijaisesti rumpusettiä, mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista. Teemme vaativampia tehtäviä soittoaitosi karttuessa. Voit itse vaikuttaa kurssin sisältöön omilla toivomuksillasi. Tutustumme myös erilaisiin tahtilajeihin.

Piano - Fritt ackompanjemang **10962330**

Må 14.45-19.45 **MBI/OPISTOTALO**

2.9.2024-7.4.2025

Teddy Granroth

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Enskild pianoundervisning för nybörjare eller elever som har spelat några år och kan grunderna. Passar även för sångare som vill lära sig kompa sig själva. Här spelar vi så det svänger. Denna kurs passar även för sångare som tar sånglektioner på institutet och som vill arbeta med pianist.

Piano **10962333**

Ti 16.15-18.30 **MBI/OPISTOTALO**

3.9.2024-1.4.2025

Polina Aronson

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

En kurs för pianister i alla olika åldrar och nivåer. Vi övar notläsning, rytmer och spelteknik.

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.
Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Piano **10962340**

On 13.30-17.30 **MBI/OPISTOTALO**

4.9.2024-2.4.2025

Jessica Lökström

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Lektionerna anpassas efter elevens nivå och undervisningen koncentrerar sig främst på mångsidig inlärning av olika musikstilar samt att skapa förutsättningar för självständigt övande. Rekommenderas att eleven har en mapp för noter med till lektionerna.

Opetus sovelletaan oppilaan tason mukaisesti. Tunneilla saat monipuolista opetusta vaihtelevalla ohjelmistolla ja valmiudet itsenäiseen harjoitteluun. Suositellaan, että oppilaalla on oma kansio nuotteja varten.

Pianonsoitto **10962642**

To 14.30-17.15 **SÄVELLIN**

5.9.2024-3.4.2025

Eve Rannu

30 min. 150 €/kausi: 300 €,

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Opetusta pianonsoiton alkeista edistyneeseen soittoon ja valmistavaan opetukseen, esim. musiikin alan ammattilaiseksi aikoville. Opetus sisältää soittotekniikkaa ja musiikin teoriaa ja siinä käytetään pääosin klassisen opetuksen repertuaaria.

Piano **10962855**

Fr 14.00-16.15 **MBI/OPISTOTALO**

6.9.2024-4.4.2025

Jessica Lökström

30 min. 150 €/termin: 300 €,

45 min. 195 €/termin: 390 €

Lektionerna anpassas efter elevens nivå och undervisningen koncentrerar sig främst på mångsidig inlärning av olika musikstilar samt att skapa förutsättningar för självständigt övande. Rekommenderas att eleven har en mapp för noter med till lektionerna.

Opetus sovelletaan oppilaan tason mukaisesti. Tunneilla saat monipuolista opetusta vaihtelevalla ohjelmistolla ja valmiudet itsenäiseen harjoitteluun. Suositellaan, että oppilaalla on oma kansio nuotteja varten.

la ja valmiudet itsenäiseen harjoitteluun. Suositellaan, että oppilaalla on oma kansio nuotteja varten.

POJO - POHJA

Gitar eller trummor -

Kitara tai rummut **10963332**

To 15.15-19.00 **POJO KYRKOKY SKOLA**

5.9.2024-3.4.2025

Niklas Wallenius

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/

termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

GITARR-KITARA

Vi lär oss allt från grundläggandeackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Aloitamme perusteista, kuten perussoinnuista, rytmikasta ja tekniikasta. Eteneimme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.

TRUMMOR-RUMMUT

Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

Soitamme ensisijaisesti rumpusetiä, mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista. Teemme vaativampia tehtäviä soittotaitosi karttuessa. Voit itse vaikuttaa kurssin sisältöön omilla toivomuksillasi. Tutustumme myös erilaisiin tahtilajeihin.

Mer information om kurserna hittar du på: www.raseborg.fi/MBI

Lisätietoa kursseista löydät: www.raasepori.fi/kansalaisopisto

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Lyömäsoitinkurssi **10963341**

Ti 11.00-19.00 **Stonelake Studio**

3.9.2024-1.4.2025

Olli Kari

30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €

Opimme yhdessä soittamisen perusteita, toisten kuuntelemista ja vuorovaikutuksellista musisointia. Käytössämme on sekä perinteisiä että melodisia lyömäsoittimia. Sopii kaiken ikäisille.

Tee omaa musaa **10963503**

Ke 12.00-19.00 **Stonelake Studio**

4.9.2024-2.4.2025

Olli Kari

30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €

Pyöriikö päässäsi säveliä, jotka haluaisit nuotintaa tai kaipaatko tukea omien kappaleidesi sovittamiseen? Tämä on joustava ja kullekin oppilaalle erikseen räätälöity kurssi, joka sopii kaikenikäisille musiikin ystäville. Sinulla ei tarvitse olla soittotaitoa, vaan kiinnostus musiikkiin riittää. Kurssilla on käytävissä toiveidesi mukaan fyysisten soittimien ja harjoitteiden lisäksi myös monenlaista teknologiaa (tietokoneohjelmia ja äänityslaitteita). Kurssilla voidaan keskittyä nuotin kirjoitukseen, äänittämiseen (soiton tai vaikka luonnon äänten), miksaamiseen tai soittamiseen. Voimme tehdä valmiita kappaleita,

jotka jäävät sinulle muistoksi. Voit myös ilmoittautua kurssille yhdessä ystäväsi tai bändisi kanssa. Kurssi soveltuu hyvin etäopetukseen.

SVARTÅ - MUSTIO

Gitarr - Kitara **10964332**

Fr 15.00-18.00 **THORSBORG**

6.9.2024-4.4.2025

Niklas Wallenius

30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €

Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi lär oss allt från grundläggande ackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Etenemme sen pohjalta, mitä kappaleita haluat oppia soittamaan. Voimme aloittaa perusteista, kuten perussoinnuista, rytmikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.





HANTVERK KÄDEN TAIDOT

EKENÄS - TAMMISAARI

Keramik A - Keramiikka A II4II002

Må 15.00-17.30 BRYGGERIGÅRDEN

2.9.2024-7.4.2025

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 158 €

Vi lär oss göra föremål genom handbyggnad och drejning samt olika dekorerings tekniker och glasering. Inga förhandskunskaper krävs. Avgift för bränning ingår i priset. Materialavgift 50 € innehåller 20 kg lera samt glasyrer.

Opimme valmistamaan esineitä käsinrakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 50 € sis. 20 kg savea ja lasitteet.

Keramik B - Keramiikka B II4II004

Må 18.00-20.30 BRYGGERIGÅRDEN

2.9.2024-7.4.2025

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 158 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik C - Keramiikka C II4II006

Ti 13.00-15.30 BRYGGERIGÅRDEN

3.9.2024-1.4.2025

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 158 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik D - Keramiikka D II4II008

To 18.00-20.30 BRYGGERIGÅRDEN

5.9.2024-3.4.2025

Nina Lindroos-Holmström

Kurssimaksu + materiaalit: 158 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Familjekurs i keramik, höst -

Keramiikan perhekurssi, syksy II4II025

Ti 16.00-18.30 BRYGGERIGÅRDEN

10.9.-19.11.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 77 €, Barn/Lapsi: 22 €

Kom och prova på keramik med barn från 7 års åldern. På kursen får barn och vuxna vara kreativa tillsammans. Vi lär oss göra keramikföremål i olika

tekniker genom handbyggnad och drejning samt dekorerings och glaserings. Inga förhandskunskaper behövs.

Tule tekemään keramiikkaa lapsen kanssa (7 v. alkaen). Kurssilla aikuinen ja lapsi työskentelevät luovasti yhdessä. Opimme valmistamaan esineitä käsinrakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille.

Familjekurs i keramik, vår -

Keramiikan perhekurssi, kevät II4II026

Ti 16.00-18.30 BRYGGERIGÅRDEN

14.1.-25.3.2025

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 77 €, Barn/Lapsi: 22 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik workshop -

Keramiikan työpaja II4II031

Lö-Sö 10.00-16.00 BRYGGERIGÅRDEN

12.-13.10. & 26.10.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 71 €

Vi bekantar oss med olika tekniker och tillverkar t.ex. kärl, krukor och prydnadsföremål. Avgift för bränning och material 25 € ingår i kurspriset. Kursdagar 12-13.10 och 26.10.

Tutustumme erilaisiin tapoihin valmistaa savesta esim. astioita, ruukkuja ja koriste-esineitä. Polttomaksu ja materiaalit 25 € sisältyvät kurssihintaan. Kurssipäivät 12.-13.10 ja 26.10.



KARIS - KARJAA

Keramiikkaa aloittelijoille I1412002

Ti 17.30-20.00 Laaksokatu 10, sisäpiha

3.9.2024-1.4.2025

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 158 €

Sormet ja kädet saveen! Tutustu keramiikkaan ja valmistusta käyttö- ja koriste-esineitä omien ideoidesi pohjalta. Vain taivas on rajana! Pehdyimme erilaisen savien käyttötarkoituksiin, toteutamme ideoitasi makkara-, levy- ja nipistelytekniikalla, kokeilemme erilaisia pinnan koristelumenetelmiä ja opettelemme lasittamaan työt. Kurssi on suunnattu aloittelijoille, mutta mukaan pääsee kokeneemmatkin. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 50 € sis. 20 kg savea ja lasitteet.

Keramik A - Keramiikka A I1412005

On 15.00-17.30 Dalgatan 10, innergård

4.9.2024-2.4.2025

Karin Engdahl

Kursavgift + material: 158 €

Vi lär oss handbyggnad, dreja och bränna samt olika dekorer och glasyrer. Inga förhandskunskaper krävs av deltagarna. Avgift för bränning ingår i kurspriset. Materialavgift 50 € innehåller 20 kg lera samt glasyrer.

Opimme erilaisia käsinrakennustekniikoita, dreijaimista ja keramiikan polttoa sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös aloittelijoille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 50 € sis. 20 kg savea ja lasitteet.

Keramik B - Keramiikka B I1412007

On 18.00-20.30 Dalgatan 10, innergård

4.9.2024-2.4.2025

Karin Engdahl

Kursavgift + material: 158 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik C - Keramiikka C I1412009

To 14.00-16.30 Dalgatan 10, innergård

5.9.2024-3.4.2025

Karin Engdahl

Kursavgift + material: 158 €

Se föregående. / Kuten edellä.

POJO - POHJA

Nakuraku I1413022

La-Su 10.00-16.00 FISKARIN KOULU

14.-15.9 & 6.10.2024

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 68 €

Valmistamme käsinrakentamalla 1-3 uniikkia keraamista esinettä. Nakurakussa esineet kiillotetaan lasituksen sijaan, jolloin lopputulos on totutusta rakupoltosta poikkeava. Poltto tapahtuu kurssipaikan pihalla ja valmiit työt saat kotiin heti rakupolton jälkeen. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun. Esineiden valmistaminen la-su 14.-15.9. ja rakupoltto su 6.10. Fiskarissa.

Rakukurssi I1413024

La-Su 10.00-16.00 FISKARIN KOULU

1.-2.3. & 23.3.2025

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 68 €

Valmista omien ideoidesi pohjalta uniikkeja keraamisia koriste- ja taide-esineitä käsinrakentamalla. Työt poltetaan rakutekniikalla, joka on erittäin jännittävä ja palkitseva kokemus. Poltto tapahtuu kurssipaikan pihalla ja valmiit työt saat kotiin heti rakupolton jälkeen. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun. Esineiden valmistaminen la-su 1.-2.3 ja rakupoltto su 23.3. Fiskarissa.



SILVER OCH SMYCKEN - HOPEA JA KORUT

EKENÄS - TAMMISAARI

Hopeaketjukurssi II42II08

Pe 17.00-19.30, La 10.00-16.45,

Su 10.00-16.00 **HAKARINTEEN KOULU**
25.-27.10.2024

Tuija Suutarinen

Kurssimaksu: 32 €

Tämä on hopean työstön peruskurssi aloittelijoille. Valmistamme hopealangasta kiertämällä, sahaamalla ja korupihtejä käyttäen hopeakorvakoruja, ranneketjuja ja solmionpitimiä. Materiaalit ja erillinen työkalumaksu 8 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan muistiinpanovälineet sekä hyvät lukulasit tarpeen mukaan. Tämä kurssi soveltuu kaikille.

Hopeakorut jatkokurssi I II42III0

Pe 17.00-19.30, La 10.00-16.45,

Su 10.00-16.00 **HAKARINTEEN KOULU**
15.-17.11.2024

Tuija Suutarinen

Kurssimaksu: 32 €

Valmistamme hopeakoruja kuten korvanappeja, riipuksia ja sormuksia käyttäen kultasepän alan monipuolisia tekniikoita: takomista, viilaamista ja juottamista. Tutustumme mm. hopeisen sormuksen monivaiheiseen valmistamiseen, hopean sulamispisteen sekä juottamiseen eri tavoilla käyttäen pientä poltinta tai kultasepän juotospilliä. Kurssi soveltuu Hopeaketjukurssin käyneelle tai jo aiemmin hopeaa

työstäneille.

Materiaalit ja erillinen työkalumaksu 8 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan ohut spriitussi, muistiinpanovälineet sekä hyvät lukulasit tarpeen mukaan.

Hopeakorut jatkokurssi 2 II42III2

Pe 17.00-19.30, La 10.00-16.45,

Su 10.00-16.00 **HAKARINTEEN KOULU**
14.-16.3.2025

Tuija Suutarinen

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä.

KARIS - KARJAA

Helmien solmiminen helmisilkkillä II422I04

La 10.00-16.00

MBI/OPISTOTALO

14.9.2024

Tuija Suutarinen

Kurssimaksu: 27 €

Ensin solmimme kivi helmistä rannekorun ja sen jälkeen makeanveden helmistä kaulanauhan kuten kultasepäniikkeessä. Mukaan voit tuoda omia 6 mm kokoisia, pyöreitä kivi- tai lasihelmiä, makeanveden helminauhoja, helmisilkkilankaa nro 6 kivi helmille ja nro 2 tai 3 makeanveden helmille. Ota mukaan muistiinpanovälineet sekä hyvät lukulasit tarpeen mukaan. Opettajalta voi lainata liimaa, pinsettejä ja saksia tai ostaa puuttuvia tarvikkeita.



TRÄ- OCH METALLSLÖJD - PUU- JA METALLITYÖT

EKENÄS - TAMMISAARI

Möbelrestaurering II431310

Må 18.00-20.30 HAKARINTEEN KOULU

2.9.2024-7.4.2025

Mica Ström

Kursavgift: 92 €

Du får en inblick i möbelrestaureringens etik och principer, dess materiallära, metoder samt möbels-tilhistoria. Kursen behandlar i huvudsak trä- och yt-behandlingsarbeten. Krav på tidigare erfarenhet av arbeten ställs inte, men det är önskvärt att deltagarna har viss erfarenhet av ytbehandling och träarbeten. Deltagarna anskaffar kursmaterialet.

KARIS - KARJAA

Träslöjd A II432101

Må 17.45-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM

2.9.2024-7.4.2025

Peter Lindholm

Kursavgift: 92 €

Tillverkning av träarbeten för eget bruk. Passar för vuxna och ungdomar från 16 år.

Träslöjd B II432103

On 17.45-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM

4.9.2024-2.4.2025

Kim Isaksson

Kursavgift: 92 €

Tillverkning av träarbeten för eget bruk. Passar för vuxna och ungdomar från 16 år.

Puu- ja metallityöt A II432105

To 17.30-20.00 KARJAAN YHTEISKOULU

5.9.2024-10.4.2025

Kurssimaksu: 92 €

Puu- ja metallitöitä vasta-alkajille ja pidemmälle eh-tineille.

Puu- ja metallityöt B II432107

To 17.30-20.00 KARJAAN YHTEISKOULU

5.9.2024-10.4.2025

Kurssimaksu: 92 €

Puu- ja metallitöitä vasta-alkajille ja pidemmälle eh-tineille.



VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILTYÖ

EKENÄS - TAMMISAARI

Börja sticka! **II451020**

To 17.30-20.00 Ungdomsgården

3.-31.10.2024

Johanna Söderlund

Kursavgift: 30 €

Lär dig lägga upp, maska av, öka och minska maskor, sticka en fläta, flerfärgsmönster och läsa mönster. Ta med garn och stickor.

Knyppling - Nypläys **II451101**

Må 17.30-20.00 Ungdomsgården

2.9.2024-7.4.2025

Marketta Palo

Kursavgift: 92 €

Kursen riktar sig till dig som är nybörjare eller för dig som redan kan grunderna i knyppling. Vi lär oss knypplingens grunder, tekniker för olika spetsmönster, om spetsar, mönster och garn m.m.

Kurssi sopii sekä aloittelijalle että perustaidot osaa-
valle. Perekymme mm. nyppläksen perusteisiin,
erilaisten pitsimallien tekniikoihin, pitseihin, malleihin ja lankoihin.

Klädsömnad **II451105**

Ti 18.00-20.30 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Ann-Kristin Bäckroos

Kursavgift: 94 €

Sy kläder till dig själv eller till dina barn. Du får lära dig måtttagning och att rita ut mönster från tidningar eller böcker. Du får personlig handledning vid själva sömnaden. Ingen erfarenhet eller egen symaskin behövs.

Vävning A - Kudonta A **II451301**

Ti 18.00-20.30 BRYGGERIGÅRDEN

3.9.2024-1.4.2025

Solveig Stenroos

Kursavgift: 104 €

Vi väver i gemensamma ränningar och använder olika material och bindingar. Man kan väva mattor, löpare, plädar, dukar m.m. Kursen kräver arbete också utanför kurstid. Kursen riktar sig till nybörjare och sådana som vävt tidigare.

Kudomme yhteisloimiin käyttäen erilaisia sidoksia ja materiaaleja. Kudomme mattoja, liinoja, matkahuoppia, pyyhkeitä ym. oman tarpeen mukaan. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla. Sopii vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Vävning B - Kudonta B **II451303**

On 16.00-18.30 BRYGGERIGÅRDEN

4.9.2024-2.4.2025

Solveig Stenroos

Kursavgift: 104 €

Se föregående. / Kuten edellä.

KARIS - KARJAA

Piirrä mekon peruskaava **II452002**

Ke 18.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

11.9.-20.11.2024

Jonna Mäkiiviita

Kurssimaksu + materiaalit: 49 €

Kurssilla piirretään naisten mekon/yläosan peruskaava omilla mitoilla ja tehdään sovitusero. Piirretään myös hihan kaavat sekä käydään läpi kaavojen muokkausta ja kuosittelet haluamasi mallisen yläosan. Ota ensimmäisellä kerralla muistiinpanovälineet ja mittanauha mukaan, jotta päästään aloittamaan mittojen otto.

Innostu neulomaan! **II452005**

To 17.00-19.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.-28.11.2024

Tiia Holm

Kurssimaksu: 56 €

Haluatko oppia neulomisen perusteet ja luoda unelmiesi neulevaatteita? Opetellaan oikeat sekä nurjat silmukat ja loihditaan yhdessä kaikkea yksinkertaisista neuleasuista aina vaatvimpiin palmikko-, kirjo- ja pitsineulevaatteisiin asti sinun taitojesi ja toiveidesi mukaan. Tehdään sinun neulehaaveitasi totta ja innostutaan yhdessä neulomaan. Ota mukaan puikot ja lankaa. Ideoita ja kuvia Instagram @somaknits.

VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

Stickkafé - Neulekahvila II452020

On 18.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-12.2.2025

Johanna Söderlund

Kursavgift: 74 €

Kom och sticka sjalar, vantar, sockor eller tröjor enligt önskemål. Ta med garn, stickor, papper och penna. Kursen lämpar sig bra för nybörjare och längre hunna.

Tule neulomaan huiveja, lapasia, sukkaa tai puseroita toiveesi mukaan. Ota mukaan lankaa, puikot, papperia ja kynä. Kurssi sopii hyvin vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Vävning dagkurs -

Kudonnan päiväkurssi II452202

Må 15.00-17.30 TÖNÖ

2.9.2024-7.4.2025

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 104 €

Vi lär oss sätta upp och väva enkla vävnader såsom löpare, plädar, handdukar, kuddar, väskor, mattor m.m. Kursen innehåller praktiskt arbete samt teori och lämpar sig bra för nybörjare. Kursen kräver arbete också utanför kurstid.

Opimme tekemään yksinkertaisia kudontatöitä kuten kaitaliinoja, huopia, pyyhkeitä, tyynyjä, laukkuja, mattoja ym. Kurssilla on sekä teoriaa että käytännön työtä ja se sopii hyvin myös aloittelijoille. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla.

Vävning - Kudonta II452204

Må 18.00-20.30 TÖNÖ

2.9.2024-7.4.2025

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 104 €

Se föregående. / Kuten edellä.

POJO - POHJA

Kudonta - Vävning II453301

Ti 18.00-20.30 POJO DEPÅ

3.9.2024-1.4.2025

Sari Pankkonen

Kurssimaksu: 104 €

Kudomme sisustus- ja käyttötekstiilejä kuten mattoja, matkahuopia, liinoja, pyyhkeitä, huiveja ym. Rakennamme uusia yhteisloimia toiveiden mukaan. Tutustumme kudonnan työvaiheisiin loimen luonnista polkusten sidontaan ja töiden viimeistelyyn asti. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla.

Vi väver inrednings- och brukstextiler såsom mattor, plädar, löpare, handdukar, sjalar m.m. Vi bygger upp nya gemensamma ränningar efter önskemål. Vi bekantar oss med olika steg av vävning från varpning till uppknytning och vävens avslutning. Kursen lämpar sig bra för nybörjare och längre hunna. Kursen kräver arbete också utanför kurstid.

SVARTÅ - MUSTIO

Vävning - Kudonta II454002

To 14.00-16.30 VÄVNING

5.9.2024-3.4.2025

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 104 €

Vi lär oss sätta upp och väva enkla vävnader såsom löpare, plädar, handdukar, kuddar, väskor, mattor m.m. Kursen innehåller praktiskt arbete samt teori och lämpar sig bra för nybörjare. Kursen kräver arbete också utanför kurstid.

Opimme tekemään yksinkertaisia kudontatöitä kuten kaitaliinoja, huopia, pyyhkeitä, tyynyjä, laukkuja, mattoja ym. Kurssilla on sekä teoriaa että käytännön työtä ja se sopii hyvin myös aloittelijoille. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla.

TENALA - TENHOLA

Vävning dagkurs -

Kudonnan päiväkurssi II456004

To 13.00-15.30 BIOGRAFBYGGNADEN

5.9.2024-3.4.2025

Anne-Maj Wikström

Kursavgift: 104 €

Vi väver i gemensamma ränningar och använder olika material och bindingar. Man kan väva mattor, löpare, plädar, dukar m.m. Kursen kräver arbete också utanför kurstid. Kursen riktar sig till nybörjare och

VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

sådana som vävt tidigare.

Kudomme yhteisloimiin käyttäen erilaisia sidoksia ja materiaaleja. Kudomme mattoja, liinoja, matkahuopia, pyyhkeitä ym. oman tarpeen mukaan. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla. Sopii vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

BROMARV

Vävning - Kudonta II45770I

Må 13.00-15.30 VILLA VERA

2.9.2024-7.4.2025

Anne-Maj Wikström

Kursavgift: 104 €

Se föregående. / Kuten edellä.



SPECIALTEKNIKER - ERIKOISTEKNIIKAT

EKENÄS - TAMMISAARI

Nahkatyöt II4911I2

La 10.00-16.30,

Su 9.00-15.30

Ungdomsgården

12.-13.10.2024

Annika Härkönen

Kurssimaksu: 40 €

Kurssilla valmistetaan perinteisellä käsinompelutekniikalla paksusta valjasnahasta esim. koiralle remmejä ja pantoja, pieniä valjastöitä hevoselle tai laadukas nahkavyö itselle. Myös omia ideoita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että kokeneemmille, aiempaa kokemusta nahkatöistä ei tarvita.

Ompeluvälineet saa kurssilla lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.

KARIS - KARJAA

Dekorationsmålning I -

Koristemaalaus I II492120

Lö 9.30-16.30,

Sö 9.30-16.30

MBI/OPISTOTALO

26.-27.10.2024

Gun-Britt Lupala

Kursavgift: 32 €

Vi målar korgar och andra träföremål. Vi lär oss om material och färger, olika penselföringar och byter erfarenheter sinsemellan. Ta med din egen målarutrustning och material.

Maalaamme koreja ja muita puuesineitä. Tutustumme materiaaleihin, väreihin ja siveltimen käyttöön sekä jaamme kokemuksia toistemme kanssa. Ota mukaan omat maalausvälineet ja materiaalit.

Dekorationsmålning 2 -

Koristemaalaus 2 II492122

Lö 9.30-16.30,

Sö 9.30-16.30

MBI/OPISTOTALO

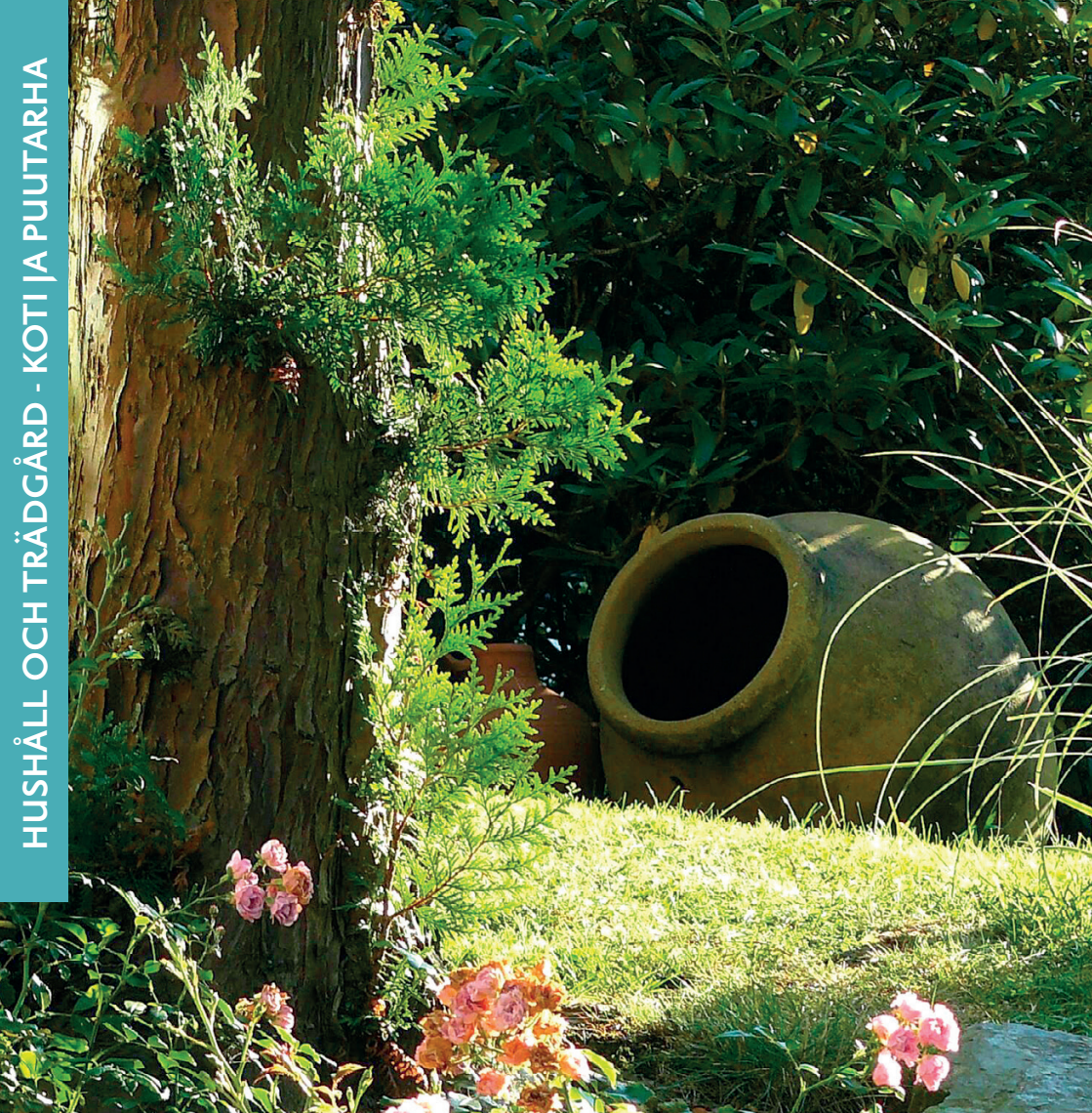
1.-2.3.2025

Gun-Britt Lupala

Kursavgift: 30 €

Se föregående. / Kuten edellä.

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.
Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**



HUSHÅLL OCH TRÄDGÅRD KOTI JA PUUTARHA



TRÄDGÅRD - PUUTARHA

KARIS - KARJAA

Pihasta unelmien puutarha 71032010
Ma 17.30-20.00 MBI/OPISTOTALO
24.2.-31.3.2025

Maija Lehtinen
Kurssimaksu: 32 €

Suunnittele oma unelmien puutarhasi yhdessä ammatilaisen kanssa.

HUSLIG EKONOMI - KOTITALOUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Vinkurs - vad hittar vi i glaset? 8101005
On 18.15-19.45 Ungdomsgården
23.10-27.11.2024

Katarina Ekstam
Kursavgift: 30 €

Är du intresserad av viner och gärna skulle vilja veta lite mera om olika druvor, regioner och länder? Funderar du på varför viner smakar så olika även om de är gjorda på samma druva och känns etiketter ibland svåra att förstå sig på? Skulle du vara intresserad att veta lite mera om kombinationen mat och vin? Vi ska bekanta oss med allt detta och mycket till. Ta med papper och penna samt fyra glas. Materialavgift per gång mellan 8-15 euro.

Vinkurs - vad hittar vi i glaset? 8101008
On 18.15-19.45 Ungdomsgården
26.2-2.4.2025

Katarina Ekstam
Kursavgift: 30 €

Se föregående.

Grundkurs i indisk/punjabi
matlagning 81021012

Fr 18.00-20.00,
Lö 9.00-15.00
25-26.10.2024

Shweta Singla
Kursavgift + material: 52 €

Vi lär oss grunderna i indisk/punjabi matlagning. För och efterrätt, flera grytor, ris och bröd. Vi lär oss även blanda vår egen garam masala. Materialkostnader ingår i priset.

KARIS - KARJAA

Turkkilaisia kasvisruokia 81022003
Pe 17.00-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM
11.10.2024

Irina Tregub
Kurssimaksu + materiaalit: 35 €

Lähde makumatkalle Turkin kasvisruokien herkkulliseen ja värikkääseen maailmaan. Turkkilaisessa keittiössä käytetään paljon linsejä, bulguria, munakoisoa, kikherneitä ja saksanpähkinöitä. Kurssilla käytämme näitä aineksia eri maky yhdistelmissä. Maustamme ruokaa sumakilla ja mintulla, jotka antavat raikkaan maun sekä juustokuminalla ja chilillä. Valmistamme mm. Köfte -linssipyöryköitä, pyörtynyttä imaamia (imam bayildi) eli klassista turkkilaista munakoisoruokaa, tomaatti-saksanpähkinäsalaattia sekä kokoamme pienen alkupallopöydän. Ota mukaan oma esiliina ja keittiöpyyhe.

Joulun makuja ja perinteitä
Itä-Euroopasta 81022015
Ke 17.00-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM
4.12.2024

Irina Tregub
Kurssimaksu + materiaalit: 36 €

Itä-Euroopan keittiö on monipuolinen ja kiehtova sekoitus erilaisia makuja ja ruokakulttuureja. Kurssilla tutustutaan jouluresepteihin ja perinteisiin eri puolelta Itä-Eurooppaa. Alueella on suuri määrä erilaisia keittoja, jotka kuuluvat ehdottomasti joulupöytään. Kurssilla valmistamme hapankaalikeittoa slovakialaiseen tapaan. Tämän lisäksi teemme puolalaista punajuurisalaattia ja unkarilaista paprikakanaa. Piipahdamme myös Liettuun ja maistamme Kugelis nimistä perunapannukakua. Juomaksi valmistamme glögiä tšekkiläiseen tapaan. Ota mukaan oma esiliina ja keittiöpyyhe.

Makumatka Georgiaan 81022022

Pe 17.00-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM

17.1.2025

Irina Tregub

Kurssimaksu + materiaalit: 38 €

Georgialainen ruoka on monipuolista, mehevää ja täyteläistä. Ruoissa käytetään paljon mausteita ja yrtejä, esimerkiksi aromikasta korianteria tai khmeli-sunelia, joka on georgialainen perinteinen mausteseos. Sekä lihan että kasvien runsas käyttö on Georgiassa tyypillistä. Ruoan on myös näytettävä hyvältä ja sitä on tapana koristella esimerkiksi granaattiomenalla. Tule tutustumaan georgialaiseen keittiöön ja valmistamaan mm. Imeruli hatsapurria, pinaatti- ja punajuuriphalia (kasvispalleroita), Ajap-sandali munakoisomuhennosta sekä chahohbili kanaa. Ota mukaan oma esiliina ja keittiöpyyhe.

Pralinkurs 81022025

Ti 17.00-21.00 KARIS SV. HÖGSTADIUM

26.11.2024

Ylva Rancken-Lutz

Kursavgift + material: 42 €

Vi gör praliner med några olika fyllningar. Under dagen provar vi också olika chokladsorter. Det finns många olika råvaror för fyllningar på plats men om du vill kan du ta med egen sylt eller marmelad. Har du en termometer så får du gärna ta med den. Du får ett 20-tal chokladprodukter och pralinerecept med dig hem. Materialkostnader ingår i priset. Ta eget förkläde och kökshandduk med.

POJO - POHJA

Vilträtter 81023021

To 17.00-21.00 Restaurant ÅminneGård

31.10.2024

Kenneth Löfberg

Kursavgift + material: 70 €

Kom och laga vilträtter! Vi gör viltköttbullar och grytor med skogens delikatesser bla svamp, bär och örter samt olika marinader. Materialkostnader ingår i kurspriset.

Korvkurs I 81023030

To 17.00-21.00 Restaurant ÅminneGård

21.11.2024

Kenneth Löfberg

Kursavgift + material: 70 €

Gör dina egna special råkorvar:

- grillkorv av gris med surkål, senap och smak av öl
- eko lammknackis med en smak och doft av örter och vitlök
- hjortkorv med svamp och lingon

Korvarna kan frysas in, ta ut dem till festbordet för att få en special rätt till bordet. Kursen innehåller kursmaterial samt korvar att föra hem.

Korvkurs 2 81023032

To 17.00-21.00 Restaurant ÅminneGård

6.3.2025

Kenneth Löfberg

Kursavgift + material: 70 €

Se föregående.

Street food 81023040

Fr 17.00-21.00 Restaurant ÅminneGård

4.4.2025

Kenneth Löfberg

Kursavgift + material: 48 €

En titt på street foods delikatesser bl.a. bakning av nanbröd, egen cole slaw, koreansk kimchi, egen salsa med frukt och chili, pulled barbeque pork, marinerad jackfruit med chimchurri mm. Materialkostnader ingår i priset. Eget förkläde och handduk med!





INFORMATIONSTEKNIK OCH MEDIA TIETOTEKNIikka JA MEDIA

EKENÄS - TAMMISAARI

Fotokurs **I1331001**

Må 16.00-17.30 **Ungdomsgården**

2.9.2024-7.4.2025

Christian Alfthan

Kursavgift + material: 90 €

Kom med och lär dig mer om fotografering. Meningen med denna kurs är att lära sig använda kameran för att bekvämt kunna skapa jämnbra bilder som fångar unika stunder i livet. Under kursens gång har vi olika teman bl. a. landskap, ljus & komposition, porträtt, printning. Ordspråket gäller: 'Den bästa kameran är den man har med sig' så ta med en systemkamera, kompaktkamera eller varför inte mobiltelefonen? För redigering kan en dator vara bra att ha med. Ingen förhandskunskap behövs.

Materialavgift 20 € som ingår i kurspriset innehåller printpapper och hyrning av gemensam fotoutrustning (ljus, backdrops, osv).

KARIS - KARJAA

Taidetta kameralla **I1332001**

Ke 18.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**

11.-25.9.2024

Matti Pirhonen

Kurssimaksu: 20 €

Nykymaailmassa kaikki valokuvaavat, mutta mikä tekee valokuvista taidekuvia? Miten käytän kameraa taiteellisten kuvien aikaansaamiseen? Mukana luovia ja viljeljäksi kuvaustekniikoita. Fotorealismi ei ole ainoa mahdollisuus kameralla. Opetellaan esimerkiksi aukon, valotusajan ja herkkyden käyttöä taidekuvien tekemisessä sekä kameran heiluttamista laukaistessa. Mutta kompositio on tärkein!

Tylsän valokuvauksen työpaja **I1332005**

La 10.00-15.00 **MBI/OPISTOTALO**

16.11.2024

Matti Pirhonen

Kurssimaksu: 27 €

Työpajassa opetellaan kuvaamaan tylsiä valokuvia kuvaustehtävien avulla sekä kuuntelemalla tymeitä ja mitäänsanomattomia alustuksia seuraavista aiheista:

- opi näkemään tylsyys ympärilläsi
- kuvasommittelun tylsät mahdollisuudet
- ankeutta värisävyillä: beige ja harmaan ikunen liitto
- huono valaisu ja latteaa kontrasti
- lyhyt johdatus betoniestetiikkaan.

Välineinä osallistujat käyttävät omia digikameroita tai kännyköitä. Työpajassa myös katsellaan aikaansaannoksia ja saadaan huonoja neuvoja.



EKENÄS - TAMMISAARI

Senionernas digitala kompetens 34011003

Ti 10.00-11.30

Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Magnus Boberg

Kursavgift: 70 €

Vi bekantar oss med Windows 10/11. Du lär dig att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi går igenom bland annat hur du använder Windows för att behandla dina bilder och hur du använder ett USB-minne. Du lär dig e-post. Vi bekantar oss också med annan datateknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egen erfarenhet och önskemål. Ta med din Windows 10 eller Windows 11-dator till kursen.

Digikurs mest på mobil - Ekenäs 34011005

Ti 13.00-14.30

Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Anna Karin Jern

Kursavgift: 70 €

Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen mobil: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.

KARIS - KARJAA

Senionernas digitala kompetens -

Seniorin digitaidot

34012003

Må 10.00-11.30

MBI/OPISTOTALO

2.9.2024-7.4.2025

Magnus Boberg

Kursavgift: 70 €

Vi bekantar oss i Windows 10/11. Du lär dig att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi går igenom bland annat hur du använder Windows för att behandla dina bilder och hur du använder ett USB-minne. Du lär dig e-post. Vi bekantar oss också med annan datateknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egen erfarenhet och önskemål. Ta med din Windows 10 eller 11-dator till kursen. Kursen är

tvåspråkig.

Kurssilla tutustutaan Windows 10/11 tietokoneen käyttöön. Perehdymme tiedonhakuun internetistä ja siihen, miten käytät palveluita internetissä. Tutustumme mm. Windowsin kuvankäsittelyyn ja USB-muistitietokoneen käyttöön. Käsittelemme myös muita kodin tietotekniikkaan liittyviä kysymyksiä. Kurssin sisältö rakennetaan yhdessä osallistujien kanssa. Ota oma kannettava Windows 10 tai 11-tietokone mukaan. Kurssi on kaksikielinen.

Digikurs mest på mobil - Karis 34012005

To 13.30-15.00

MBI/OPISTOTALO

5.9.2024-3.4.2025

Anna Karin Jern

Kursavgift: 70 €

Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen mobil: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.

Tekoäly, virtuaalitet ja

uuden teknologian huima kehitys 34012007

To 18.00-19.30

MBI/OPISTOTALO

3.-10.10.2024

Veli Martin Keitel

Kurssimaksu: 20 €

Tekoäly, kvanttimekaniikka ja kvanttietokoneet, ihmisen kaltaiset robotit, avaruusmatkailu, VR-laitteet... Oletko pudonnut teknologian huiman kehityksen kyydistä? Tehokkaat tietokoneet ja taidokkaasti toteutetut pelit vievät käyttäjän erilaisiin keino-dellisuuksiin. VR- ja AR-laitteiden yleistymisen tuomonlaisia muutoksia kaupankäyntiin, kommunikointiin, opetukseen, tutkimukseen, etätöskentelyyn jne. Millaisia mahdollisuuksia, haasteita ja vaaroja tähän sisältyy? Luennolla selvitetään kuvien ja videoleikkeiden tuella aikamme teknologisia trendejä ja pohditaan mihin suuntaan maailma on niiden johdosta muuttumassa. Aihetta käsitellään myös eettisestä näkökulmasta. Luennointsija toimii tietotekniikan alan yrittäjänä ja kouluttajana. Det är även möjligt att ställa frågor på svenska!

Uusi teknologia jokaisen käyttöön 34012009

To 18.00-19.30

MBI/OPISTOTALO

24.10.-28.11.2024

Veli Martin Keitel

Kurssimaksu: 30 €

Tutustumme tekoälyn ja uuden tietotekniikan käyttöön tavallisen henkilön arjessa, työssä ja vapaa-ajassa. Opettelemme tuottamaan kuvaa, musiikkia, tek-

stiä ja käännöksiä tekoälyn avulla. Keskustelemme eettisistä ongelmista, tulevaisuuden suuntauksista ja innovaatioiden avaamista mahdollisuuksista sekä vaaroista osallistujien kiinnostuksen mukaan. Piipahdamme virtuaalimaailmoissa VR-laitteiden avulla ja ehkä kokeilemme vähän ohjelmointiakin. Oman läppärin kanssa saat kursista eniten irti! Det är även möjligt att ställa frågor svenska!





HISTORIA OCH SLÄKTFORSKNING

HISTORIA JA SUKUTUTKIMUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Ekenäs på kartan **I3011005**

To 18.00-19.30

Ungdomsgården

24-31.10.2024

Mikael Engberg

Kursavgift: 20 €

Ekenässällskapet sammanställde under 2023 i samarbete med Västra Nylands museum en YouTube-film och en utställning om Ekenäs geografiska utveckling från 1500-talet fram till våra dagar. Under de två kurskvällarna talar vi om arbetet med att förverkliga filmen och går igenom en del av det material som inte rymdes med. Vi diskuterar hur Ekenäs påverkats av skeenden i omvärlden och bekantar oss med kartor från olika tider fram till dagens online-kartor. Kursen kan ge tips om hur man kan förverkliga liknande projekt.

KARIS - KARJAA

Släktforskning för ungdomar **I3012001**

To 16.00-17.30

MBI/OPISTOTALO

5.9-10.10.2024

Peter Ragnvaldsson

Kursavgift: 30 €

Är du i åldern 14-19 (ungefär) och skulle vilja lära dig att släktforska på nätet? Då är det här en kurs för dig! Du lär dig snabbt använda de digitala arkiven och sökdata-baserna på nätet. Ta med din dator och fråga i familjen om familjemedlemmars födelseuppgifter till början av 1900-talet så kan du komma igång med det samma. I Finland gör lagstiftningen att inga kyrkoböcker yngre än 100 år, får finnas på nätet och därför behöver du känna till var och när personerna var födda innan 1920-talet.

Släktforskning I

I3012003

To 18.00-20.30

MBI/OPISTOTALO

5.9-28.11.2024

Peter Ragnvaldsson

Kursavgift: 56 €

Kursen ämnar sig väl till dig som inte släktforskat tidigare eller försökt på egen hand lite grann. Den passar också dem som gått en nybörjarkurs för länge sedan men inte forskat på länge.

Under kursen går vi igenom de för släktforskning viktigaste kyrkoböckerna och du får också lära dig rätt metodik och undvika en del fällor. Vi tar även upp en del hjälpmedel som gör släktforskningen snabbare och säkrare. Teori tas upp när det behövs och största delen av kursen består av praktik med olika exempel, även deltagarnas egna sådana. Ta gärna med egen dator om du kan. Det är inget måste men underlättar inlärningen. När du gått kursen, kan du på egen hand börja forska i kyrkoböckerna och hitta dina anor i dem.

Släktforskning 2

I3012005

To 18.00-20.30

MBI/OPISTOTALO

9.1-3.4.2025

Peter Ragnvaldsson

Kursavgift: 56 €

Kursen passar dig som gått Släktforskning I eller har tidigare förkunskaper i släktforskning. Vi bekantar oss med andra källor förutom kyrkoböcker: mantalslängder, domböcker, militära rullor, kartor, tidningsarkiv samt mer sällan använda kyrkoböcker. Med hjälp av dessa lär du dig hitta mer om dina anor. Ta gärna med din dator men det är inget krav. När du gått kursen, kan du klara av luckor i kyrkoböcker som saknas och du lär dig hur man hittar anorna i domböcker och militära rullor. Du hittar gårdar och torp på gamla kartor samt hittar dina anor i tidningar.





VATTENTRAFIK VESILIIKENNE

EKENÄS - TAMMISAARI

Skärgårdsskepparkurs **51021003**

On 18.00-20.30 **Ungdomsgården**

4.9-27.11.2024

Christer Lagerström

Kursavgift: 56 €

Grundkurs för båtförare. Vi bekantar oss med navigationens grundprinciper så som att förstå och att använda ett sjökort, vi lär oss pricksystemet och övrig säkerhetsanordning för sjöfart, fokuserar oss på de viktigaste sjötrafikreglerna, kompasslära samt genomgång av elektronisk utrustning ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdsskepparexamen.

Studiematerialet beställs vid kursstart för de som behöver det. Extra kostnader för material c. 75 €.

Kustskepparkurs **51021005**

On 18.00-20.30 **Ungdomsgården**

8.1-2.4.2025

Christer Lagerström

Kursavgift: 56 €

Fortsättningskurs i navigationslära. Förutom att vi repeterar det viktigaste från grundkursen lär vi oss att navigera längs kusten, lär oss om ström och avdrift, lär oss om vädret, om trafik till och från utlandet (regler och förfaranden) samt går lite noggrannare igenom de elektroniska hjälpmedlen ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av kustskepparexamen.

Studiematerialet c. 45 € beställs vid kursstart.



MOTION OCH DANS LIIKUNTA JA TANSSI

EKENÄS - TAMMISAARI

Löpkurs för nybörjare **84021007**

Sö 11.00-12.30 HAKARINTEEN KOULU, piha

8.9-1.12.2024

Merja Sillanpää

Kursavgift: 38 €

En kurs för dig som är nybörjare eller som har haft ett längre uppehåll och vill komma igång med regelbunden löpning igen. De första veckorna varvar vi gång med löpning och du kommer få mycket tips och råd. För varje pass kommer vi successivt att öka längden på joggen och du kommer även få lära dig mer om löpteknik och göra styrke- och rörlighetsövningar som passar dig som är nybörjare. Kursen passar dig som kan promenera två kilometer i raskt tempo.

Träna för halvmaraton **84021008**

Sö 11.00-12.30

Excite Gym

12.1-6.4.2025

Merja Sillanpää

Kursavgift + material: 88 €

En kurs för dig som kan springa 5 km utan att stanna och som gillar att springa i grupp. Vill du delta i ett halvmaraton för första gången i dit liv eller vill du bli snabbare? Genom att följa löpschemat kommer du att kunna springa ett halvmaraton i maj. Vi tränar fram till vecka 7 på löpband och efter sportlovet utomhus. Kursavgift innehåller löpbandshyran.

Vattengymnastik **84021102**

Ti 15.15-16.00

SIMHALLEN

3.9.2024-1.4.2025

oklar Ledare

Kursavgift: 80 €

Mångsidig och effektiv motion i takt till musik. Vattengymnastik är en mjuk och trygg form av motion som passar alla. Simhallsavgiften betalas skilt vid kassan. Inga rabatter på denna kurs.

Vesijumppa **84021105**

Ti 14.30-15.15

UIMAHALLI

3.9.2024-1.4.2025

oklar Ledare

Kurssimaksu: 80 €

Monipuolista ja tehokasta liikuntaa vedessä musiikin rytmittäjänä. Vesijumppa on pehmeä ja turvallinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Uimahallimaksu

maksetaan erikseen. Ei alennuksia tästä kursista.

Gruppspel - Yhteispelejä **84021119**

Må 9.00-10.00

RASEBORGSVÄGEN 5

2.9.2024-7.4.2025

Charlotta Bruncrona-Drugge

Kursavgift: 50 €

Kom och spela tillsammans. Kursinnehållet enligt deltagarnas intresse och önskemål. Möjliga spel är till exempel bollspel gåendes eller springandes, volleyboll, innebandy, badminton eller vanlig gymnastik. Ljusa trossor är bra att ha.

Tule pelaamaan yhdessä. Kurssin sisällössä huomioidaan osallistujien toiveet. Mahdollisia lajeja ovat esimerkiksi erilaiset pallopelit juosten ja kävellen, lentopallo, sähly, sulkapallo tai vaikka kuntojumppa. Vaaleapohjaiset sisäkengät.

Gruppspel för seniorer -

Yhteispelejä senioreille **84021121**

Må 10.00-11.00

RASEBORGSVÄGEN 5

2.9.2024-7.4.2025

Charlotta Bruncrona-Drugge

Kursavgift: 50 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Motionsgymnastik rörlighet **84021123**

Ti 9.00-10.30

Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Eva Taube

Kursavgift: 70 €

Vi tränar hela kroppen med hoppfria rörelser. Med hjälp av käppen övar vi rörlighet och balans. Vi använder gummiband (mini-bands). Varje lektion avslutas med övningar på pilatesrulle. Med hjälp av rullen aktiverar vi djupa magmuskler samt gör sköna öppningar för övre kroppen. Ta med liggunderlag och innetossor.

Motionsgymnastik styrka **84021125**

To 9.00-10.00

Ungdomsgården

5.9.2024-3.4.2025

Eva Taube

Kursavgift: 70 €

Vi tränar hela kroppen med hoppfria rörelser. Med hjälp av hantlar övar vi muskelstyrka. Vi tränar mag- och ryggmuskler. Varje lektion avslutas med täjning. Ta med liggunderlag och innetossor.

KARIS - KARJAA

Liikunnallisen elämäntavan starttikurssi

40+ naisille **84022001**

Ti 18.00-19.00 **MBI/OPISTOTALO**

3.9.2024-1.4.2025

Päivi Mattila

Kurssimaksu: 50 €

Tämä kurssi sopii sinulle, joka haluat vahvistaa ja notkistaa kehoasi vastaanottamaan hyvä, liikunnallinen arki lähtötilanteestasi riippumatta. Kurssin aikana teemme helppoja, jopa hauskoja liikesarjoja, keskitymme vartalon eri osiin pääläelä varpaisiin asti. Opettelemme hengitystekniikoita, parannamme tasapainoa ja kiinnitämme huomion myös jalkapohjiin, varpaisiin ja sormiin. Mielentyyneyttä ja rauhaa ammennamme metsästä, jonne teemme kurssin aikana muutaman retken. Ensimmäisellä kerralla käymme läpi kurssin sisältöä, osallistujien toiveita ja tavoitteita. Kurssiin sisältyy myös keskustelutuokioita ja kotiharjoituksia. Ota mukaasi sisäliikuntaan sopiva rento asu, jumppamatto ja juomapullo.

Intervalliharjoittelu kuntosalilla **84022103**

To 9.30-11.00 **ALEXIA FITNESS CLUB**

5.9.2024-3.4.2025

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 124 €

Tehosatsaus omaan kuntoon. Sisältää aerobista harjoittelua ja nopeatempoista kuntosaliharjoittelua. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harjoitelleille. Ota salille mukaan urheiluvälineet, sisäkengät ja juomapullo. Kurssimaksu sisältää salimaksun. Ei alennuksia.

Tehotreeni syksyllä **84022111**

Ti 9.30-10.30 **MBI/OPISTOTALO**

3.9.-3.12.2024

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 32 €

Treeniä ohjatuksi sekä painoilla ja kuminauhoilla että omaa kehonpainoa käyttäen - venyttelyä unohtamatta. Ota mukaan urheiluvälineet, sisäkengät ja juomapullo.

Tehotreeni keväällä **84022112**

Ti 9.30-10.30 **MBI/OPISTOTALO**

7.1.-7.4.2025

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä.

Kahvakuula - Kettlebell **84022115**

Ke 18.15-19.15 **BRANKIS**

2.10.2024-2.4.2025

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 44 €

Kahvakuulailu on tehokasta lihaskuntoharjoittelua, joka sopii kaikenikäisille naisille ja miehille. Kehittää tasapainoa, liikkuvuutta, kuntoa ja voimaa. Oma kahvakuula mukaan. Huom. Alkaa viikolla 40, pidetään myös syyslomalla.

Kettlebell-träning är styrketräning som passar både män och kvinnor i alla åldrar. Ökar balansen, rörligheten, konditionen och muskelstyrkan. Egen kettlebell med. Obs. Start v. 40, hålls också på höstlovet.

Flexi Bar **84022117**

Ma 19.00-20.00 **BRANKIS**

30.9.2024-7.4.2025

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 44 €

Aktiivinen Flexi-Bar-tangon heilutus harjoittaa erityisesti kehon syviä vatsa- ja selkälihaksia. Flexi-Bar on erinomainen harjoitusväline, jos olet esimerkiksi toipumassa vammoista, harjoittelemassa vaativaan kilpailuun tai vaikka parantamassa yleiskuntoasi. Et tarvitse omaa Flexi-Bar-tankoa. Alkaa viikolla 40, pidetään myös syyslomalla.

Kuntonyrkkeily **84022119**

Ma 19.00-20.00 **BORGKILA**

2.9.2024-7.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 50 €

Kurssilla treenataan nyrkkeilyn perustekniikoita yksin ja parin kanssa. Kuntonyrkkeily kehittää koordinaatiota, kestävyyttä ja lihaskuntoa. Tehokasta treeniä kaikille kuntotasosta riippumatta. Ota mukaan omat kuntonyrkkeilyhanskat.

Ukkojumppa **84022123**

Ma 19.00-20.30 **KARJAAN YHTEISKOULU**

2.9.2024-7.4.2025

Mikko Harkonmaa

Kurssimaksu: 70 €

MOTION - LIIKUNTA

Helppoja ja hauskoja verryttelyjä, kuntoilu liikkeitä ja pelejä maustettuna liikkuvuutta lisäävillä venyttelyillä. Sopii kaikille vähemmän sporttisille miehille.

Kuntojumppa **84022127**

Ti 18.00-19.30 **BRANKIS**

3.9.2024-1.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 70 €

Reipasta kuntoliikuntaa, johon sisältyy helppoja liikesarjoja ja tehokkaita lihaskuntoharjoituksia. Tunnin lopuksi venyttelyjä.

Kuntopiiri **84022129**

Pe 11.00-12.00 **BRANKIS**

6.9.2024-4.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 50 €

Kuntopiirissä liikut pisteeltä toiselle ja harjoitusta on helppo säätää oman kuntotason mukaiseksi. Menevä musiikki tahdittaa treeniä. Tehdään yhdessä alkulämmittelyä ja loppuverryttelyä.

Kevyt kuntojumppa **84022133**

Ke 9.30-11.00 **BRANKIS**

4.9.2024-2.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 70 €

Monipuolinen kuntoa ja voimaa ylläpitävä ja vahvistava jumppa sekä naisille että miehille. Teemme iloisella mielellä harjoitteita mm. kuminauhoja, keppejä ja jumppapalloja apuna käyttäen. Lopuksi rauhalliset venyttelyt ja rentoutus.

Asahi 70+ **84022135**

To 16.00-17.00 **BRANKIS**

5.9.-28.11.2024

Katariina Elomaa

Kurssimaksu: 32 €

Asahia kaiken ikää. Suomalaista nivelistävällistä terveysliikuntaa, joka vahvistaa ja virkistää koko kehoa. Asahissa huomioidaan koko kehon liikkuvuus. Liikkeet tehdään seisten tai soveltaen tuolilla.

Finskt ledförskonande hälso-motionsträning som stärker och vitaliserar hela kroppen. I Asahi beaktas hela kroppens rörlighet. Rörelserna utförs stående eller med anpassningar på stol.

Asahi **84022137**

To 17.30-18.30 **BRANKIS**

5.9.-28.11.2024

Katariina Elomaa

Kurssimaksu: 32 €

Lempää liikettä keholle ja mielelle. Rauhoitu, ravitse niveliä ja vahvista kehon liikkuvuutta. Lempää, kehoa kiertävä liike yhdistyy kehoa rauhoittavaan hengitykseen. Lopuksi rentoutusharjoitus. Oma alusta ja peitto mukaan.

Mjuk rörelse för kroppen och sinnet. Var lugn, nära leder och stärk kroppens rörlighet. En mjuk, cirkulerande rörelse för kroppen förenas med en lugnande andning för kroppen. Avslutningsvis en avslappningsövning. Ta med din egen matta och filt.

Rörelsegädje 65+ **84022146**

Må 14.00-15.00 **BRANKIS**

2.9.2024-7.4.2025

Benita Bäcklund

Kursavgift: 50 €

Rörelsegädje till musik med fokus på styrka, balans och rörlighet. Vi tränar stående, sittande samt ligande på golvet.

Stolgymnastik **84022148**

Ti 14.00-15.00 **BRANKIS**

3.9.2024-1.4.2025

Benita Bäcklund

Kursavgift: 50 €

Anpassade övningar för att stärka balans, träna styrka och rörlighet. Övningarna görs sittande och stående, så att man kan ha stöd om man vill. Vi använder lätta redskap.

Lavatanssijumppa **84022161**

Ti 16.00-17.15 **BRANKIS**

3.9.2024-1.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 56 €

Tunnilla yhdistellään lavatansseja ja jumppaa tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä. Kevennetty ja lempeä liike ylläpitää kuntoa sekä kehon ja mielen hyvinvointia. Saat tanssia ja liikua myös omaan tyyliin ja vaikka laulaa mukana. Kurssi sopii senioreille ja kaikille lavatanssista kiinnostuneille.

MOTION - LIIKUNTA

Lavatanssijumppa **84022165**
Pe 12.30-13.30 **VNF, tanssiali I**
6.9.2024-4.4.2025

Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €

Kevennetty, lempeä ikäihmisille suunnattu liikunta ylläpitämään kuntoa ja hyvinvointia. Lavatansseja ja jumppaa yhdistävä liikunta tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä sopii kaikille.

Volleyboll **84022237**
To 20.00-21.30 **KIILAN KOULU**
5.9.2024-3.4.2025

Asko Tuomolin
Kursavgift: 70 €

Kom med och spela volleyboll. Både män och kvinnor är välkomna. Ta med inneskor.

Tule pelaamaan lentopalloa. Sekä miehet että naiset ovat tervetulleita. Sisäpelikengät mukaan.

POJO - POHJA

Äiti & vauva -jumppa **84023017**
To 11.15-12.00 **Biblioteket**
5.9.-28.11.2024

Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 30 €

Äiti-vauva -jumppaan voit osallistua yhdessä pienokaisesi kanssa (suositus 3-12 kk). Liikkeet tehdään yhdessä lapsen ja äidin kehon ehdoilla musiikin soidessa taustalla. Tunnin aikana käydään läpi ylä- ja alakropan sekä keskivartalon lihakset ja lopuksi rentoudutaan yhdessä venytellen. Tule viettämään mukava liikuntatietki vauvasi kanssa.

Core Stretch **84023212**
Må 19.30-20.30 **BILLNÄS SKOLA**
2.9.2024-31.3.2025

Krista Rimpilä
Kursavgift: 50 €

Träning som både stärker och sköter kroppen. Muskelkonditionsträning speciellt för bälen - mage och rygg är centrala delar för balans och styrka i kroppen. Stretching för hela kroppen som avslutning.

Vahvistetaan koko kehon tukena toimivia keskivartalon lihaksia ja hoidetaan kehoa huolellisin venytelyin.

Partybic **84023226**
Ma 18.30-20.00 **POJO KYRKOBY SKOLA**
2.9.2024-31.3.2025

Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 70 €

Monipuolista kuntoliikuntaa. Sisältää helppoja askelsarjoja ja tehokkaan lihaskunto-osion. Kiertoharjoittelua tehdään muutaman kerran kauden aikana.

Combat-ryhmäliikuntatunti **84023241**
Ma 17.00-18.00 **FISKARIN KOULU**
2.9.2024-7.4.2025

Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €

Taistelulajivaikutteista aerobicia, jossa menevän musiikin tahtiin tehtävät liikesarjat koostuvat yksinkertaisista nyrkkeilyn ja potkujen yhdistelmistä sekä perusjumppaliikkeistä. Tunnille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa taustaa kamppailulajeista, vaan tärkeintä on oman tason mukaan tekeminen, liikuttamisen riemu ja hyvä meno. Hien saa taatusti pintaan



MOTION - LIIKUNTA

ja sykkeen kohoamaan. Tunnin loppuksi on lyhyt lihas-kunto-osuus ja rauhallinen venyttely. Ota mukaan leikkimielinen taisteluhalsu, iso pullo vettä ja hyvät sisäkengät.

SVARTÅ - MUSTIO

Träning för damer **84024104**

Må 13.00-14.30 **THORSBORG**

2.9.2024-7.4.2025

Mia Grandell

Kursavgift: 70 €

Stöd för äldre, gymnastik/träning på olika sätt för pensionärer. Ett sätt att ha roligt tillsammans och träffa andra.

Träning för herrar **84024106**

Må 15.00-16.30 **THORSBORG**

2.9.2024-7.4.2025

Mia Grandell

Kursavgift: 70 €

Stöd för äldre, gymnastik/träning på olika sätt för pensionärer. Ett sätt att ha roligt tillsammans och träffa andra.

Lavatanssijumppa **84024109**

Ti 14.00-15.15 **THORSBORG**

3.9.2024-1.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 56 €

Kevennettyä ja lempeää ikäihmisille suunnattua liikuntaa ylläpitämään kuntoa ja hyvinvointia. Lavatansseja ja jumppaa yhdistävä liikuntatunti tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä sopii kaikille.

Mustion jumppa **84024111**

Ti 18.00-19.30 **ASKERS**

3.9.2024-1.4.2025

Mikko Harkonmaa

Kurssimaksu: 70 €

Monipuolinen ja vaihteleva treeni koko vartalolle.

Kahvakuula **84024121**

Ke 19.15-20.15 **ASKERS**

4.9.2024-2.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 50 €

Kahvakuulakurssi on tehokas, helppo ja monipuolinen lihaskuntoharjoitus. Kurssin aikana käymme monipuolisesti läpi eri lihasryhmiä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille. Huom! Oma kuula mukaan (naisille n. 12-16 kg ja miehille n. 16-25 kg).





DANS - TANSSI

DANS - TANSSI

EKENÄS - TAMMISAARI

Seniordans och rounds **85001211**

On 16.00-17.30 Ungdomsgården

4.9.2024-2.4.2025

Regina Forssten

Kursavgift: 70 €

Hälsomotion för både kropp och knopp i sin roligaste form. Vi dansar internationella danser och har roligt tillsammans. Inga förkunskaper behövs. Kom ensam eller i par. Bekväma inneskor och egen vattentflaska med.

Linedance, fortsättning **85001230**

On 18.00-19.30 Ungdomsgården

4.9.2024-2.4.2025

Johanna Wendelin

Kursavgift: 70 €

Vi repeterar grundstegen och de vanligaste stegserierna inom linedance. Vi dansar roliga och lätta danser på nybörjar- och medelnivå. Även nya dansare är välkomna med. Ingen partner behövs. Ta bekväma inneskor/danstossor med.

Salsan alkeet **85001310**

Ma 17.00-18.00 Ungdomsgården

2.9.-25.11.2024

Julia Silverio

Kurssimaksu: 32 €

Salsatunti on lempeä, rauhallinen ja paikoin hikinen nautiskelumatka kuubalaisten rytmien parissa. Käytämme paljon aikaa lantion alueen äärellä, ja haemme sielukasta ”vanhaa” tyyliä askeleeseemme. Perus askelkuvioiden ja -sarjojen lisäksi maustamme tunteja muilla vanhoilla ja sielukkailla kuubalaisilla tanssijeilla kuten rumballa, timballa, sonilla ja cha challa.

Salsaton, avoin taso **85001312**

Ma 18.00-19.00 Ungdomsgården

2.9.-25.11.2024

Julia Silverio

Kurssimaksu: 32 €

Salsa con Reggaeton eli Salsaton -tunnilla yhdistelemme räväkkää reggaetonia salsan perusteisiin. Sheikkaamme, heilutamme, konttaamme ja kyykäämme reilusti nauttien reggaetonin rohkeasta kutsusta oman kehollisen itsemääräämisoikeutemme valjastamiseen! Tällä tunnilla hikoillaan ja pidetään

hauskaa eikä oteta asioita liian vakavasti.

Afro & vapaa tanssi, avoin taso **85001314**

Ma 19.15-20.30 Ungdomsgården

2.9.-25.11.2024

Julia Silverio

Kurssimaksu: 32 €

Kuubalainen afro vie meidät orishojen (kuubalaisten henkien) maailmaan. Seitsemän orishaa johdattelevat meidät kukin omaan hyvin spesiaaliin maailmaan, joista haemme inspiraatiota omalle improvisoidulle liikekielellemme. Tällä hikiellä tunnilla peilit ovat poissa käytöstä ja tunteet saavat virrata!

KARIS - KARJAA

Baletti keskitaso, maanantai **85002027**

Ma 18.00-19.30 VNF, tanssisali 2

2.9.2024-7.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 70 €

Baletin tekniikkaa ryhmän tason mukaan. Vahvistetaan kehon kannatusta ja ryhtiä sekä haetaan oikeaa linjautusta käsiin ja jalkoihin tanko- ja keskilattiaharjoituksilla. Lattian poikki liikkuvat hyppyt ja piruetit sekä lyyriset adagiot antavat mahdollisuuden päästää sisäinen tanssija valloilleen. Eniten hyödyt baletista käymällä sekä maanantain että tiistain tunneilla. Kurssi sopii vähintään kaksi vuotta lajia harrastaneille.

Baletti keskitaso, tiistai **85002029**

Ti 18.15-19.45 VNF, tanssisali 1

3.9.2024-1.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 70 €

Kuten edellä.

Afrotanssi **85002111**

Ti 19.45-21.00 VNF, tanssisali 1

3.9.2024-1.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 56 €

Afro on juureva ja rytmikäs tanssilaji, joka juontaa juurensa Afrikasta. Se on rento ja energinen tanssi, johon on helppo päästä mukaan. Afro vetreyttää jumiutuneita yläselän lihaksia ja se on erinomainen vastapaino päätetyöskentelylle. Tanssitaan soolona. Lopussa rauhalliset venyttelyt.

Sambic **85002145**

Ma 19.30-20.30 **VNF, tanssiali 1**

2.9.2024-31.3.2025

Jonna Grönroos

Kurssimaksu: 80 €

Sambic® on vauhdikasta tanssiliikuntaa brasilialaisten tanssien - samba-reggae, axé-tanssit ja brasilialainen samba - tahtiin. Kaikille sopivilla tunneilla kohotamme kuntoa ja lisäämme vartalon liikkuvuutta. Pehmeät reggaeen liikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä ja samba pistää puolestaan lantioon liikettä! Myös ryhti ja lihaskunto paranevat. Selkeät askelkuviot perinteisin ja trendikkäin lisukkein. Rentoa, hauskaa, hikistä ja aitoa brassifilistä.

Burleskdans - Burleskitanssi **85002151**

Ti 19.30-21.00 **VNF, tanssiali 2**

22.10.2024-II.2.2025

Ulrika Bachér

Kursavgift: 38 €

Burleskdans är motion i dansform som baserar sig på den historiska burleskens rörelser och stil. Burlesk, som är besläktat med cabaret och vaudeville, kombinerar lekfullt såväl kvinnlig seduktiv elegans som komedi. Timmarna är roliga och lär en att glädjas över sin egen kropp på samma gång som balanssinnet, musklerna och konditionen förbättras.

Burleskitanssi on tanssillista liikuntaa, joka ammentaa tyylinsä esitettävän burleskin historian liikekielistä. Kabaree- ja vaudevilletraditioista periytyvä burleski yhdistää pilke silmäkulmassa niin viettelevää eleganssia kuin komediakin. Hauska ja naisellinen burleskitanssi opettaa löytämään ilon omasta kehosta samalla kun tasapaino sekä lihas- ja peruskunto kehittyvät.

Barré Flow **85002231**

Ti 18.30-19.30 **VNF, tanssiali 2**

22.10.2024-II.2.2025

Ulrika Bachér

Kursavgift: 32 €

Barre Flow är ett effektivt och funktionellt träningskoncept som har inspirerats av balettens formspråk, samt även utnyttjar rörelser från bl.a. yoga och pilates. Vi tränar hela kroppen under timmen. Barre Flow hjälper dig utveckla styrka och flexibilitet samt

ger dig bättre hållning och balans. Rörelserna och rörelsekombinationerna görs såväl fritt, som vid barren, samt delvis även på mattan på golvet. Vi övar inte koreografier på timmen. Ingen tidigare erfarenhet av dans behövs. Förbered dig på att få hett och jobba hårt, men också på att ha roligt!

Barre Flow on tehokas ja toiminnallinen tanssiliikuntatunti, joka hakee inspiraatiota baletin liikekielistä ja hyödyntää liikkeitä myös mm. joogasta ja pilateksesta. Barre Flow kehittää voimaa ja notkeutta, kiinteyttää vartaloa ja parantaa ryhtiä. Harjoituksia ja liikeyhdistelmiä tehdään tangolla (barrella) sekä vapaasti lattialla ja osittain myös matolla. Treenaamme kehoa kokonaisvaltaisesti ja kaikissa suunnissa. Tunnilla ei tehdä koreografiaa, eikä tunti vaadi aiempaa kokemusta baletista tai tanssista. Valmistaudu hikoilemaan.

Linedance, nybörjare **85002341**

Ti 18.00-19.30 **BORGKILA**

3.9.2024-1.4.2025

Johanna Wendelin

Kursavgift: 70 €

Vi övar lätta stegserier inom linedance på nybörjarnivå. Vi lär oss lätta nybörjardanser som passar bra till många olika sorters musik. Ingen partner behövs. Ta bekväma inneskor/danstossor med.

Internationella folkdanser -

Kansainvälisiä kansantansseja **85002343**

Må 18.00-19.30 **VNF, tanssiali 1**

2.9.2024-7.4.2025

Wim van der Kooij

Kursavgift: 70 €

Internationella folkdanser från länder som Rumänien, Grekland, f.d. Jugoslaviens, Bulgariens, Armeniens, Israel och Ukraina. Danserna sker oftast i ring, så egen partner behövs inte. Dansens svårighetsnivå beror på deltagarnas erfarenhet. Det finns danser för både nybörjare och längre hunna.

Kansainvälisiä kansantansseja mm. Romaniasta, Kreikasta, ent. Jugoslaviasta, Bulgariasta, Armeniasta, Israelista ja Ukrainasta. Enimmäkseen tanssimme piirissä eli paria ei yleensä tarvita. Tanssin vaativuustaso määrittynyt tanssijoiden taitotason mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle eteneille.

DANS - TANSSI

Internationell seniordans **85002345**
Ti 10.30-12.00 **BRANKIS**

3.9.2024-1.4.2025

Regina Forssten

Kursavgift: 70 €

En glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Dansen aktiverar såväl fysiskt som psykiskt. Seniordansen är friskvård som bäst. Du har alltid rätt ålder i seniordansen. Du är välkommen ensam, ung eller gammal - här har alla samma intresse. Internationell seniordans dansas likadant överallt i världen. Den dansas ofta parvis, med partnerbyten, i ring, på rad eller ensam. Kursen passar för alla.

Villin pohjolan tanssi **85002351**
Pe 17.00-19.30 **VNF, tanssisali I**

20.9.2024

Anu Agafia Parviainen

Kurssimaksu: 20 €

Haluatko oppia rennommaksi ja astetta vapautuneemmaksi kehollisessa ilmaisussasi? Villin Pohjolan tanssi on vapautumiseen ja uudistumiseen kutsuva, maanläheinen ja irrotteleva tanssimatka, jossa myös tunteet saavat virrata. Tanssimatka sisältää virtaavia venyttelyjä ja liikkeitä, vapaan tanssin osuuden ja lopuksi vielä rentoutumisen. Musiikki on pääosin kotimaista tuotantoa.

Tunti sopii aloittelijoille, et tarvitse aiempaa kokemusta. Ota mukaan oma alusta (jumppa-alusta tai joogamatto), peitto ja juomapullo.

POJO - POHJA

Seniordans **85003213**
Må 10.30-12.00 **Biblioteket**

2.9.2024-7.4.2025

Regina Forssten

Kursavgift: 70 €

Seniordans är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Dansen aktiverar både fysiskt och psykiskt. Vi dansar internationella danser som gammeldans, salongsdans, folkdans, squaredans, linedans och rounds omarbetade till seniordanser.

Folkdans - Kansantanssi **85003321**
Sö 18.30-20.00 **HÖGÅSA**

8.9.2024-6.4.2025

Henrika Ekman

Kursavgift: 80 €

Kom med och dansa och lär dig finlandssvenska och utländska folkdanser och pardanser som vals, polka, schottis och menuett. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med dig bekväma inneskor. Kom ensam eller tillsammans med en vän. Spelman Linnea Holmberg står för musiken varannan gång.

Tule mukaan tanssimaan ja oppimaan suomenruotsalaisia ja ulkomaalaisia kansantansseja sekä paritansseja kuten valssia, polkkaa, jenkkaa ja menuettia. Aiempaa kokemusta tanssista ei tarvita. Ota mukaan mukavat sisäkengät. Tule yksin tai parin kanssa. Peli-manni Linnea Holmberg säestää joka toinen kerta.

Lavatanssin alkeet **85003325**
Ke 19.15-20.45 **BILLNÄS SKOLA**

11.9.2024-26.3.2025

Miia Malmén, Esa Hyppönen

Kurssimaksu: 76 €

Tämän kurssin jälkeen tanssit takuuvarmasti. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista, kurssi on tarkoitettu nimenomaan aloittelijoille. Kurssipäivät parittomilla viikoilla.

Lavatanssin jatkot **85003327**
Ke 17.45-19.15 **BILLNÄS SKOLA**

11.9.2024-26.3.2025

Miia Malmén

Kurssimaksu: 76 €

Lavatanssin kertauryhmä tanssijoille, joilla on jo hallussa perusaskeleet ja -kuviot. Ryhmässä kerrataan vanhaa ja opitaan uutta. Harjoitellaan askelten ja kuvioden lisäksi erityisesti vienti- ja seuraamistaitoja, tanssin perustekniikkaa, rytmikkaa ja musiikkiin tanssimista. Kurssipäivät parittomilla viikoilla.

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.**

**Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**

Parisalsan perusteet **85003341**
Ke 18.00-20.15 **BILLNÄS SKOLA**
13.-27.II.2024

Miia Malmén, Esa Hyppönen

Kurssimaksu: 32 €

Parisalsan alkeiskurssilla opetellaan perusteet salsan tanssimiseen paritanssina. Salsa on koukuttava ja mukaansatempaiseva lattaritanssi. Tunneilla harjoittemme paritanssin peruskuvioita, rytmikkaa, viemistä ja kehon oikeaoppista hallintaa. Voit ilmoittautua parin kanssa tai ilman. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssitaustaa. Pukeudu mukaviin vaatteisiin, joissa on kiva tanssia ja liukaspohjaisiin sisäkenkiin tai tossuihin. Myös sukkasillaan pärjää hyvin.

Matkailuespanjaa ja espanjalaisia tansseja **85003343**
Su 18.00-20.15 **BILLNÄS SKOLA**
17.II.-1.II.2024

Miia Malmén, Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 32 €

Kurssilla opiskellaan matkoilla tarvittavaa sanastoa ja tutustutaan espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Tanssitaan yhdessä Espanjassa tanssittavia rytmejä sekä rivitansseja. Kurssi ei vaadi ennako-osaamista tanssista eikä espanjan kielestä. Sopii aloittelijoille. Opettajan kurssimateriaalit.

Kizomban perusteet **85003345**
Ke 18.00-20.15 **BILLNÄS SKOLA**
8.-22.I.2025

Miia Malmén, Esa Hyppönen

Kurssimaksu: 32 €

Angolasta lähtöisin olevaa kizombaa aivan alkeista alkaen. Kizomba on paritanssi, jonka perusteet ovat suhteellisen helposti opittavissa niin, että pääset jo perusaskelilla kiinni tanssin tuntuun. Tulethan rohkeasti kokeilemaan olit sitten aloittelija tai jo vaikka muita paritansseja enemmän tanssinut! Yhteyden luominen parin ja musiikin välillä sekä läsnäolo tässä hetkessä ovat tanssin ytimessä! Näitä oppeja voit soveltaa moneen lajiin. Et tarvitse kurssilla omaa paria.





YOGA, KROPPSVÅRD,
VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO,
HYVINVOINTI

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

ONLINE - VERKOSSA

Kehonhuolto verkossa 86000309

Ti 15.45-16.45 Online - Verkossa

3.9.-26.11.2024

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 32 €

Online-kehonhuoltokurssi oman kodin seinien sisällä. Vahvistetaan syviä, keskivartaloa tukevia lihaksia Pilates-tekniikkaan pohjautuvilla harjoituksilla. Hengitystä hyödyntäen vatsan, selän ja käsien lihakset vahvistuvat tehokkaasti. Mikäli et pääse osallistumaan kurssikerralle, saat linkin tuntitalenteeseen ja pääset kehonhuoltotunnille sinulle paremmin sopivana ajankohtana.

Kehonhuolto verkossa, kevät 86000310

Ti 15.45-16.45 Online - Verkossa

7.1.-1.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä.

Kotiaamu kehonhuolto verkossa 86000312

Ma 7.30-8.30 Online - Verkossa

2.9.-25.11.2024

Sami Alanen

Kurssimaksu: 32 €

Aloita arkiaamu kehonhuollolla lempeästi kotona. Tällä harjoituksella on hyvä aloittaa viikko. Tunnit ovat lempeitä ja soveltuvat kaikille. Harjoitus aloitetaan selinmakuulta kuunnellen kehoa ja virittäydään harjoitukseen. Harjoitus etenee lempeästi kehon eri osia aukaiseviin liikkeisiin. Käytämme pilateksen ja joogan tekniikoita, sekä liitämme hengitysharjoitukset osaksi kehoa avaavia liikeharjoituksia. Teemme erityisesti hartiaseutua, olkapäitä ja selkää huoltavia liikkeitä. Harjoitusten kautta pyrimme samanaikaisesti sekä vahvistamaan lihaksia että aukaisemaan kehon jumikohtia.

Anmäl dig i god tid till kursen
så den kan förverkligas!

Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin,
jotta se toteutuu!

EKENÄS - TAMMISAARI

Eutoni nybörjare 86001025

Må 11.30-13.00 Ungdomsgården

2.9-4.11.2024

Karlién Missinne

Kursavgift: 32 €

Eutoni är en stillsam rörelseform. Det är en kroppslig övningsväg för att möta livet med närvaro, tydligare gränser och förnyad vitalitet. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i din kropp. Övningarna görs mest liggande, men också sittande och stående, i egen takt, fritt från varje form av prestation. Du övar individuellt på en ullmatta som finns färdig åt dig i rummet. Kroppskänslan ökar. Ofta förbättras sömnen. Spänningar, stress och värk minskar. Eutoni är en väg till självomsorg som leder till att ha fast mark under dina fötter. För alla som söker mera livskvalitet. OBS. Kursen hålls 2.9, 9.9, 16.9, 30.9, 7.10, 21.10, 28.10 och 4.11.

Eutoni nybörjare vår 86001033

Må 11.30-13.00 Ungdomsgården

13.1-24.3.2025

Karlién Missinne

Kursavgift: 32 €

Se föregående. Kursen hålls 13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 3.3, 10.3, 17.3 och 24.3.

Eutoni fortsättning 86001027

Må 9.30-11.00 Ungdomsgården

2.9-4.11.2024

Karlién Missinne

Kursavgift: 32 €

Övningarna är mera komplexa än på nybörjarkursen och befrämjar den upprätta hållningen. Vi övar att gå, stå och agera i det dagliga livet med ett minimum av muskelkraft och ett maximum av närvaro i skelettet. Det krävs 24 lektioner erfarenhet av eutoni för att delta. OBS. Kursen hålls 2.9, 9.9, 16.9, 30.9, 7.10, 21.10, 28.10 och 4.11.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Eutoni fortsättning vår **86001035**

Må 9.30-11.00 Ungdomsgården

13.1-24.3.2025

Karlién Missinne

Kursavgift: 32 €

Se föregående. OBS. Kursen hålls 13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 3.3, 10.3, 17.3 och 24.3.

Eutoni grundkurs:

En väg till självomsorg **86001029**

Ti 19.15-20.45 Ungdomsgården

3.9.2024-25.3.2025

Karlién Missinne

Kursavgift: 50 €

Eutoni är en stillsam rörelseform. Det är en kroppslig övningsväg för att möta livet med närvaro, tydligare gränser och förnyad vitalitet. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i din kropp. Övningarna görs mest liggande, i egen takt, fritt från varje form av prestation. Du övar individuellt på en ullmatta som finns färdig åt dig i rummet. Kroppskänslan och välmåendet ökar. Övningarna stimulerar dina självläkande krafter. Ofta förbättras sömnen. Spänningar, stress och värk minskar.

Eutoni = harmonisk spänning. För alla som söker mera livskvalitet

Kursgångar: 3.9, 10.9, 17.9, 1.10, 8.10, 22.10, 29.10 och 5.11.2024 och 14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2, 4.3, 11.3, 18.3 och 25.3.2025.

Eutoni för musikanter **86001031**

Lö 9.30-15.30 Ungdomsgården

5.10.2024

Karlién Missinne

Kursavgift: 27 €

Spelar du ett instrument? Hur går det till? Var hittar du stöd i din kropp? Hur sitter du? Hur står du? Bli dina armar trötta? Har du ont i ryggen, i skuldrorna? Under denna endagskurs ligger fokus på att intensifiera din relation till din kropp. Det gäller att interaktivt stämma in sig på ett lyhört samtal med sin kropp. Att aktivt använda ditt känselsinne kan hjälpa dig att balansera spänningar och att lindra smärtor. Det kan även öppna för en friare närvaro med ditt

instrument.

Eutoni kommer från grekiska: eu betyder bra, harmonisk och tonos betyder spänning, stämning. Eutoni = välbalanserad spänning. Kursen är tillgänglig för vuxna som spelar ett instrument.

Eutoni för sångare **86001037**

Lö 9.30-15.30 Ungdomsgården

1.2.2025

Karlién Missinne

Kursavgift: 27 €

När du sjunger uppstår resonans i din kropp. Klang- en vibrerar i kroppen genom skelettet. Vi bekantar oss med vårt skelett: liggande, sittande och stående. För ett optimalt ljudresultat skapar vi ett lyhört och intensivt "känfelsamtal" med vår kropp, där klangen och resonansen får bli mer omfattande och frigöra sig.

Eutoni kommer från grekiska: eu betyder bra, harmonisk och tonos betyder spänning, stämning. Eutoni = välbalanserad spänning. Kursen är öppen för alla som gärna sjunger.

Taichi & Qigong **86001115**

Ti 17.30-19.00 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Jose Ramos

Kursavgift: 70 €

Urgammal kinesisk hälsofrämjande träningsmetod som passar alla åldrar. Rörelserna sätter igång kroppens energi, förstärker immunförsvaret och förbättrar allmänt konditionen. Inga förhandskunskaper behövs. Ta med mjuka och bekväma kläder.

Pilates ja kehonhuolto **86001123**

Ti 19.30-20.30 RASEBORGSVÄGEN 5

3.9.2024-1.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 50 €

Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta ja teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoon ja terveyden ylläpitoon varten. Kurssilla tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan kokonaisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Astangajooga **86001221**

Ti 18.00-19.30 RASEBORGSVÄGEN 5

3.9.2024-1.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 70 €

Astangajooga on liikunnallinen joogamuoto, jossa asennot tehdään sarjana oman hengityksen tahtiin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

Mediyoga **86001225**

Ti 14.00-15.30 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

MediYoga är en lugn och avslappnande yogaform som bygger på medveten djupandning. Passar alla ålderskategorier och kroppstyper och förutsätter inte vighet eller tidigare erfarenhet av yoga. MediYoga fungerar som ett kraftfullt redskap mot diverse obalanser som sömnproblem, migrän, stress och utbrändhet och det är lätt att använda.

Mjuk yoga flow **86001229**

Ti 15.45-17.15 Ungdomsgården

3.9.2024-1.4.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

Fokus på medveten närvaro i rörelse och andning. Passet hjälper dig att öppna upp och sträcka ut kroppen samt stärker dig på ett skonsamt och skönt sätt. Mjuka, lekfulla flöden och du har tid att verkligen landa i dig själv. Vi avslutar varje session med skön avslappning.

Painopiste on tietoisessa läsnäolossa, liikkeessä ja hengityksessä. Tunti auttaa sinua avaamaan ja venyttämään kehoasi sekä vahvistaa sinua lempeällä ja mukavalla tavalla. Liikkeet ovat pehmeitä ja leikkisiä ja sinulla on aikaa todella keskittyä itseesi. Lopeamme jokaisen tunnin mukavalla rentoutuksella.

Yin yoga **86001231**

To 19.00-20.30 RASEBORGSVÄGEN 5

12.9.2024-3.4.2025

Ulrika Kouvo

Kursavgift: 38 €

Behöver du en avkopplande stund i veckan? Passa på att varva ner med ett skönt pass yinyoga. Yinyoga är en lugn form av yoga där vi stannar längre i positionerna. Yinyoga hjälper till att lösa upp spänningar i kroppen och passar också bra som komplement till mer dynamisk träning. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

Kursen hålls 12.9, 26.9, 10.10, 31.10, 14.11 och 28.11.2024 och 16.1, 30.1, 13.2, 6.3, 20.3 och 3.4.2025.

MIMY maraton **86001233**

Fr 14.00-16.15 Ungdomsgården

13.9.2024-21.2.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 56 €

Meditativ och lugn yoga som lämpar sig bra för dej som behöver slappna av. MIMY är en kombination av mindfulness och MediYoga (medicinsk yoga) och fungerar ypperligt som komplement till MediYoga, men passar också utmärkt fast du inte är bekant med MediYoga. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

Meditatiivinen ja rauhallinen jooga, joka sopii rentoutumista kaipaaville. MIMY on yhdistelmä mindfulnessia ja MediJoogaa. MIMY toimii erinomaisesti MediJoogan (lääkinnällinen jooga) täydentäjänä, mutta sopii myös sinulle, joka et ole harrastanut MediJoogaa aiemmin. Aiempaa joogaosaamista ei tarvita. Kurssi on kaksikielinen.

Yin maraton **86001235**

Fr 16.30-18.45 Ungdomsgården

13.9.2024-21.2.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 56 €

Mjuk yin yoga med inslag av dikter och mantran. Vi fokuserar på att bara vara i nuet och låter tyngdkraften och avslappnande andning leda kroppen i olika positioner. Du har möjlighet att verkligen landa i dej själv. Kursen är tvåspråkig.

Pehmeä yin-jooga, jossa keskitytään olemaan tässä hetkessä runojen ja mantrojen avulla. Rentoudutaan ja annetaan painovoiman ohjata kehoa eri asentoihin. Sinulla on mahdollisuus todella juurtua ja vain

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

antautua hetkeen. Kurssi on kaksikielinen.

Läsnäolo luonnossa **86001240**

La 11.00-16.00 Västerbyn ulkoilualue

7.9.2024

Virpi Saari

Kurssimaksu: 27 €

Kutsuuko hiljainen oleminen ja tekeminen sinua luontoon? Lähdemme kulkemaan metsään välillä pysähtyen läsnäolo- ja monitaiteisiin harjoituksiin yksin, pareittain ja ryhmässä.

Mukaan sään mukaiset vaatteet ja jalkineet, istuma-/makuualusta, muistiinpanovihko ja kynät, eväät ja juomaa.

Avslappnande veckoslut i yogans tecken /

Rentouttava viikonloppu joogan parissa

86001242

Fr 16.30-21.30, Lö 9.30-16.15 Ungdomsgården

6.-7.9.2024

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 30 €

Under veckoslutet bekantar vi oss med MediYoga, praktiserar djupavslappnande yin yoga och mediterar. Även lite mera rörliga pass ingår. Du behöver inte delta i allt, du kan om du så önskar t.ex. sitta/ligga still och bara slappna av eller djupandas istället för att följa instruktioner. Ingen som helst tidigare erfarenhet av yoga behövs, inget att presteras. Ett veckoslut för dej själv med dig själv.

Tutustumme viikonlopun aikana Mediyoogaan ja syvärentouttavaan Yin-joogaan sekä meditoimme. Viikonloppuun sisältyy myös hieman liikkuvampia osioita. Sinun ei tarvitse osallistua ohjattuun toimintaan koko viikonloppua, vaan voit halutessasi välillä myös esimerkiksi vain istua/maata hiljaa ja rentoutua tai syvähengittää. Et tarvitse minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Viikonloppu itsellesi, itsesi kanssa.

Avslappnande veckoslut i yogans tecken /

Rentouttava viikonloppu joogan parissa

86001244

Fr 16.30-20.30,

Lö-Sö 12.30-16.30

10.-12.1.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 30 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Ungdomsgården

KARIS - KARJAA

Raskausajan jooga ja

rentoutuminen

86002009

Su 14.30-17.00

MBI/OPISTOTALO

8.9.-3.11.2024

Virpi Saari

Kurssimaksu: 27 €

Iloa ja hyvää oloa raskausaikaan liikuntaharjoituksilla, joogalla ja rentoutumisella. Kurssipäivinä teemme lempeitä, voimistavia ja venyttäviä harjoituksia yksin ja pareittain. Harjoitusten kautta löydetään rentoutta niin kehoon kuin mieleen. Keskusteluosuudessa käydään läpi harjoituksia ja puhumme kokonaisvaltaisesta mielen ja kehon hyvinvoinnista raskauden aikana. Synnytykseen valmistautuminen nivoutuu vahvasti raskauteen, raskausajan kehon ja mielen harjoituksiin. Kokoontumiskerrat 8.9., 29.9. ja 3.11.2024.

Äiti & vauva -jooga

86002011

Ke 11.15-12.00

MBI/OPISTOTALO

4.9.-27.11.2024

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 32 €

Palauttavia ja vahvistavia harjoituksia vauva-aikaan sekä mukavaa yhdessäoloa. Vauvat noin 1-12 kk.

Äiti & vauva -jooga, kevät

86002013

Ke 11.15-12.00

MBI/OPISTOTALO

8.1.-2.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä.

**Anmäl dig i god tid till kursen
så den kan förverkligas!
Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin,
jotta se toteutuu!**

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Aamun yinjooga **86002209**

Ke 9.00-10.30 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-2.4.2025

Kirsi Tolonen

Kurssimaksu: 70 €

Lempeä ja rauhallinen joogatunti, jossa pysähdymme kuuntelemaan ja avaamaan kehon ja mielen kireyksiä pitkäkestoisilla, pääosin istuen ja maaten tehtävillä asanoilla. Tuomme rauhallista ja tietoista läsnäoloa hetkeen, omaan kehoon ja hengitykseen erilaisilla rentoutumisharjoituksilla.

Yinjooga ja äänimaljarentoutus **86002211**

Su 17.30-19.30 MBI/OPISTOTALO

8.9.2024-6.4.2025

Kirsi Tolonen

Kurssimaksu: 38 €

Lempeä ja rauhallinen joogatunti, jossa pysähdymme kuuntelemaan ja avaamaan kehon ja mielen kireyksiä pitkäkestoisilla, pääosin istuen ja maaten tehtävillä asanoilla. Tuomme rauhallista ja tietoista läsnäoloa hetkeen, omaan kehoon ja hengitykseen erilaisilla rentoutumisharjoituksilla. Tunnin lopussa aina äänimaljarentoutus. Äänimaljarentoutusta ei suositella akuuttien tai vakavien sairauksien aikana. Mukaan lämmin, mukava vaatetus, joogamatto ja viltti.

Kokoontumiskerrat joka neljäs sunnuntai: 8.9., 6.10., 3.11., 1.12.2024 ja 12.1., 9.2., 9.3., 6.4.2025.

Lempeä hatha- ja yinjooga **86002219**

Ma 15.30-17.00 VNF, tanssisali I

2.9.2024-7.4.2025

Kirsi Tolonen

Kurssimaksu: 70 €

Kurssi sisältää hyvin rauhallista, omaa kehoa kuuntelevaa hatha- ja yinjoogaa. Teemme suurimmaksi osaksi harjoituksia lattiatasolla selin-, vatsa- ja kylkimakuulla, mutta välillä myös istuen, konttausasennoissa ja seisten. Mukaan lämmin, mukava asu, joogamatto ja viltti.

Hathajooga -

kokonaisvaltaista hyvinvointia **86002223**

Ke 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-8.4.2025

Nora Palmgren

Kurssimaksu: 70 €

Suomen joogaliiton välittämä SJL-jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä. Joogaharjoitukseen kuuluu kehoa vahvistavia asentoja (āsanoita), liikesarjoja, tasapaino- ja keskittymisharjoituksia oman luonnollisen hengityksen rytmisissä sekä tietoista rentoutumista ja hiljentymistä. Jokainen mukauttaa harjoituksen omiin tarpeisiinsa. SJL-jooga sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille, aloittelijoille ja ennen joogaa harjoittaneille. Ota mukaan oma alusta ja päälle joustavat mukavat vaatteet.

Hathayoga -

holistiskt välbefinnande **86002225**

To 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.2024-10.4.2025

Nora Palmgren

Kursavgift: 70 €

Finlands Yogaförbunds yoga är en holistisk självutvecklingsmetod. Under yogaövningen gör vi olika kroppsställningar (āsanas) och rörelseserier i den naturliga andningens rytm samt balans- och koncentrationsövningar. Till yogaövningen hör också medveten avslappning då sinnet får komma till ro. Alla anpassar övningen enligt sina egna behov. Yogaövningarna passar alla oberoende av ålder och kondition. För nybörjare och för dig som utövar yoga tidigare. Ta med eget underlag och klä dig i mjuka, bekväma kläder

Kundaliinijooga **86002231**

Ke 18.45-20.30 MBI/OPISTOTALO

4.9.2024-2.4.2025

Tiina Kautio

Kurssimaksu: 74 €

Kundaliinijooga on dynamista ja meditatiivista joogaa, joka parantaa fyysisistä hyvinvointia, rauhoittaa mielen liikkeitä, kehittää emotionaalista tasapainoa ja lievittää stressiä. Teemme monipuolisesti erilaisia kehon ja mielen tasapainoon tähtääviä harjoituksia. Jokainen tunti koostuu fyysisistä harjoitteista, syvärentoutuksesta ja lyhyestä meditaatiosta. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Mukaan oma joogamatto.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

**Rentouttava viikonloppu joogan parissa /
Avslappnande veckoslut i yogans tecken**

86002242

Pe 16.30-21.30,

La 9.30-16.30

MBI/OPISTOTALO

4.-5.10.2024

Ann-Mari Kraufvelin

Kurssimaksu: 30 €

Tutustumme viikonlopun aikana Medijoogaan ja syvärentouttavaan Yin-joogaan sekä meditoimme. Viikonloppuun sisältyy myös hieman liikkuvampia osioita. Sinun ei tarvitse osallistua ohjattuun toimintaan koko viikonloppua, vaan voit halutessasi välillä myös esimerkiksi vain istua/maata hiljaa ja rentoutua tai syvähengittää. Et tarvitse minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Viikonloppu itsellesi, itsesi kanssa.

Under veckoslutet bekantar vi oss med MediYoga, praktiserar djupavslappnande yin yoga och mediterar. Även lite mera rörliga pass ingår. Du behöver inte delta i allt, du kan om du så önskar t.ex. sitta/ligga still och bara slappna av eller djupandas istället för att följa instruktioner. Ingen som helst tidigare erfarenhet av yoga behövs, inget att prestera. Ett veckoslut för dej själv med dig själv.

**Rentouttava viikonloppu joogan parissa /
Avslappnande veckoslut i yogans tecken**

86002244

Pe 16.30-20.30,

La-Su 12.30-16.30

MBI/OPISTOTALO

4.-6.4.2025

Ann-Mari Kraufvelin

Kurssimaksu: 30 €

Se föregående. / Kuten edellä.

**Ekspressiivisen taideterapian ja
joogan viikonloppureittiä**

86002246

Pe 17.00-20.15,

La 10.00-16.30

MBI/OPISTOTALO

1.-2.11.2024

Virpi Saari

Kurssimaksu + materiaalit: 40 €

Hiljennymme oman itsen äärelle talven hiljaisuudessa. Lemppeät fyysiset jooga- ja hengitysharjoitukset

valmistavat kehoa ja mieltä taiteen tekemisen äärelle. Ennako-osaaamista taiteeseen ei tarvita, vaan kaikki tekeminen lähtee omasta sisäisyydestä käsin yksin, pareittain ja ryhmän tukemana. Taidemuotoina ovat maalaus, kirjoittaminen, tanssi, draama, valokuva ja musiikki. Mukaan tarvitsset lämpimät, joustavat vaatteet, sisäkengät/lämpimät sukat, muistiinpanovälineet, vahaliidit ja avoimen mielen.

**Ekspressiivisen taideterapian ja
joogan viikonloppureittiä**

86002248

Pe 17.00-20.15,

La 10.00-16.30

MBI/OPISTOTALO

7.-8.2.2025

Virpi Saari

Kurssimaksu + materiaalit: 40 €

Kuten edellä.

Astangajooga

86002249

Ma 17.30-19.00

BORGKILA

2.9.2024-7.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 70 €

Astangajooga on liikunnallinen joogamuoto, jossa asennot tehdään sarjana oman hengityksen tahtiin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

Yoga strong

86002271

Ma 18.00-19.00

BRANKIS

30.9.2024-7.4.2025

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 44 €

Rento ja voimakas joogakurssi, joka sopii kaikille. Tällä kurssilla osa joogaharjoitteista tehdään käyttämällä kevyitä 1-3 kg käsipainoja.

Huom. Alkaa vko 40, pidetään myös syyslomalla.

Yogakurs för alla. I vissa övningar använder vi lätta 1-3 kg hantlar. Obs. Start vk 40, hålls också på höstlovet.

**Anmäl dig i god tid till kursen
så den kan förverkligas!
Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin,
jotta se toteutuu!**

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Miesten oma jooga - Yoga för män 86002275

Ke 19.15-20.15 BRANKIS

2.10.2024-2.4.2025

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 44 €

Miehille tarkoitettu rento joogakurssi. Joogaharjoittelu vahvistaa ja notkistaa kehoa. Huom. Alkaa viikolla 40, pidetään myös syyslomalla.

Yogakurs för män. Yoga ökar smidighet, rörlighet och ger mera styrka i kroppen. Obs. Start v. 40, hålls också på höstlovet.

Samin päiväpilates 86002321

Pe 10.00-11.30 VNF, tanssisali 2

6.9.2024-4.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 70 €

Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta. Teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoon ja terveyden ylläpitoa varten. Tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan kokonaisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.

Pilates 86002423

To 17.30-18.30 VNF, tanssisali 2

5.9.2024-3.4.2025

Virpi Saari

Kurssimaksu: 50 €

Pilateksen perusteet. Harjoittelussa yhdistyy Pilateksen kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen. Tunnin tavoitteena on kehonhallinnan ja mielen tasapainon kehittäminen. Harjoitukset kehittävät kehon lihastasapainoa, voimaa, ryhtiä ja liikkuvuutta. Tunnit sopivat kaikille taustasta riippumatta.

Pilates & jooga 86002425

To 18.45-20.00 VNF, tanssisali 2

5.9.2024-3.4.2025

Virpi Saari

Kurssimaksu: 56 €

Tällä tunnilla yhdistyvät pilateksen erityisesti keskivartaloa vahvistavat ja tarkasti tehtävät liikkeet joogaan venyttäviin ja rentouttaviin harjoituksiin. Ei

sovellu liikuntarajoitteisille.

Syvävenyttely 86002429

Ti 16.30-17.30 MBI/OPISTOTALO

3.9.2024-1.4.2025

Mikko Harkonmaa

Kurssimaksu: 50 €

Kehoa huoltavaa, rauhallista ja rentouttavaa venytelyä. Syvävenyttely helpottaa lihaskireyksiä, lisää kehon liikkuvuutta, parantaa aineenvaihduntaa ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sopii kaikille.

Kehonhuolto ja rentoutuminen 86002431

Ma 19.30-21.00 VNF, tanssisali 2

2.9.2024-7.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 70 €

Vahvistetaan syviä, keskivartaloa tukevia lihaksia Pilates-tekniikkaan pohjautuvilla harjoituksilla. Henkitystä hyödyntäen vatsan, selän ja käsin lihakset vahvistuvat tehokkaasti. Tunnin lopulla venytellään ja tehdään rentoutumisharjoituksia, jotka auttavat pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehon viestejä.

POJO - POHJA

Joogaa senioreille 86003309

To 9.30-11.00 Biblioteket

5.9.2024-3.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 70 €

Ikäihmisille suunnattu joogan aamuryhmä. Rauhallinen kehon ja mielen harjoitus, jonka aikana virkistetään mieltä, venytetään lempeästi kehoa sekä harjoitetaan tasapainoa.

Iyengarjoogasta virtaa 86003319

Ma 18.00-19.30 FISKARIN KOULU

2.9.2024-31.3.2025

Tiina Hyytiäinen

Kurssimaksu: 70 €

Voimakkaita joogaharjoituksia ripeässä tahdissa sekä ylösalaisia asentoja. Vahvistetaan kehon tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta. Ota mukaan joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Lempeää iyengarjoogaa **86003321**

Ke 18.00-19.30 **FISKARIN KOULU**

4.9.2024-2.4.2025

Tiina Hyytiäinen

Kurssimaksu: 70 €

Kehon linjausta tukevia joogaharjoituksia lempeässä tahdissa. Keskitytään lisäämään kehon ja mielen hyvinvointia. Ota mukaan joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa.

Iyengarjooga **86003323**

Pe 17.30-19.00 **BILLNÄS SKOLA**

6.9.2024-4.4.2025

Elina Surakka

Kurssimaksu: 70 €

Voimaa, vakautta, lisää tilaa ja liikkuvuutta joogan avulla. Iyengarjooga on kehon ja mielen jännitteitä purkava ja elinvoimaa vapauttava dynaaminen joogalaji. Harjoituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti kehon oikeaan linjaukseen. Tarvitset joogamaton, -palikat ja -vyön sekä huovan. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoitathan lainatarpeesta ohjajalle etukäteen.

Iyengarjooga - restoratiivinen **86003325**

Pe 19.15-20.45 **BILLNÄS SKOLA**

6.9.2024-4.4.2025

Elina Surakka

Kurssimaksu: 70 €

Rentoutta sekä hyvää oloa keholle ja mielelle. Rauhallinen, avaava ja pidempään asanoissa viiptyvä iyengarjoogatunti. Harjoituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti kehon oikeaan linjaukseen. Tarvitset joogamaton, -palikat, ja -vyön sekä bolsterin tai kaksi huopaa. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoitathan lainatarpeesta ohjajalle etukäteen.

Kehonhuolto **86003417**

Ke 18.30-19.30 **Biblioteket**

4.9.2024-2.4.2025

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 50 €

Hengityksen rytmissä tehdyt harjoitukset lisäävät kehotietoisuutta parantaen keskittymiskykyä ja mahdollisuuksia pysähtyä kiireisen arjen keskellä. Kehonhuolto kehittää lihaskuntoasi, tasapainoasi ja

notkeuttasi. Erityistä huomiota kiinnitetään selän hyvinvointiin.

SVARTÅ - MUSTIO

Pilates ja kehonhuolto **86004425**

Ke 17.30-19.00 **ASKERS**

4.9.2024-2.4.2025

Sami Alanen

Kurssimaksu: 70 €

Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta ja teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoon ja terveyden ylläpitoa varten. Kurssilla tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan kokonaisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.

Yin yoga **86004427**

To 18.00-19.30 **ASKERS**

5.9.2024-27.3.2025

Ulrika Kouvo

Kursavgift: 38 €

Behöver du en avkopplande stund i veckan? Passa på att varva ner med ett skönt pass yinyoga. Yinyoga är en lugn form av yoga där vi stannar längre i positionerna. Yinyoga hjälper till att lösa upp spänningar i kroppen och passar också bra som komplement till mer dynamisk träning. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

Kursen hålls 5.9, 19.9, 3.10, 24.10, 7.11 och 21.11.2024 och 9.1, 23.1, 6.2, 27.2, 13.3 och 27.3.2025.

**Mer information
om kurserna hittar du på:
www.raseborg.fi/MBI**

**Lisätietoa kurseista löydät:
www.raasepori.fi/kansalaisopisto**



BARNMOTION OCH DANS LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

BARNMOTION OCH DANS LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

KARIS - KARJAA

Satutanssi 3-4-v. **87002501**

Ma 16.15-17.00 **MBI/OPISTOTALO**

19.8.2024-21.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 84 €

Satutanssi on liikunnan iloa leikin muodossa. Tunneilla tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin, seikkailemme tempuradalla ja annamme mielikuvituksen viedä meidät tanssin satumaailmaan. Motoriset perustaidot kehittyvät tanssien, leikkien ja tempujen kautta. Sopii sekä tytöille että pojille.

Satutanssi 5-6-v. **87002503**

Ma 17.00-17.45 **MBI/OPISTOTALO**

19.8.2024-21.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 84 €

Kuten edellä.

Satutanssi 7-8-v. **87002505**

Ma 15.30-16.15 **MBI/OPISTOTALO**

19.8.2024-21.4.2025

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 84 €

Kuten edellä.

POJO - POHJA

Parkour 7-12-v. **87003305**

Ti 16.00-17.00 **BILLNÄS SKOLA**

3.9.2024-1.4.2025

Janni Johansson

Kurssimaksu: 50 €

Tunti sopii liikunnallisesti suuntautuneille, parkouria tai muuta liikuntaa jonkin verran harrastaneille ja käy erinomaisesti oheisharjoitteluksi muiden urheilulajien harrastajille. Vahvistamme kehonhallintaa ja koordinaatiota erilaisilla harjoitteilla ja joka tunti teemme myös lajiin sopivaa lihashuoltoa ja venyttelyä. Luvassa esteitä, haasteita ja joka tunti vaihtuva teema, jossa syvennymme parkourin osa-alueisiin tarkemmin.

Luova lastentanssi, 2-4-v. **87003509**

Ti 16.30-17.15 **Biblioteket**

7.1.-1.4.2025

Sanna Valkeapää

Kurssimaksu: 30 €

Lapsi ja aikuinen yhdessä. Tunneilla annetaan tilaa lapsen luonnostaan luovalle ja ilmaisuvoimaiselle keholle sekä mielikuvitukselle. Keskiössä on lapsen vapaus liikkua omalla itsenään ja samalla, karttuvien kykyjensä mukaan, toimiminen osana ryhmää. Harjoittelemme leikkisässä ilmapiirissä kehontunemusta ja -hahmottamista sekä oman ja toisten kehojen kunnioitusta. Teemme luovia tanssiharjoitteita ja pieniä omia tansseja. Liikemateriaali tulee lapselta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

Luova lastentanssi, 5-9-v. **87003511**

To 16.45-17.30 **FISKARIN KOULU**

9.1.-3.4.2025

Sanna Valkeapää

Kurssimaksu: 30 €

Tunneilla annetaan tilaa lapsen luonnostaan luovalle ja ilmaisuvoimaiselle keholle sekä mielikuvitukselle. Keskiössä on lapsen vapaus liikkua omalla itsenään ja samalla, karttuvien kykyjensä mukaan, toimiminen osana ryhmää. Harjoittelemme leikkisässä ilmapiirissä kehontunemusta ja -hahmottamista sekä oman ja toisten kehojen kunnioitusta. Teemme luovia tanssiharjoitteita ja pieniä omia tansseja. Liikemateriaali tulee lapselta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

Juniorfolkdans **87003515**

On 18.00-19.00 **HÖGÅSA**

4.9.2024-2.4.2025

Henrika Ekman

Kursavgift: 50 €

Vi dansar, sjunger och leker. Vi lär oss både finlands-svenska och utländska folkdanser som polka, schottis, vals samt mazurka och menuett. Ta med dig bekväma inneskor.

**Anmäl dig i god tid till kursen
så den kan förverkligas!
Ilmoittaudu kurssille hyvissä ajoin,
jotta se toteutuu!**



ANNULLERING AV KURSPLATS

Man kan INTE annullera sin kursplats till läraren eller telefonsvararen!

- Annullering av kursplats bör ske till kansliet per e-post eller telefon.
- För långa kurser bör kursplatsen annulleras senast sju (7) dagar efter kursstart.
- För kortkurser, resor och föreläsningar bör annulleringen ske senast sju (7) dagar innan kursstart.
- Kursplatser som inte annullerats i tid faktureras i sin helhet.
- Betald kursavgift återbetalas inte om studerande avbryter kursen senare än sju (7) dagar efter kursens början.
- Obetalda kursavgifter utmäts och rätten att delta i institutets kurser kan dras in.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Peruutusta Ei voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan!

- Kurssipaikan peruminen on tehtävä kansliaan joko sähköpostitse tai puhelimitse.
- Pitkillä kursseilla peruutus tulee tehdä seitsemän (7) vuorokauden kuluessa kurssin alkamisesta.
- Lyhytkursseille, matkoille ja luennoille peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua.
- Peruuttamattomat tai myöhässä perutut varaukset laskutetaan kokonaisuudessaan.
- Maksettua kurssimaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin myöhemmin kuin seitsemän (7) vuorokauden kuluttua kurssin alkamisesta.
- Maksamattomat kurssimaksut siirretään perintään ja ne voivat evätä opintooikeuden opiston kursseille.



ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 15.8.2024 KL. 11.00

PER TELEFON: 019 289 2765

VIA INTERNET www.raseborg.fi/MBI

För en del kurser öppnas
anmälningen via nätet redan 24.6.
Internetanmälningen är öppen dygnet runt.

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 15.8.2024 KLO 11.00

PUHELIMITSE: 019 289 2765

INTERNETIN KAUTTA www.raasepori.fi/kansalaisopisto

Osa kurseista avautuu netissä jo 24.6.
Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden.



RASEBORG
RAASEPORI