

Kristiinankaupungin Kansalaisopisto



Opinto-ohjelma
Kevät 2019

TERVETULOA KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAIPOISTOON!

Kevään kurssit alkavat
maanantaina 7.1.2019
mikäli toisin ei ole mainittu.

YHTEYSTIEDOT

Osoite Högåsen, Lapväärtintie 163 C, 64100 Kristiinankaupunki
Puhelin Leena Bergvik, kanslisti, puh. 040 1544805
Anette Norrgrann, rehtori, puh. 040 7766530
Ann-Christine Lundell, tekstiilityönopetteja, tavoitettavissa kansliassa ti klo 9-10.
s-posti ko@krs.fi

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Kursseille ja luennoille on ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN.
Ilmoittautumisten vastaanotto alkaa ke 2.1.2019 klo 8.00 seuraavasti:
netin kautta, osoite: www.opistopalvelut.fi/kristinestad tai
puh. 040 1544805 tai 040 7766530

Ei sähköpostitse EIKÄ puhelinviestejä!

Lisätietoja kursseista, jotka alkoivat syksyllä 2018 ja jatkuvat keväällä 2019 (merkitty H/V),
saa syksyllä jaetusta opinto-ohjelmasta, ko:n kansliasta tai netin kautta os.
<https://www.opistopalvelut.fi/kristinestad>

PERUUTUKSET

Ilmoittautumiset kursseille, joille vaaditaan ennakkoilmoittautuminen, ovat sitovia. Jos jostain syystä et voi osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viimeistään kolme arkipäivää ennen kurssin alkua. Muussa tapauksessa kurssimaksu laskutetaan vaikka et osallistuisikaan kurssille. Mikäli et aio jatkaa kevätlukukaudella koko lukuvuoden kestäväällä kurssilla tulee sinun ilmoittaa siitä kansliaan hyvissä ajoin ennen kevään kurssien alkamista. Kaikki peruutukset on tehtävä kansliaan (Ei opettajalle!). Erityisen tärkeää on myös, että peruutus tehdään ajoissa sillä usein on joku jonotuslistalla.

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä keräämme seuraavat tiedot: Etu- ja sukunimi, henkilötunnus, osoite, sähköposti, matkapuhelinnumero. Henkilötietoja käytetään kurssiosallistujien tunnistamiseen, kurssimaksujen laskuttamiseen ja kursseja koskeviin suoriin ilmoituksiin. Seuraavat tiedot tarvitaan lakisääteiseen tilastointiin opetushallitukselle ja tilastokeskukselle: sukupuoli, äidinkieli, koulutustaso sekä pääasiallinen työ tai toiminta. Tiedot ovat ainoastaan KO:n hallintohenkilökunnan saatavilla eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

LUENNOT

SUPERMAT OCH FÄRGERNAS BETYDELSE I MATEN

009814

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
LASSFOLK (NORDMAN) ILA ti 18.00-20.15
Maksu 25 € 29.1.2019
Luentomaksu sis. materiaalimaksun. Ruotsinkielinen luento.

KESYÄ TAVARAKAAOS KONMARIN AVULLA

009816

Högåsen
HAAPAMÄKI IDA to 18.00-20.00
Maksu 10 € 7.2.2019
Käymme läpi KonMari-metodia ja mietitään tavarasuhtettamme säästämisen ja ajankäytön näkökulmasta. Saat käytännön vinkkejä tavaroista luopumiseen ja järjestämiseen.

ARMFELDTS KAROLINER 300 ÅR

009817

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21, Krs
HANSSON ANDERS to 19.00-20.00
Ilmainen sisäänpääsy. 31.1.2019
Suora verkkolähetyksen luento järjestetään yhteistyössä seuraavien tahojen kanssa: KulturÖsterbotten ja Jamtlis projekt "Fokus fred – 300 årsmarkeringen av karolinernas fälttåg". Ruotsinkielinen.



DIGITAALINEN LAPSUUS

009818

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21, Krs
TOSSAVAINEN TOMMI to 18.30-20.00
Maksu 15 € 7.3.2019
Kuinka digitalisaatio, pelaaminen ja sosiaalinen media vaikuttavat lasten ja nuorten kasvuun ja hyvinvointiin? Tämän hyvän mielen illan aikana saat tutkittua tietoa, uusia ajatuksia ja käytännön vinkkejä kodin mediakasvatukseen.

MUSIIKKI

INSPELNING I STUDIO

110106

AXXELL / Lappfjärds Folkhögskola, Lapväärtintie 765
TEIR KALLE lö 10.00-14.00,
Kurssimaksu 22 € sö 10.00-14.00
Opetuskieli ruotsi. 23.3.-24.3.2019

KANSANMUSIIKKI (3 kertaa)

110107

AXXELL / Lappfjärds Folkhögskola
NORDMAN KENNETH
Kurssimaksu 22 €
Ke 6.2. ja 13.2. klo 18.00-20.15 ja 20.2. klo 18-21, sisältää soittoesityksen. Kansanmusiikkikurssi kaikenikäisille kiinnostuneille. Soitamme polkkaa, menuetteja sekä muita kansanmusiikkiin liittyviä kappaleita sovellettuna osallistujien tasoon. Kaikki instrumentit ovat tervetulleita. Opi-taan soittamaan sekä korvakuulolta että nuoteista.

KUVATAIDE

TAIDEKURSSI (11 kertaa)

110301V

Natalia's ART Studio / Corner, Krs
KALEVA NATALIA ti 17.00-20.00
Kurssimaksu 45 € 8.1.-26.3.2019
Maalataan öljy-, akryyli- ja vesiväreillä paperille ja maalaus pohjalle. Tutustut erilaisiin maalaus-ustekniikoihin. Kurssin opettaja auttaa sinua maalaamaan lempikuviasi ihania töitä - itselle tai lahjaksi. Tarvittavat materiaalit voidaan saada kursseilla. Tervetuloa kurssille, jonka motto on: Hyvinvointia taiteesta!

MUOTOKUVAKURSSI (6 kertaa) 110302V

Natalia's ART Studio / Corner, Krs
KALEVA NATALIA su 15.00-20.00
Kurssimaksu 40 € 13.1.-24.3.2019
Aloitamme su 13.1., jonka jälkeen tavataan joka toinen sunnuntai. Kurssi sopii kaikenikäisille, sekä aloittelijoille että harrastajille. Maalaat 5-6 muotokuvaa valokuvistasi eri tekniikoilla, sekä mustavalkoisia että värillisiä.

MAISEMAMAALAUKSEN HELPPOUS (3 kertaa) 110306

Spectra, Koulukatu 10, Krs
HAUTALUOMA VILLE pe 18.00-21.00
Kurssimaksu 33 € la 11.00-18.00
3.5. -5.5.2019 su 10.00-16.00



Maisemamaalauksen helppous. Tekniikka: akryyli tai öljyvärit, mukaan kannattaa ottaa kummatkin jos löytyy. Vanhojen mestareiden tonaalinen alusmaalaukseen. Kuinka maisema otetaan helposti haltuun ja herkutellaan väreillä. Alusmaalauksessa käytetään tumman vihreää ja ruosteensaunaista, eli sitä varten phatalo green tai sap green tms tumma vihreä ja indian red, burnt sienna, mars red tms ruosteensaunaista.

Merimaiseman maalaustekniikat ja niksit. Alusmaalauksessa käytetään sinistä ja ruskeaa, eli sitä varten ultramariini ja phatalo sininen ja burnt umber ja burnt sienna ruskeaksi väriksi. Mukaan maalauksen perusvälineet + värit, pieniä maalausvälineitä. Kurssilta voi myös ostaa materiaalia.

LINOLEIKKAUSTA JA METALLIGRAFIIKKA (4 kertaa) 110307

Spectra, Koulukatu 10, Krs
RANTAMÄKI OLLI la 10.00-16.00
Kurssimaksu 40 € su 10.00-16.00
Kurssitilaisuudet 9.-10.2. ja 16.-17.3.2019.
Kurssilla opetellaan painolaatan teko linolaatalle kaivertamalla ja kuparilaatalle etsaamalla tai kuivaneulalla piirtäen, sekä laatan vedostus taidepainopaperille. Materiaalimaksu n. 20 €/



hlö tulee lisäksi. Opetuskielenä suomi, ruotsi ja tarvittaessa englanti. Enint. 10 osallistujaa.
("Työtön", linoleikkaus)

AN INTRODUCTION TO ART (8 kertaa) 110308

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3
THOMPSON IAN ti 16.00-18.15
Kurssimaksu 33 € 5.3.-23.4.2019
This will be an introduction course for people interested in art. Students will learn how to use different media and the basic techniques to produce their own work. The course is held in English.

MUOTOILU JA KÄDEN TAIDOT

MOPO- JA MOOTTORIPYÖRIEN ENTISÖINTIÄ 110402V

Häggqvist, Tiukantie 7, Krs
NYLUND BERNTH ma 18.00-20.30
Kurssimaksu 40 € 7.1.-25.3.2019
Jos sinulla on veteraanimopo- tai -moottoripyörä jonka haluat kunnostaa, tule mukaan ruuvamaan ja kunnostamaan muiden samasta asiasta kiinnostuneiden kanssa.

KUDONTA, Kallträsk 110404V

Kallträskin PVY-talo, Kallträskintie 144
 NORRGÅRD PIRKKO ti 18.30-21.00
 Kurssimaksu 40 € 8.1.-26.3.2019
 Kudotaan helppoja malleja. Huovat, paperinaru-
 tekstiilit, valoryijyt ym. Sopii vasta-alkajallekin

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA, Siippy (6 kertaa) 110405V

Siipyn Kyläkeskus, Siippyentie 640
 LINDBÄCK SUSANNE
 Kurssimaksu 22 € ma 18.30-20.00
Kurssitil. 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3.2019.
 Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidem-
 mälle ehneille.

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA (6 kertaa) 110406V

Yttrebyns hembygdsgård, Tiukka
 LINDBÄCK SUSANNE to 19.00-21.15
 Kurssimaksu 27 €
Kurssitil. 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4.2019.
 Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidem-
 mälle ehneille.

PUU- JA METALLITYÖKURSSI 10411V

Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4
 SKOGMAN RASMUS to 18.30-21.00
 Kurssimaksu 40 € 10.1.-4.4.2019
 Hitsauksen perusteet, metallin työstämistä ja
 turvallisuuskäsitteitä, puun sorvausta ym. MIG,
 MAG, elektrodi- ja kaasuleikkausta (hitausta).

KÄSITYÖKURSSI YHTEISTYÖSSÄ DUV:n KANSSA (7 kertaa) 110418V

Koulukatu 3, Krs
 LUNDELL ANN-CHRISTINE ti 17.30-19.00
 Kurssimaksu 22 € 8.1.-2.4.2019
 Joka toinen viikko.

LASITYÖKURSSI 110420V

Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4
 LUNDELL ANN-CHRISTINE ke 18.00-20.15
 Kurssimaksu 40 € 9.1.-3.4.2019
 Teemme ikkunakoristeita, lyhtyjä ja lampuja
 Tiffany-tekniikalla. Pienistä lasinpalasista ja
 rikkinäisistä posliineista syntyy mosaiikkia.

KÄSITYÖKURSSI 7-13-vuotiaat 110423V

Koulukatu 3, Krs
 LUNDELL ANN-CHRISTINE pe 13.00-15.00
 Kurssimaksu 65 € 11.1.-26.4.2019
 Lisätiedot: Ann-Christine Lundell, puh.
 0407372577. Materiaalimaksu sisältyy kurssi-
 maksuun.

HOPEATYÖ (2 vki) 110433

Krs ruots. ala-aste/veistosali, Koulukatu 13
 KALLIONPÄÄ ARTO la 9.00-16.00
 Kurssimaksu 40 € su 10.00-15.00

Kurssitilaisuudet 2.-3.2. ja 16.-17.2.2019.
 Opitaan korujen ja pienesineiden valmistusta
 hienosepän ja käsityötaitojen avulla. Työn
 toteutuksen lähestymistapoja voi olla monia.
 Käydään läpi korunvalmistuksen kokonaisval-
 tainen hahmottaminen suunnittelusta valmiiksi
 tuotteeksi. Tutustuminen materiaalin luonteeseen
 on tärkeä osa kokonaisuutta. Perustekniikoiden
 avulla luodaan pohja materiaalin muokattavuuu-
 delle. Jalometalli taipuu juuri halutulla tavalla
 käsityönä oikeita työvälineitä ja työtekniikoita
 käyttäen. Korumateriaalina 925 (sterling silver)
 levynä ja lankana. Ryhmässä toimiessamme
 tuemme uusia korusepän töistä kiinnostuneita.
 Materiaalikustannukset tulevat lisäksi. Enintään
 12 osallistujaa.

VAATTEIDEN OMPELUA (5 kertaa) 110434

Koulukatu 3, Krs
 LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 18.30-21.00
 Kurssimaksu 22 € 4.3.-1.4.2019
 Ommellaan vaatteita lapsille ja aikuisille.

KERAMIKKAPAJA (10 kertaa) 110435

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
RANTALA TUULA ma 18.00-20.15
Kurssimaksu 40 € 14.1.-25.3.2019
Muotoile savesta koriste- ja käyttöesineitä luovassa ympäristössä. Esineiden poltto ja lasitus. Materiaalimaksu (savi + lasite + poltto) tulee lisäksi.

MAKRAMÈ (3 kertaa) 110436

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 18.30-21.00
Kurssimaksu 17 € 28.1.-11.2.2019
Opettelemme erilaisia solmuja ja teemme pienempiä töitä tai esim. verhoja, seinäkoristeita, ampeleita oman toivomuksen mukaan. Materiaalimaksu tulee lisäksi.

PIRTANAUHAN KUDONTA (2 kertaa) 110437

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
NORDSTRÖM ANNA la 10.00-15.00
Kurssimaksu 22 € 9.2.-16.2.2019

Etelä-Pohjanmaalla on pitkät perinteet kauniiden kansallispukenauhojen kudonnassa. Kauniista nauhasta



voi tehdä avain- ja laukunnauhvoja, koruja, koristeita y.m. Luontia, kudontaa nauhapirrassa, yksinkertaisia ripsinauhvoja tai kuvionauhoja. Ota mukaan oma nauhapiirtä sekä lankoja. Mahdollista kutoa pala yhteisessä pirrassa. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

Muistathan perua ilmoittautumisesi, jos et voikaan osallistua (katso sivu 1)

TANSSI

ITÄMAINEN TANSSI (4 kertaa) 110506

Kurssitalo Kristiina/tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34
MALMILA TITTA

Kurssimaksu 20 € ma 17.00-19.00

Kurssitilaisuudet: 14.1., 11.2., 4.3. ja 15.4.2019

Kurssi perustuu itämaisen tanssin perusliike-tekniikkaan ja käymme läpi perusliikkeiden kautta koko vartalon niin liikerata-hallinnan kuin layering (liikkeiden kerrostaminen) tekniikkaa. Samalla tanssillinen improvisaatio sekä koordinaatiokyky paranee.

Tunnit on sopivia kaiken ikäisille, niin tanssijoille kuin liikunnasta kiinnostuneille.

HUOM! Ei kengillä tanssisiin!

ENGLANTI

ENGLISH: PAT AND POLLY 1 AND 2 120301V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4-6

KOSTAMO MAARIT ma 16.30-18.00

Kurssimaksu 33 € 7.1.-1.4.2019

Englannin kurssi englantia 4-5 vuotta lukeneille.

Oppikirjana Pat and Polly ja Pat and Polly 2.

Kartutetaan sanavarastoa ja kehitetään suullista ja kirjallista kielitaitoa kuunteluharjoitusten kera.

RANSKA

FRANCAIS: Escalier 1 (13 kertaa) 120501V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4-6

KOSTAMO MAARIT ke 16.00-17.30

Kurssimaksu 33 € 9.1.-10.4.2019

Oppikirjana Escalier 1. Tervetuloa opiskelemaan ranskaa. Tutustutaan ranskan kielen ja ranskalaisten elämään. Tehdään runsaasti suullisia harjoituksia rennossa ilmapiirissä. Bienvenue!

- Tervetuloa!

KONVERSATIONSKURS I FRANSKA MED RESA TILL NICE (11 kertaa) 120502

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3 (sis.käynti eteläpäädyn sivuovesta).

ATTIE FABIEN ma 18.15-20.00
Kurssimaksu 33 € 14.1.-1.4.2019
Opetuskieli ruotsi.

VENÄJÄ

MATKAILUVENÄJÄÄ - jatkokurssi 120602

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3 (sis.käynti eteläpäädyn ovesta)

KALEVA NATALIA ma 18.30-20.00
Kurssimaksu 33 € 7.1.-1.4.2019

Kurssilla harjoitellaan arkipäivän sanastoa ja fraaseja, puhutaan ja luetaan Venäjän mielenkiintoisista matkailupaikoista, tapakulttuurista ja ruoasta. Tervetuloa!

ESPANJA

ESPANJAN ALKEISKURSSI 120701V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Kurssimaksu 33 € ma 19.00-20.30
7.1.-1.4.2019

Oppikirja: Buenas Migas 1 (kurssikirja suomenkielinen). Kurssi kattaa yleisimmät matkailutilanteet: ruokailu, majoittuminen, itsestä kertominen jne. Tule mukaan harrastamaan ja oppimaan.

ESPANJAN JATKOKURSSI 120702V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Kurssimaksu 33 € ti 17.00-18.30
8.1.-2.4.2019

Kurssikirja: Buena idea 2 (kurssikirja ruotsinkielinen) Käytännön espanjaa sinulle, joka haluat kerrata tai syventää espanjan taitojasi.

MUUT KIELET

VIITTOMAKIELEN ALKEITA 129803

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs
ALAVILLAMO AULI la 11.00-14.15
Kurssimaksu 15 € 30.3.2019
Tule tutustumaan ja oppimaan viittomakielen sanastoa. Kurssilla opit sormitusta, perusviittomia ja mm pyytämään apua viittomakielellä sekä ymmärtämään jos sinulle sormitetaan. Sis 15 min kahvitauon.

HISTORIA

TARINAKAHVILA (6 kertaa) 130102V

Koulukatu 3, Krs
RUNDT DENNIS
Kurssimaksu 22 € to 18.30-20.00
Kurssitilaisuudet 17.1., 14.2., 7.3., 21.3., 11.4. ja 25.4.2019. Kristiinankaupunki on täynnä tarinoita. Keräämme historioita ja historiallista faktaa, kerromme niistä toisillemme ja dokumentoimme kaiken minkä pystymme.

SUKUTUTKIMUS, jatkokurssi (9 kertaa) 130104

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C
KANERVA KRISTIINA pe 17.30-20.00
Kurssimaksu 40 € 8.2.-12.4.2019
Sukututkimuksen perusteet tutut. Täydennetään sukupuita, ratkotaan tutkimusten solmuja ja vahvistetaan vanhojen käsialojen luku- ja tulkintataitoja. Käytetään netin digitaalisia arkistoja.

LAPVÄÄRTIN HISTORIAA VALOKUVIN (4 kertaa) 130106

Lappjärd skola, Etel. Lapväärtintie 40
ERÄNEN KIMMO
Kurssimaksu 17 € ke 18.30-20.00
Tilaisuudet: 6.2., 13.2., 20.2., 6.3.2019
Lapväärtin historiaa vauhdikkaasti ja elävästi sanoin, suurennetuin valokuvien ja keskusteluin.

KULTTUURI JA KIRJALLISUUS

POESICIRKELI 130201V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3 (sis.käynti eteläpään sivuovesta).
KARLSSON TOMAS ke 18.30-20.00
Kurssimaksu 33 € 9.1.-3.4.2019
Ruotsinkielinen.

YHTEISKUNNALLISET AINEET

LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAI SPANEELI (6 kertaa) 320201V

Koulukatu 3, Krs
RUNDT DENNIS ke 18.30-20.00
Kurssimaksu 22 €
Kurssitilaisuudet 16.1., 13.2., 6.3., 20.3., 10.4. ja 24.4.2019. Keskustelemme ajankohtaisia asioista ja osallistumme mielipiteidenmuokkaukseen.

PSYKOLOGIA

INTRO TILL NLP 320306

Koulukatu 3, Krs
SZYMANSKI JEANNETTE
Kurssimaksu 70 € ti 18.00-20.30



Tilaisuudet 12.3, 26.3, 9.4. Oletko koskaan pohtinut, miten menestyksekkäät ihmiset tekevät? Miksi toiset onnistuvat, mutta toiset eivät? Miksi

jotkut vaikuttavat iloisilta ja myönteisiltä miltei aina ja toiset uurastavat ja ovat sitä mieltä, että elämästä pitää vain jotenkin selviytyä hengissä? NLPn (Neurolingvistinen ohjelmointi) perustajat John Grinder ja Richard Bandler loivat koosteen parhaista motivoinnin, tarmokkuuden, luovuuden ja rentoutumisen menetelmistä, joita voi käyttää itse tai opettaa muille. Tule mukaan oppimaan mi-

ten ajatuksesi, reaktiosi, tunteesi, käyttäytymisesi ja tekemisesi vaikuttavat elämääsi! Opi näkemään käyttäytymismallit, joiden avulla voit itse kehittyä tai parantaa toimintaasi tai auttaa muita! Jeanette on sekä radiosta että TV:stä tuttu. Hän luennoi johtajuudesta, viestinnästä ja motivaatiosta kansainvälisille konserneille mutta myös suomalaisille järjestöille, yrityksille ja kunnille. Jeanette on pidetty ja usein käytetty valmentaja, joka kuuluu myös mm. Healthy Boss -verkostoon. Ruotsinkielinen.

TUOTANTO

AURINKOKERÄIMEN (-KENNON) RAKENTAMINEN (10 kertaa) 420402

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs
LUNDELL LEIF ke 18.00-21.00
Kurssimaksu 45 € 9.1.-13.3.2019
Rakennamme aurinkokeräimen (-kennon) taloon/kesähuvilalle lämpimänveden tuottamiseen. Kustannukset 300-400 euroa/moduli (2 m²) – sis. lasin. Automaatiikka n. 350 euroa (<15 m²). Enint. 10-12 kurssilaista. Kurssipaikka: Högåsen, ent. eläinlääkäriin vastaanotto. Opetus ruotsiksi.

VESILIIKENNE

MELONNAN PERUSKURSSI (10 h) 510201

Pavis, Korkeasaarentie 16, Krs
WAHLROOS KIRSI ja SALLINEN PAAVO
Kurssimaksu 72 € la 10.00-15.00
su 10.00-15.00
8.6.-9.6.2019

Kurssimaksu 72 € sisältää kansalaisopiston maksun 22 € + kajakin vuokra 2 päivää 50 €. Kajakkimelonnan peruskurssi 15 vuotta täyttäneille. Kurssin osallistujamäärä enint. 10 henkilöä. Kurssi on Suomen soutu- ja melontaliiton hyväksymä. Kurssista saa todistuksen. Järjestelyistä vastaa KSF Melojat.

PUUTARHANHOITO

KASVIMAAN HOITO KURSSI

KOTIPUUTARHURILLE

710304

Högåsen, Lapväärtintie 163 C

AHOLA MARKO

ti 18.00 – 21.00

Kurssimaksu 15 €

2.4.2019

Tule ja ammenna tietoa kasvimaan perustamiseen ja sen hoitoon. Käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvimaan suunnittelu, miten perustan hyvän kasvimaan, kotipuutarhurin kalenteri, tuottava kasvimaa lannoitus, harkitus, yleisimmät virheet hoidoissa, siemenet jne.

OMENAPUUN LEIKKAUS

710305

Kurssipaikka ilmoitetaan myöhemmin

AHOLA MARKO

la 12.00-15.00

Kurssimaksu 15 €

27.4.2019

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan.

NÄYTTÄVÄT KESÄKUKAT PIMALLESII 710306

Högåsen, Lapväärtintie 163 C

AHOLA MARKO

ke 18.00 – 20.15

Kurssimaksu 15 €

17.4.2019

Tule kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä kesäkukkien hoitoon. Luennolla käydään läpi mm. millaista multaa, iso vai pieni ruukku, istutus, oikea istutussyvyys, lannoitus, kastelu, hoitotyöt, taimet (kylväkö itse vai ostanko), oikea kasvu-
paikka, kotikonstit, lajikkeet.

Muistathan perua ilmoittautumisesi, jos et voikaan osallistua (katso sivu 1)

KESÄKUKKIEN KYLVÖKURSSI

LAPSILLE

710307

Högåsen, Lapväärtintie 163 C

AHOLA MARKO

to 18.00 – 19.30

Kurssimaksu 10 €

16.5.2019



Tuo lapsesi tai tule yhdessä hänen kanssaan kylvämään kukkia. Kurssilla

jokainen saa kylvää omaan ruukkuun kukkien siemenet ja viedä sen kotiin. Opettaja tuo ruukut ja muut tarvittavat tarvikkeet. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.

PERMAkulttuuri – teoria ja käytäntö

710310

Koulukatu 3, Krs

HÄGGQVIST ANNA

ke 17.30-21.00

Kurssimaksu 12 €

8.5.2019



Lyhyt johdanto permakulttuuriin, englanniksi PERMA-nent agriCULTURE. Permakulttuuri on paljon enemmän kuin kestävä viljely, mutta puutarhasta

on hyvä aloittaa. Käymme läpi paikan edellytyksiin perustuvan perusetiikan ja designperiaatteet teoriassa. Kurssiohjaaja puhuu sekä suomea että ruotsia.

ELINKEINOTOIMINTA

LEMMIKKIKANIN HOITO

710401

Högnäs Farmin, Nyskiftanvägen 178, Lapväärtti

HÖGNÄSBACKA TARJA

la 13.00-16.00

Kurssimaksu 10 €

6.4.2019

Kanin käsittely ja hoito, mm turkinhoito ja kynsien leikkaus, ruokinta.

KOTITARVEKANALAN PITO

710402

Högnäs Farmin
HÖGNÄSBACKA TARJA la 13.00-16.00
Kurssimaksu 10 € 13.4.2019
Kanojen hoitoa ja käsittelyä, ruokintaa, käydään läpi mitä pitää ottaa huomioon, jos pitää kesäkanoja/kotikanalaa.

MAJOITUS- JA RAVITSEMUSALA

ANNISKELUPASSI – OPETUS JA KOE 810101

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs
STRANDHOLM-GENBERG GUN-BRITT
Kurssimaksu 50 € ti 17.00-20.30
19.3.2019

Kohderyhmä: Alkoholipitoisten juomien anniskelusta vastaavat henkilöt. Ravintoloiden vastaaviin hoitajiin ja muuhun henkilökuntaan kohdistuu uusia ammatillisia vaatimuksia. Kurssin osanottajat saavat tutustua alkoholilain määräyksiin anniskelukiellosta, henkilöstön vastuulla olevasta valvonnasta ja järjestyksenpidosta, anniskelualueesta ja anniskeluaajoista. Kurssi-illan lopussa suoritetaan anniskelupassi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Edu YA Ab:n kanssa. Kurssi ja koe suoritetaan ruotsin kielellä, mahdollisuus kysymyksiin ja keskusteluun suomen kielellä.

KAUNEUDENHOITO

NATURLIG HÅRVÅRD – Workshop 810404

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö, Ulrika Eleonorantie 3 (sis.käynti lukion pohjoispäädyn ovesta)
LASSFOLK (NORDMAN) ILA ke 18.00-20.15
Kurssimaksu 40 € 30.1.2019
Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Minimiosallistujamäärä 10 ja maksimi 16. Ruotsinkielinen.

LIIKUNTA JA URHEILU

65+ KUNTOSALIKURSSI (12 kertaa) 830133

Geritrim (Selkämeren sairaskoti), Lapväärtintie 10
UOTILA ALIISA ke 16.30-17.30
Kurssimaksu 22 € 9.1.-27.3.2019
Ohjatut tunnit sisältävät alkulämmittelyn, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua sekä loppuvenyttelyn tai rentoutumisen. Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita, ohjaaja opastaa laitteiden käytössä. Tämä kurssi on osa Voimaa vanhuuteen -projektia. Ohjaus kaksikielinen.
Kuntosalimaksu 5 €/kerta tulee lisäksi.

HIIT-TREENI (12 kertaa) 830134

Lapväärtin koulu, Koulutie 5
UOTILA ALIISA ke 18.00-18.45
Kurssimaksu 22 € 9.1.-3.4.2019
HIIT - Intervallitreeni, jossa tempo vaihtelee ja syke nousee. Tunti sisältää noin 10 min alkulämmittelyn, 20-30 min kovan työosuuden ja lopuksi kevyen venyttelyn. Ei suositella aloittelijoille, liikkeen voi tehdä myös ilman hyppyä. Ota oma jumppamatto mukaan.

QIGONG (10 kertaa) 830135

Kurssitalo Kristiina/tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34
HOXELL TERESE ti 18.30-20.00
Kurssimaksuavgift 27 € 15.1.-2.4.2019
Qigong on liikuntamuoto, johon kuuluu rauhallisuutta ja uutta energiaa tuovia liike- ja hengitysharjoituksia. Päätämme jokaisen illan opastetulla meditaatiolla. Kurssin lopussa harjoittemme myös power qigongia. **HUOM!** Ei kurssia 26.2. ja 5.3. Ohjaus ruotsiksi.



VESILIIKUNTA

Krs uimahalli, Köydenpunojankatu 16
Kurssinohjaaja LÄHTEENMÄKI RICHARD
Kurssimaksu 22 € / kurssi, uimahallimaksu tulee lisäksi.

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA A

(15 kertaa) 830136
ti 12.00-12.45 8.1.-23.4.2019

Vesijumpkaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA B

(15 kertaa) 830137
ti 13.00-13.45 8.1.-23.4.2019

Vesijumpkaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.

LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA

(15 kertaa) 830138
ke 12.00-12.45 9.1.-24.4.2019

Lihaksia vahvistavaa vesijumpkaa koko keholle omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.

VESIJUMPPA reuma A (15 kertaa) 830139

ke 13.00-13.45 9.1.-24.4.2019
Monipuolista vesijumpkaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPAA A

(15 kertaa) 830140
to 17.15-18.00 10.1.-25.4.2019

Ohjattu vesijumpaa kuntoaltaan syvässä päässä. Monipuolisia kuntoa kohottavia harjoituksia musiikin tahdissa. Jumpassa käytetään vesijuoksuvyötä. Ota oma vyö mukaan jos sinulla on. Iso allas, syvä osa. Enint. 25 osallistujaa.

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPAA B

(15 kertaa) 830141
to 18.45-19.30 10.1.-25.4.2019

Ohjattu vesijumpaa kuntoaltaan syvässä päässä. Monipuolisia kuntoa kohottavia harjoituksia musiikin tahdissa. Jumpassa käytetään vesijuoksuvyötä. Ota oma vyö mukaan jos sinulla on. Iso allas, syvä osa. Enint. 25 osallistujaa.

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA C

(15 kertaa) 830142
pe 13.45-14.30 11.1.-3.5.2019

Monipuolista vesijumpkaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.

VESIJUMPPA reuma B (15 kertaa) /

VATTENGYMNASTIK reuma B (15 ggr) 830143
pe 14.30-15.15 11.1.-3.5.2019

Ohjattua allasharjoittelua omaan tahtiin. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.

SAUNAJOOGA (12 kertaa) 830144

KRISTINA WINTERSWIMMERS RY:n sauna,
Meriuimala
GULL THERESA ma 17.00-17.45
Kurssimaksu 82 € 14.1.-8.4.2019
Kurssimaksu sisältää saunamaksun 60 €.
HUOM! Jumppakortti koskee ainoastaan ko:n
kurssimaksuusta 22 €, saunamaksu laskute-
taan. Ruotsinkielinen kurssi.

LAVIS (4 kertaa) 830145

AXXELL / Lappfjärds Folkhögskola
LEHTIMÄKI LEENA ti 18.00-18.45
Kurssitilaisuudet 5.3., 12.3., 19.3. ja 26.3.
Lavatanssijumppa = LAVIS on lavatanssimusiikin
tahdissa tapahtuvaa liikuntaa, jossa liikunnanilo
ja musiikki yhdistyvät. Lavis on helppo, hauska ja
hikinen liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja
-kuntoisille.

TERVEYS

ASAHI 830212

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs
ALAVILLAMO AULI la 14.45-15.30
Kurssimaksu 15 € 30.3.2019
Enint. 10 osallistujaa.

VYÖHYKETERAPIAA KOTIKÄYTTÖÖN 830213

Högåsen
ALAVILLAMO AULI su 9.00-14.15
Kurssimaksu 20 € 31.3.2019
Kurssi on itsenäinen osa vyöhyketerapiasta. Ei
tarvitse olla käynyt 1 kurssia jolla perehdyttiin
jalkapohjiin. Tämä kurssi syventää tietoa kehon
vyöhykeradoista, käsien ja korvien heijasteista.
Kurssin jälkeen voit hoitaa lähipiiriäsi ja itseäsi.
Tukea mm. stressinhoitoon, tunteiden purkuun ja
säärkyihin. Sisältää 45 min ruokatauon. Enint. 14.

JOOGAPÄIVÄ PYHÄVUORELLA 830214

Lähiluola, Lapväärtti
HOXELL PIA, GULL THERESA,
SZYMANSKI JEANETTE la 10.00-16.30
Kurssimaksu 34 € 16.2.2019



Kaikille sopiva jooga. Hengitys ja liikkeet auttavat
meitä olemaan tietoisesti läsnä ja luo tasapai-
noa kehoon ja mieleen. Ota oma liukumaton
joogamatto ja viltti mukaan. Pue lämpimästi!
Saunajooga tehdään saunan lauteilla miedossa
lämmössä istuen. SaunaJoogan pehmeät liikkeet
miedossa lämmössä lievittävät kehon jännitteitä
ja rauhoittavat mieltä. Pukeudu uimapukuun
tai shortseihin ja paitaan. Ota mukaan vesipul-
lo ja kaksi pienempää pyyhettä: toisella istut
ja toisella pyyhkit hikeä. Tietoinen hengitys:
Hengittäminen ei ole vain elintärkeää, on myös
äärimäisen tärkeää, MITEN hengitämme. Vain
hieman epätasapainossa olevalla hengityksellä
on ajan myötä paljon kielteisiä vaikutuksia, koska
hengitämme niin paljon päivittäin. Jeanetteltä
saat sekä vinkkejä että opit tekniikoita hengi-
tyksesi optimoimiseksi ja pystyt hyödyntämään
oppimasi arjessasi, unessasi ja harjoittelussasi.
Yoga Nidra, jooginen uni on opastettu keskit-
tymisharjoitus, joka tuo sinulle unenkaltaisen
syvän rentoutuneen tilan, vaikka olet täysin
tajuissasi/hereillä. Syvärentoutus tasapainottaa
kehon hermostoa ja tuo palautusta. Kurssimaksu
sisältää soppalounaan.

URHEILUVALMENNUS

MUU OPETUS

KARATE

830302

Kristiinahalli, Köydenpunojankatu 16
HOLM LINDA, KNIP JENS la 10.00-13.00
Kurssimaksu 27 € su 10.00-13.00
20.4.-21.4.2019



Johdatus käytännön karateen. Tutustumme perinteisen karaten perustekniikoihin ja opimme näiden soveltamista

käytännössä. Harjoittemme lyöntejä, potkuja ja torjuntaa ja opimme liikkumaan joustavasti ja nopeasti. Kurssi sopii karatesta kiinnostuneille miehille ja naisille, jotka haluavat tutustua lajiin. Ikäraja 15 vuotta. Ota mukaan vesipullo ja joustavat vaatteet. Harjoittemme paljain jaloin. Opettajina toimivat rekisteröityneet käytännön karaten ohjaajat (World Combat Association), joilla on 31 vast. 24 vuoden kokemus.

999903

AAMIAISKLUBI

Restaurant Crazy Cat, Kauppatori 1
ROSENDAHL SVEN
Kurssimaksu 10 € to 9.00-10.00
Tilaisuudet to 17.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.
Tule nauttimaan hyvästä aamiaisesta iloisessa seurassa ja kuulemaan viimeisimmät "kaupungin uutiset". Aamiaismaksu 10 €/kerta tulee lisäksi.

MUSIIKKI

GOSPEL-KUORO

110108

Krs ruots. seurakuntatalo
ROSENGÅRD NANNA su 14.00-15.45
Kurssimaksu 33 € 13.1.-20.4.2019
Lauletaan enimmäkseen englanniksi. Ohjaus ruotsiksi. Ruotsinkielinen seurakunta subventoi osan kurssimaksusta.

**Kristiinankaupungin Kuntaosien
kokous järjestetään
21.2.2019 klo 18.00-20.00
Kristiinankaupungin
ruotsinkielisessä lukiossa.**

**Lue lisää
www.kristiinankaupunki.fi**

Muistathan perua
ilmoittautumisesi,
jos et voikaan osallistua
(katso sivu 1)

HUOM!

Opintoseteleitä jaetaan kevätlukukaudella
2019 niin kauan kuin rahaa riittää.