

# Kristiinankaupungin Kansalaisopisto



Opinto-ohjelma  
2018 - 2019

# TERVETULOA KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTOON!



Kristiinankaupungin kansalaisopisto perustettiin vuonna 1966. Tämä toimintakausi on opiston 53. Opistoa ylläpitää Kristiinankaupunki, joka nauttii 57 % valtionapua toiminnastaan. Kurssien, opintopiirin ja luentojen avulla opisto tarjoaa jokaiselle kansalaiselle mahdollisuuden kartuttaa tietojaan ja taitojaan sekä rikastuttaa vapaa-aikaansa. Opisto on kaksikielinen.



## ILMOITTAUTUMINEN alkaen ma 3.9.2018 klo 8.00

**Kurssi-ilmoittautuminen suoritetaan joko netin kautta, osoite:** [www.opistopalvelut.fi/kristinestad](http://www.opistopalvelut.fi/kristinestad) tai puh. **040 1544805**/Leena Bergvik tai **040 7766530**/rehtori Anette Norrgrann.

Ei sähköpostitse eikä tekstiviestejä!

**Kaikki kurssit/luennot vaativat ENNAKKOILMOITTAUTUMISEN!**

Kursseille ja luennoille, jotka alkavat myöhemmin lukukaudella, on mahdollisuus ilmoittautua viimeistään 2 viikkoa ennen kurssin/luennon alkua.

## KANSLIA

sijaitsee Högåsenilla, Lapväärtintie 163 C (3. kerros). Postiosoite: PI 13, 64101 KRS.  
Sähköposti: [ko@krs.fi](mailto:ko@krs.fi) Internet: [www.kristiinankaupunki.fi/kansalaisopisto](http://www.kristiinankaupunki.fi/kansalaisopisto)  
Rehtori Anette Norrgrann (040-7766530) on varmimmin tavattavissa aamupäivisin.  
Kanslisti Leena Bergvik (040-1544805) on tavoitettavissa ma-pe klo 8-16.  
Tekstiiliopettaja Ann-Christine Lundell (040-7372577) on tavattavissa kansliassa ti klo 9-10.

## OPISTON LUKUVUOSI 2018-2019

Varsinainen kurssitoiminta aloitetaan ma 10.9.2018, viikolla 37, ellei muuta päivämäärää ilmoiteta ohjelmassa. Kevätlukukausi aloitetaan ma 7.1.2019, viikolla 2.  
Syysloman aikana v. 42, ts. 15.-21.10.2018 sekä hiihtoloman aikana v. 9, 25.2.-3.3.2019 opistossa ei ole opetusta kaupungin koulutiloissa.

Kursseille voivat osallistua kaikki iästä riippumatta!

## PERUUTUKSET

Ilmoittautumiset kursseille, joille vaaditaan ennakkoilmoittautuminen, ovat sitovia. Jos jostain syystä et voi osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viimeistään kolme (3) arkipäivää ennen kurssin alkua.

**Mikäli ET AIO JATKAA KEVÄÄLLÄ** koko lukuvuoden (H/V) kestäväällä kurssilla tulee sinun ilmoittaa siitä hyvissä ajoin kansliaan ennen syyslukukauden loppumista.

**Muussa tapauksessa kurssimaksu laskutetaan vaikka et osallistuisikaan kurssille (koskee myös muitakin kursseja/luentoja).**

**Kaikki peruutukset on tehtävä kansliaan (EI opettajalle!).**

Erityisen tärkeää on myös, että peruutus tehdään ajoissa sillä usein on joku jonotuslistalla.

## LUKUKAUSI-/KURSSIMAKSUT

laskutetaan kansliasta. Maksut mainitaan erikseen jokaisen kurssin kohdalla opinto-ohjelmassa.

## OPINTOTODISTUS

Mikäli oppilas haluaa kirjoitetaan opintotodistus suoritetusta kurssista. Tämä on ilmoitettava ennen lukuvuoden tai kurssin loppua.

## VAKUUTUKSET

Oppilaat eivät ole opiston puolesta tapaturmavakuutettuja, joten ns. ”vaarallisten” kurssien, esim. puu- ja metallityöoppilaiden tulee huomioida tämä! Alle 16-vuotiaat oppilaat ovat vakuutettuja.

## TIEDOTUSTOIMINTA

Opisto ilmoittaa toiminnastaan paikallislehdissä sekä ko:n Facebook-sivulla:

<https://www.facebook.com/krsmedborgarinstitutkansalaisopisto/>

Opiston kurssitarjonta löytyy myös Internetistä: [www.kristiinankaupunki.fi/kansalaisopisto](http://www.kristiinankaupunki.fi/kansalaisopisto)

## UUSIA KURSSEJA

Ehdotuksia uusiksi kursseiksi voi ilmoittaa sähköpostitse [ko@krs.fi](mailto:ko@krs.fi) tai puhelimitse kansliaan.

## HYVINVOINTILAUTAKUNTA:

Anna-Kajsa Blomqvist puh.joht. (Tobias Lillandt), Sari-Milla Ingves varapuh.joht. (Pia Patoranta-Wiik), Kaj Kärr (Agneta Teir), Janne Smeds (Christer Rönnlund), Alf Knuts (Theo Granfors), Tina Nyholm (Josefin Stenlund), Lena Wissander (Carita Björne), Pauliina Andlin (Heidi Andlin), Pekka Ollila.

## **Naapuripistojen ja kansanopistojen yhteystiedot:**

### **Kaskisten kansalaisopisto:**

Sulkukatu 12, 64260 Kaskinen  
puh. 050 576 5811  
e-mail: sivistys@kaskinen.fi

Kotisivu: [www.kasko.fi](http://www.kasko.fi) > Sivistys- ja vapaa-ajanpalvelut > Kansalaisopisto

---

### **Kauhajoen kansalaisopisto:**

Hallintoaukio 5, 61800 Kauhajoki  
puh. 046 851 1942  
e-mail: kansalaisopisto@kauhajoki.fi

Kotisivu: [www.kauhajoki.fi/kansalaisopisto](http://www.kauhajoki.fi/kansalaisopisto)

---

### **Närpiön aikuisopisto:**

Vaasantie 764, 64220 Yttermark  
Rehtori Annica Eklund 050 4403231  
Kurssisihteeri Anna Teir 040 1600632  
Kurssisuunnittelija Mikaela Sjögård  
0400 736 075  
e-mail: vuxeninstitutet@narpes.fi

---

### **Axxell, Lapväärtin kansanopisto:**

Lapväärtintie 765, 64300 Lapväärtti  
Puh. 0290 01 7201  
e-mail: lafo@axxell.fi

Kotisivu: [www.axxell.fi/lappfjard](http://www.axxell.fi/lappfjard)

---

### **Kauhajoen evankelinen opisto:**

Järvikyläntie 92, 61850 Kauhajoki  
puh. 020 765 9230  
e-mail: keo@keo.fi

Kotisivu: [www.keo.fi](http://www.keo.fi)

---

### **Vaasan kesäyliopisto:**

Yliopistonranta 10, 65200 VASA  
tfn 044 754 5783  
e-mail: info@vaasankesayliopisto.fi

Kotisivu: [www.vaasankesayliopisto.fi](http://www.vaasankesayliopisto.fi)

## Kansalaisopiston kurssimaksut työkaudelle 2018-2019:

1) Kansalaisopisto harkitsee yksittäisten luentojen, seminaarien ja erityiskurssien maksuja tapauskohtaisesti kurssin kustannusten perusteella, vähimmäismaksu on 10 €. Kansalaisopisto päättää myös tapauskohtaisesti kurssien vähimmäis- ja enimmäisosallistujamäärästä.

2) Kurssimaksu maksetaan erikseen jokaisesta kurssista hyvinvointilautakunnan vahvistamien taksojen mukaisesti. Kurssimaksut laskutetaan ja luennot maksetaan käteisellä paikan päällä. Peruuttamattomasta poisjäämisestä laskutetaan kurssimaksu. Kurssille ilmoittautuessa tulee ilmoittaa henkilötunnus, jota tarvitaan laskutusta varten.

3) yksilöllinen soitinopetus (15 min./henkilö/viikko)	30 €
4) yksilöllinen kielenopetus 10 opintotuntia/lukukausi	150 €
5) perhekurssit	10-50 €
6) Avoimen yliopiston kurssit	15 €/opintopiste

Rehtorilla on oikeus päättää joissakin rajatapauksissa.

**Liikuntakursseihin** (8301 alkavat kurssit) osallistumista varten on mahdollista **ostaa kansliasta 45 €:n lukukausikortti (käteismaksu)**, joka oikeuttaa osallistumaan kaikkiin liikuntakursseihin

### **TAITEEN PERUSOPETUKSEN maksut ovat seuraavat:**

- kuvataide 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaalimaksun (40 opetustuntia/lukukausi)
- käsityö 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaalimaksun (40 opetustuntia/lukukausi)
- teatteritaide 35 €/lukukausi + mahd. materiaalimaksu (30 opetustuntia/lukukausi)

Taiteen perusopetuksessa on sisaralennus 10 € toisesta lapsesta.

## Welcome to Kristiinankaupungin kansalaisopisto

Kristiinankaupungin kansalaisopisto is an adult education center that was founded in 1966. Lifelong and life wide learning is the leading concept for the adult education center. Anyone can attend the courses, irrespective of their age, profession or educational background. The adult education center promote cultural and educational equality by offering anyone opportunities for learning citizenship skills and developing their personality.

For further information please contact the office gsm +358 40 7766530, e-mail mi(at)krs.fi or visit [www.kristiinankaupunki.fi](http://www.kristiinankaupunki.fi).

### Education project for immigrants

The education project organizes courses for immigrants. The courses this autumn include for example language courses, Hygiene proficiency course with test, work orientation, sports and cultural activities. The program is intended mainly for young immigrants between the ages of 16 to 29 years, but also older participants are welcome! The project is funded by Opetushallitus/Utbildningsstyrelsen.

Look for information about courses and registration autumn 2018 at [www.kristiinankaupunki.fi](http://www.kristiinankaupunki.fi) > Vapaa-aika > Maahanmuuttajien koulutushanke, contact Kristiinankaupungin kansalaisopisto gsm +358 40 7766530 or Youth Officer Harriet Lindelöf-Sahl e-mail [harriet.lindelof-sahl@krs.fi](mailto:harriet.lindelof-sahl@krs.fi)

### Maahanmuuttajien koulutushanke

Koulutushanke järjestää kursseja maahanmuuttajille. Syksyn kurssiohjelmassa on muun muassa kielikursseja, hygieniapassikurssi testeineen, yhteiskuntaa ja työelämää, urheilu- ja kulttuuriaktiviteetteja käsitteleviä kursseja. Kurssien ensisijaisena kohderyhmänä ovat nuoret 16 - 29 -vuotiaat maahanmuuttajat, mutta myös vanhemmat osallistujat ovat tervetulleita mukaan. Hanketta rahoittaa opetushallitus.

Tietoja syksyn kurssiohjelmasta ja ilmoittautumisesta löytyy kaupungin kotisivuilla

[www.kristiinankaupunki.fi](http://www.kristiinankaupunki.fi) > Vapaa-aika > Maahanmuuttajien koulutushanke.  
Lisätietoja: Kristiinankaupungin kansalaisopisto puh. 040 7766530 tai nuorisosihteeri Harriet Lindelöf-Sahl, [harriet.lindelof-sahl@krs.fi](mailto:harriet.lindelof-sahl@krs.fi)

## OPINTOSETELI, LUKUVUOSI 2018-2019

### mahdollistaa maksuttoman osallistumisen kursseille!

Opetushallitus on myöntänyt Kristiinankaupungin kansalaisopistolle erityisavustusta yhteistä hanketta varten lukuvuodeksi 2018–19.

Hanke on suunnattu maahanmuuttajille, työnhakijoille, eläkeläisille. Näihin ryhmiin kuuluvat henkilöt voivat osallistua maksutta osaan kansalaisopiston kursseista. Opintoseleitä jaetaan niin kauan kuin määrärahat riittävät.

**Maahanmuuttajat** (henkilöt, jotka ovat asuneet Suomessa korkeintaan 3 vuotta)

- voivat maksutta osallistua joko kahteen suomenkielen- tai ruotsinkielen sekä atk-kurssiin lukukaudessa
- turvapaikkahakijat eivät ole oikeutettuja opintoseleihin

**Työttömät työnhakijat**

- voivat maksutta osallistua kahteen kurssiin / luentoan lukukaudessa.

**Eläkeläiset**

- voivat osallistua maksutta sekä kahteen kieli- että atk-kurssiin lukukaudessa.

**HUOM!**

**Osanottaja maksaa ylimenevän osan mikäli kurssimaksu ylittää 40 €.**  
**Opintoseleli koskee ainoastaan numeroituja kursseja.**

**Varsinaisia opintoseleitä ei jaeta. Ilmoittautuessasi tai osallistuessasi kurssiin/luentoon ilmoita, että kuulut johonkin mainittuihin ryhmiin.**

**Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä opiston kansliaan,  
puhelimitse 06 2216200/vaihde tai sähköposti ko@krs.fi.**

**Lukiolaiset!**

Eräät opiston kurssitarjonnan kurssit saattavat sisältyä täydennys-kursseina luokattoman lukion opinto-ohjelmaan. Ota yhteys koulun rehtoriin saadaksesi tarkempia tietoja.

## LUENNOT

### EUROPA TILL FOTS – EN VANDRINGSBERÄTTELSE 009801

Kulturhuset DUX, Merikatu 21, Krs  
SÖRHANNUS TOM ma 19.00-21.00  
Maksu 10 € 17.9.2018



Tom Sörhannus kertoo sanoin ja kuvin vuonna 2017 tekemästään 5 kuukauden vaellusretkestä Närpiön Piolahdesta Espanjan Kap Finisterreen. Ruotsinkielinen luento.

### SAMHÄLLETS UTVECKLING – Finns det plats för alla 009802

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21  
VIKSTRÖM BJÖRN, SEGERVALL MILA  
Maksu 5 € pe 18.30-21.00  
16.11.2018

Ruotsinkielinen keskustelutilaisuus tämän päivän yhteiskunnasta ja sen kehityksestä: Onko tilaa kaikille? Onko mahdollista sopeutua yhteiskuntaan vaikka elämässä tulee yllättäviä käännteitä eikä enää täyty ”normeja”. Mukana keskustelussa piispa Björn Vikström ja kaupunginjohtaja Mila Segervall. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Tutun tuvan kanssa.

### TRADINGMAMMAN: MÅNGA BÄCKAR SMÅ – AKTIEHANDEL FÖR ALLA 009804

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21  
HJÄRTNER PATRICIA to 18.30-20.00  
Maksu 25 € 4.10.2018



Tule kuuntelemaan, mitä asioita on hyvä huomioida, kun tekee lyhytjänteisiä osakekauppoja. Patricia Hjärtner, joka tunnetaan paremmin nimellä Tradingmamma, on menestyksekkäästi harjoittanut

osakekauppaa 18 vuotta. Hän vetää nyt kursseja ja luentoja ja on myös kirjoittanut kirjan ”Många bäckar små”. Ruotsinkielinen luento.

### FYRK för framtiden – finfina finansiärer finns 009805

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs  
LARJANKO JOHANNI, BJÖRKELL-HOLM ANN-  
MAJ OCH OMARS HÅKAN ti 17.00-20.00  
Ilmainen sisäänpääsy. 9.10.2018

Saat illan aikana inspiraatiota ja tietoa mm. kulttuurihankkeiden, kansainvälisen yhteistyön ja yleishyödyllisten hankkeiden rahoitusmahdollisuuksista. Tilaisuus on ruotsinkielinen ja järjestetään yhteistyössä seuraavien tahojen kanssa: Svenska kulturfonden, AktionÖsterbotten, SFV, Bildningsalliansen ja KulturÖsterbotten. Tarjoilua. Ilmoittautuminen viimeistään 1.10.

### TULEVAISUUDEN RUOKA – Pitäisikö meidän syödä hyönteisiä? 009806

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21  
HULDÉN LENA to 18.30-20.00  
Maksu 15 € 13.9.2018



Syyskuusta 2017 alkaen Suomessa on ollut laillista kasvattaa ja myydä hyönteisiä ruoaksi. Voimme ostaa hyönteistuotteita pikaruokakeittiöistä.

Monet ovat ryhtyneet kasvattamaan hyönteisiä ja on olemassa visioita tyhjästä sikaloista, joissa kasvatetaan laulavia sirkkoja. Hyönteisten ravintoarvot ovat erinomaiset ja ne ovat perinteistä kotieläintuotantoa huomattavasti ympäristöystävällisiä. Samalla on loisiin, myrkyllisiin lajeihin ja puutteelliseen osaamiseen liittyviä ongelmia. Uusiin elintarvikkeisiin tulee suhtautua sekä uteliaasti, ennakkoluulottomasti että tietyllä varovaisuudella. Huldén on tunnettu entomologi ja hyönteisruokapioneeri. Hän on kirjoittanut useita kirjoja, mm. Minikarjaa – hyönteiset karjana. Luentotilaisuudessa mahdollisuus maistaa hyönteisruokaa, sisältäily kurssimaksuun. Kaksikielinen luento.



### MINNE, BALANS OCH KONDITION 009807

Krs TK/perhekeskuksen kokoustila, Lapväärtintie 10  
MARIS SUSANNA to 15.30-17.00  
Maksu 10 € 1.11.2018  
Liikunnan vaikutus muistiin ja tasapainoon.  
Ruotsinkielinen.

### FRISK OCH STARK 009808

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21  
MARIS SUSANNA to 17.30-19.00  
Maksu 10 € 1.11.2018  
Ravinto-, liikunta- ja stressinhallintavinkkejä siihen  
miten voida paremmin. Ruotsinkielinen.

### BARNS MOTORIK OCH AVSLAPPNING 009809

Krs TK/perhekeskuksen kokoustila, Lapväärtintie 10  
MARIS SUSANNA to 15.30-17.00  
Maksu 10 € 29.11.2018  
Vinkkejä lapsen hyvään ryhtiin ja liikkuvuuteen  
vaikuttavista liikkeistä. Rentoutusharjoituksia  
sekä aikuisille että lapsille. Ruotsinkielinen.

### AVSLAPPNING OCH VÄLBEFINNANDE 009810

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21  
MARIS SUSANNA to 17.30-19.00  
Maksu 10 € 29.11.2018  
Inspiroiva luento siitä, miten ajatukset ohjaavat  
hyvinvointiamme ja käytännön rentoutumisharjoit-  
uksia. Ruotsinkielinen.

### MODER JORD - FÖR GOD ATT KOLSYRA 009811

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21 ke 18.30-20.30  
Maksu 10 € 14.11.2018  
Ruotsinkielinen luento kaikille tulevaisuutta



murehtiville. Opi kaikki  
ilmastosopimuksista,  
kylmistä suihkuista,  
hiilidioksidineutraalista  
sisäänpäin laulusta,  
lähiteurastetusta ruo-  
asta ja ryypäämisestä  
ilman ruotsinlaivoja.  
Kaikki vain jättääksem-

me vähän planeettaa lapsillemme. Muusikko ja  
karamelodikt-palkittu viihdyttäjä Staffan Lindberg  
ryhtyi vähentämään hiilidioksidikuormaansa  
vuonna 2007.

## MUSIIKKI



### INDIVIDUELLT PIANOSPEL / PIANONSOITTO YKSITYISOPETUKSENA 110101H / 110101V

Tiukan koulu, Lindbergintie 5  
NYBERG ANNICA to 15.15-17.35  
Lukukausimaksu 30 € 13.9.-13.12.2018  
10.1.-4.4.2019

Yksilöllistä pianonsoiton opetusta sekä nuorille  
että aikuisille! Tervetuloa oppimaan pianonsoiton  
perusteet tai päivittämään taitojasi.

### PIANO, KITARA, SÄHKÖBASSO, RUMMUT, UKULELE 110102H / 110102V

Krs ruots. lukio, musiikkihuone  
KARLSSON TOMAS ti 15.00-17.00  
Lukukausimaksu 30 € ke 15.00-16.30  
11.9.-5.12.2018  
8.1.-3.4.2019

Soitatko tai haluatko aloittaa kitaran, pianon,  
sähköbasson, ukulelen tai rumpujen soiton?  
Aikaisempi osaaminen ei välttämättä mutta  
sinulla täytyy olla oma soitin jotta voit harjoitella  
kotona. Soita suoraan Tomakselle 050 5586942  
sopiaksesi soittoajasta. (Ulrika Eleonorantie 3,  
sisäänkäynti lukion eteläpäädyn sivuovesta).

**BOPCATZ**

110103H / 110103V

Kantilena, Kirkkokuja 54, Lapväärtti

BERGQVIST ROGER ti 18.30-21.00

Lukukausimaksu 40 € 13.9.-29.11.2018

10.1.-28.3.2019

Ota vanhat soittimesi kaapista ja tule mukaan soittamaan tai laulamaan iloiseen porukkaan. Soitamme musiikkia eri vuosikymmeniltä ja osallistujien toivomuksien mukaan. Uudet kurssilaiset ovat tervetulleita ja erityisesti puhallinsoiton harrastajat!

**KUVATAIDE****TAIDEKURSSI (11 kertaa)**

110301

Natalia's ART Studio/Corner, Itäinenpitkätatu, Krs

KALEVA NATALIA ti 17.00-20.00

Kurssimaksu 45 € 11.9.-27.11.2018

Maalataan öljy-, akryyli- ja vesiväreillä paperille ja malauspohjalle. Tutustut erilaisiin maalaus-ustekniikoihin. Kurssin opettaja auttaa sinua maalaamaan lempikuvistasi ihania töitä - itselle tai lahjaksi. Tarvittavat materiaalit voidaan saada kurssilla. Tervetuloa kurssille, jonka motto on: Hyvinvointia taiteesta!

**MUOTOKUVAKURSSI (6 kertaa)**

110302

Natalia's ART Studio / Corner, Itäinen pitkätatu

KALEVA NATALIA su 11.30-16.00

Kurssimaksu 40 € 16.9.-18.11.2018

Aloitamme su 16.9. ja seuraava kerta on 23.9., jonka jälkeen tavataan joka toinen sunnuntai. Kurssi sopii kaikenikäisille, sekä aloittelijoille että harrastajille. Maalaat 5-6 muotokuvaa valokuvistasi eri tekniikoilla, sekä mustavalkoisia että värikkäitä.

**MAISEMAMAALAUKSEN HELPPOUS 110303**

Spectra, Koulukatu 10, Krs

HAUTALUOMA VILLE

Kurssimaksu 27 €

la 10.11. klo 11.00-18.00

- su 11.11.2018 klo 10.00-16.00

Maisemamaalauksen helppous, tekniikkana vanhojen mestareiden tonaalinen alusmaalauus. Kuinka maisema otetaan helposti haltuun ja herkutellaan väreillä. Tekniikka: akryyli tai öljyvärit, mukaan kannattaa ottaa kummatkin jos löytyy, alusmaalauksessa käytetään tumman vihreää ja ruosteen punaista, eli sitä varten phatalo green tai sap green tms tumma vihreä ja indian red, burnt sienna, mars red tms. Mukaan maalauksen perusvälineet + värit, pieniä maalausohjia. Tuon mukana myös materiaaleja eli jos jotain ei löydy niin kurssilta voi ostaa myös materiaaleja.

**MYRSKYÄVÄ MERI**

110304

Spectra

HAUTALUOMA VILLE

la 11.00-18.00

Kurssimaksu 27 €

su 10.00-16.00

**Keväällä 2019.** Tarkemmat päivämäärätiedot ilmoitetaan kevään opinto-ohjelmassa.

Merimaiseman maalaus tekniikat ja niksit.

Tekniikka: akryyli tai öljyvärit, mukaan kannattaa ottaa kummatkin jos löytyy, alusmaalauksessa käytetään sinistä ja ruskeaa, eli sitä varten ultra-mariini ja phatalo sininen ja burnt umber ja burnt sienna ruskeaksi väriksi. Mukaan maalauksen perusvälineet + värit, pieniä maalausohjia. Tuon mukana myös materiaaleja eli jos jotain ei löydy niin kurssilta voi ostaa myös materiaaleja.

# MUOTOILU JA KÄDEN TAIDOT

## VERHOILUKURSSI (9 kertaa)

110401H / 110401V

Kurssitalo Kristiina, nikkarinverstas,  
Läntinen pitkäkatu 34, Krs  
KAKKURI LAILA ma 17.00-20.00  
Lukukausimaksu 40 € 10.9.-5.11.2018  
7.1.-4.3.2019

Huonekalujen ja erilaisten verhoiltavien kohteiden esim. veneiden, huvimajojen pehmustukset ja uudelleen verhoilu.

## MOPO- JA MOOTTORIPYÖRIEN ENTISÖINTIÄ

110402H / 110402V

Häggqvist, Tiukantie 7, Krs  
NYLUND BERNTH ma 18.00-20.30  
Lukukausimaksu 40 € 10.9.-26.11.2018  
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, Krs 110403H / 110403V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34  
NORRGÅRD PIRKKO to 18.00-20.30  
Lukukausimaksu 40 € 13.9.-29.11.2018  
10.1.-28.3.2019

Kudontaa aloitteleville ja pidemmälle ehtineille.

## KUDONTA, Kallträsk 110404H / 110404V

Kallträskin PVY-talo, Kallträskintie 144  
NORRGÅRD PIRKKO ti 18.30-21.00  
Lukukausimaksu 40 € 11.9.-27.11.2018  
8.1.-26.3.2019

Kudotaan helppoja malleja. Huovat, paperinarutekstiilit, valoryijyt ym. Sopii vasta-alkajallekin.

## KUDONTA, Dagsmark 110429

Dagsmarkin koulu, Dagsmarkintie 393 A  
NORRGÅRD PIRKKO ke 18.00-20.30  
Lukukausimaksu 40 € 12.9.-28.11.2018  
Kudontaa aloitteleville ja pidemmälle ehtineille.

## NEULE- JA ASKARTELUKAHLA (6 kertaa) 110405H / 110405V

Siipyyn Kyläkeskus, Siipyyntie 640  
LINDBÄCK SUSANNE ma 18.30-20.00  
Lukukausimaksu 22 €

**Kurssitilaisuudet syksyllä 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11.2018 ja keväällä 7.1, 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3.2019.** Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille.

## NEULE- JA ASKARTELUKAHLA (6 kertaa) 110406H / 110406V

Yttrebyns hembygdsgård, Tiukka  
LINDBÄCK SUSANNE to 19.00-21.15  
Lukukausimaksu 27 €

**Kurssitilaisuudet syksyllä 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11 ja 29.11.2018 ja keväällä 31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3 ja 11.4.2019.** Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille.

Muistathan perua  
ilmoittautumisesi, jos  
et voikaan osallistua  
(katso sivu 3)



### PUUTYÖKURSSI 110407H / 110407V

Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4  
**NÄRVÄ AULIS** ti 15.00-18.30  
 Lukukausimaksu 50 € 11.9.-4.12.2018  
 8.1.-2.4.2019

Puutyöryhmässä voit valmistaa erilaisia käyttö- tai koriste-esineitä piirustuksista tai suunnitelmalla itse opastuksessa. Esineet voit koristella intarsia- tai koristeveistotekniikalla. Lisäksi voit korjata tai entisöidä huonekaluja. Kurssi soveltuu vasta-alkajillekin. Kurssille mahtuu enint. 8 kurssilaista

### PERINNEKÄSITYÖKURSSI 110408H / 110408V

Siipyyn Kyläkeskus, Siipyyntie 640  
**ERIKSSON BROR** to 18.30-21.00  
 Lukukausimaksu 40 € 13.9.-29.11.2018  
 10.1.-28.3.2019

Teemme tuuliviirejä, joululyhtyjä, Metsälän jouluristin, viikinki-sänkyjä sekä huonekaluentisöintejä ja töitä kurssilaisten omien piirustuksien ja toiveiden mukaan.

### NYPLÄYS (6 kertaa) 110409H / 110409V

Lapvärtin ruots. koulu, Etel. Lapvärtintie 40  
**NYHOLM ANNEL** ke 18.30-21.00  
 Lukukausimaksu 27 € 19.9.-28.11.2018  
 9.1.-20.3.2019

Joka toinen viikko. Erilaisten pitsien, liinojen, taulujen, koristeiden ym. nypläystä.

### KERAMIikka 110410H / 110410V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34  
**PERÄSAARI MIRJA** ti 17.30-20.00  
 Kurssimaksu 40 € 11.9.-4.12.2018  
 8.1.-2.4.2019

Teemme itsesuunnittelemaa käyttö-, sisustus- ja taide-esineitä. Ideoita ja malleja saa tarvittaessa. Aloitteijat pääsevät helposti mukaan! Tervetuloa!

### PUU- JA METALLITYÖKURSSI 110411H / 110411V

Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4  
**SKOGMAN RASMUS** to 18.30-21.00  
 Lukukausimaksu 40 € 13.9.-13.12.2018  
 10.1.-4.4.2019

Hitsauksen perusteet, metallin työstämistä ja turvallisuusnäkökohtia, puun sorvausta ym. MIG, MAG, elektrodi- ja kaasuleikkausta (hitsausta).



## HAVUPALLON TEKOKURSSI 110412

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
AHOLA MARKO ma 18.00 - 21.00  
Kurssimaksu 23 € 19.11.2018  
Tule opettelemaan ja tekemään opettajan neuvon mukaan havupallontekoa. Tarvitset mukaan kuusen tai männyn oksia, pihdit, ohuet hanskat joista neulaset eivät mene lävitse. Opettaja tuo mukana koristenauhaa, sidontalankaa, oasispaljon. Materiaali 8 € sisältyy kurssimaksuun.

## KONEOMPELUA (7 kertaa) 110415

Koulukatu 3, Krs  
LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 18.30-20.45  
Kurssimaksu 27 € 8.10.-26.11.2018  
Ompelemme laukkuja ja kukkaroita mm. korkkikankaasta ja nahkapaperista. Yksinkertaisia vaatteita, sekä uusista että vanhoista kankaista.

## KÄSITYÖ 110416H / 110416V

Koulukatu 3, Krs  
LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 12.30-15.00  
Lukukausimaksu 40 € 10.9.-3.12.2018  
7.1.-1.4.2019

Erlaisia käsityötekniikoita: makramé, korttien valmistusta, ompelua, kierrätystä, jouluaskartelua ym.

## KÄSITYÖ 110419H / 110419V

Koulukatu 3, Krs  
LUNDELL ANN-CHRISTINE ke 12.30-15.00  
Lukukausimaksu 40 € 12.9.-5.12.2018  
9.1.-3.4.2019

Erlaisia käsityötekniikoita: makramé, korttien valmistusta, ompelua, kierrätystä, jouluaskartelua ym.

## LASITYÖKURSSI 110420H / 110420V

Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4  
LUNDELL ANN-CHRISTINE ke 18.00-20.15  
Lukukausimaksu 40 € 12.9.-5.12.2018  
9.1.-3.4.2019

Teemme ikkunakoristeita, lyhtyjä ja lamppuja Tiffany-tekniikalla. Pienistä lasinpalasista ja rikkinäisistä posliineista syntyy mosaiikkia.



## KÄSITYÖ 110422H / 110422V

Lapväärtin eläkeläistalo, Eteläinen Lapväärtintie 123  
LUNDELL ANN-CHRISTINE to 12.30-15.00  
Lukukausimaksu 40 € 13.9.-13.12.2018  
10.1.-4.4.2019

Erlaisia käsityötekniikoita: makramé, korttien valmistusta, ompelua, kierrätystä, jouluaskartelua ym.

## KÄSITYÖKURSSI 7-13 -vuotiaat 110423H / 110423V

Koulukatu 3, Krs  
LUNDELL ANN-CHRISTINE pe 13.00-15.00  
Lukukausimaksu 65 € 14.9.-14.12.2018  
11.1.-26.4.2019

Lisätiedot: Ann-Christine Lundell, puh. 040 7372 577. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.





## KORISTEMAALAUSSURSSI (10 kertaa) 110425

Koulukatu 3  
OKSA LIISUKKA ma 18.00-20.30  
Kurssimaksu 40 € 10.9.-19.11.2018

Rakennusten sisustamiseen soveltuvia koristemaalauksen menetelmiä. Kurssilla toteutetaan maalauksen menetelmiä, jotka soveltuvat sekä vanhoihin että uusiin rakennuksiin. Tämä kurssi on ainutlaatuinen tilaisuus harjoitella oikeasti koko huoneen koristemaalausta koska me koristemaalauksemme KO:n luentosalin Koulukatu 3:ssa seuraavasti: 1. kerta: Pohjatytöt ja maalaus. Seinäväri (Into). 2. Marmorointiharjoitus 3. Marmorointi seinälle 4. Sablonien valmistus koristeaiheita varten. 5. Grisaille ja varjomaalauksharjoitus 6. Pilasterien ja kapiteelien illuusiomaalaus seinälle 7. Ootrausharjoitus 8. Oven ja yksityiskohtien ootraus. 9. Vuoseeraus marmorin- ja ootrauspinnoille 10. Viimeistelyt ja yhteenveto.



## PIENKONEIDEN HUOLTOA 110426

Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4  
SJÖQVIST LEIF ma 18.00-20.30  
Kurssimaksu 40 € 10.9.-3.12.2018

Polkupyörien sekä pienempien moottoreiden korjausta, esim. ruohonleikkurit, moottorisahat, raivaussahat, trimmerit. Öljyn- ja sytytystulppien vaihtoa ym. mahdollisesti esille tulevaa.

## KUDO PIRTANAUHA! 110430

Koulukatu 3  
NORDSTRÖM ANNA ke ja to 11.00-16.00  
Kurssimaksu 22 € 17.-18.10.2018

Etelä-Pohjanmaalla on pitkät perinteet kauniiden kansallispukunauhujen kudonnassa. Kauniista nauhasta voi tehdä avain- ja laukunnauhuja, koruja, koristeita y.m. Luontia, kudontaa nauhapirrassa, yksinkertaisia ripsinauhuja tai kuvionauhoja. Ota mukaan oma nauhapirta, jos sinulla on, sekä lankoja. Mahdollista kutoa pala yhteisessä pirrassa. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Kurssi on suunniteltu aikuisille mutta onnistuu myös yli 10-vuotiailla aikuisen seurassa.

Muistathan perua ilmoittautumisesi, jos et voikaan osallistua (katso sivu 3)



## KESTÄVÄN ELÄMÄNTYYLIN VIIKKO

### KEMIKALIEBANTA HEMMET

009803

ma 17.9.2018 klo 18.00-20.30, Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
NORDMAN ILA  
Kurssimaksu 20 €  
Minimiosallistuja määrä 15. Ruotsinkielinen.

### VANHASTA UUTTA (3 kertaa)

110413

ma 17.9.-1.10.2018 klo 18.30-20.45, Koulukatu 3, Krs  
LUNDELL ANN-CHRISTINE  
Kurssimaksu 17 €  
Ota mukaan vanhoja vaatteita, joita haluat tuunata, sekä neuloja, lankaa ja sakset.

### VETOKETJUN VAIHTO

110424

ma 17.9.2018 klo 16.00-17.30, Koulukatu 3  
LUNDELL ANN-CHRISTINE  
Kurssimaksu 10 €  
Opi vaihtamaan vetoketju takkiin ja tekemään muita korjauksia vaatteisiin.  
Ota mukaan korjattava vaate, ompelutarvikkeita ja mahdollisesti uusi vetoketju.

### PIENKONEIDEN HUOLTOA

110426

ma 10.9.-3.12.2018 klo 18.00-20.30, Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4  
SJÖQVIST LEIF  
Kurssimaksu 40 €  
**HUOM! Kurssi jatkuu koko syksyn.** Polkupyörien sekä pienempien moottoreiden korjausta, esim. ruohonleikkurit, moottorisahat, raivaussahat, trimmerit. Öljyn- ja sytytystulppien vaihtoa ym. mahdollisesti esille tulevaa.

### KESTÄVÄ KOMMUNIKOINTI JA SUHTEET TOISTEN IHMISTEN KANSSA:

#### IHMISTEN KANSSA – MITEN LUODA SOSIAALINEN HYVINVOINTI

320302

ke 19.9.2018 klo 17.30-20.45, Koulukatu 3  
BONDEGÅRD SARA  
Maksu 15 €  
Mitä on sosiaalinen hyvinvointi? Se sisältää paljon kommunikointia, miten ymmärrät sanoman ja kuinka annat rakentavaa palautetta. Käsittelemme erilisiä persoonallisuustyyppisiä ymmärtääksemme erilaisuuksiamme ja samallaisuuksiamme. Opetuskieli ruotsi mutta jokainen puhuu omaa äidinkieltään. PowerPoint suomeksi.

## TANSSI

### FOLKDANS PÅ KILEN 110501

Kiilin kotiseutumuseo, Kiilintie 90, Siipyy  
LUND BRITTA su 11.00-17.00  
Kurssimaksu 30 € 2.9.2018

Tule oppimaan mm. schottista, valssia, polkkaa. Opettajana toimii Britta Lund ja pelimanni Kalle Berg vastaa musiikista. Minimiosallistujamäärä on 12. Ota mukaan mukavat kengät ja mielellään oma tanssipari. Järjestäjät: Kiilin kotiseutumuseo r.y., Finlands Svenska Folkdansring r.f. ja Kristiinankaupungin kansalaisopisto. Ilm. viim. 19.8. seuraavasti: info@kilen tai netin kautta os.: www.opistopalvelut.fi/kristinestad.fi.

### LÄHI-IDÄN TANSSEJA 110505

Kurssitalo Kristiina/tanssisali, Läntinenpitkätie 34, Krs  
Kurssimaksu 10 € la 12.00-14.30  
8.9.2018

Opettajina toimii paikallisia maahanmuuttajalahjakkuuksia. Tule mukaan viettämään iloista iltaapäivää Lähi-idän tanssien merkeissä. Anna kehosi liikkua musiikin tahdissa paikallisten kykyjen vapaalla opastuksella. Kurssi on tarkoitettu kaikille kunnosta ja aikaisemmasta tanssikokemuksesta riippumatta. Kurdilaista, afganistanilaista, irakilaisista ja syyrialaisista tanssia.

**HUOM! Tälle kurssille voi jo nyt ilmoittautua!**

Muistathan perua ilmoittautumisesi, jos et voikaan osallistua (katso sivu 3)

### ITÄMAINEN TANSSI (4 kertaa) 110502

Kurssitalo Kristiina/tanssisali,  
Läntinenpitkätie 34, Krs  
MALMILA TITTA ma 18.00-19.30  
Kurssimaksu 20 €

**Kurssitilaisuudet: 10.9., 1.10., 22.10. ja 12.11.2018.** 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!

### BURLESKITANSSI (4 kertaa) 110503

Kurssitalo Kristiina/tanssisali, Läntinenpitkätie 34  
MALMILA TITTA ma 19.45-20.30  
Kurssimaksu 15 € 10.9.-12.11.2018

**Kurssitilaisuudet: 10.9., 1.10., 22.10. ja 12.11.2018.** Huumorilla maustettua burleski-



tanssia, liikkumisen ja naisellisuuden iloa kevään piristykseksi! Ei vaikeita liikesarjoja taikka akrobatiaa, tanssitaustaa ei tarvita, tule sellaisena kuin olet. HUOM! Ei kengillä tanssisiin! Sopii kaikille, miehet ovat myös tervetulleita. www.feeldance.fi

### SENIORITANSSI (6 kertaa) 110504H / 110504V

Lapväärtin ruots. koulu, Etel. Lapväärtintie 40  
LILLKULL LILLI, WAHLBERG MARGOT  
Lukukausimaksu 22 € ke 15.00-16.30  
12.9.-21.11.2018  
9.1.-20.3.2019

Senioritanssia musiikin tahdissa senioritanssiliiton ohjelman mukaisesti. Ota mukaan sisäkenkät. Ohjaus ruotsiksi.





## PSYKOLOGIA, IHMISSUHTEET, ILMAISUKYKY JA ESIINTYMINEN

*Kansalaisopisto panostaa syksyllä luento- ja kurssisarjaan, joka vahvistaa hyvinvointia ja antaa taitoja, tunteuksia ja työkaluja ymmärtämään ja auttamaan itseään ja toisia. Kurssit edistävät henkilökohtaista kehitystä, helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja antaa sisäistä voimaa ja ohjausta. Kurssi soveltuu sekä nuorille että aikuisille, sinulle, joka työssäsi olet tekemisissä ihmisten kanssa, kasvattajille, vanhemmille, sinulle, joka haluat kehittää itseäsi ja muille asiasta kiinnostuneille. (Katso myös sivu 9.)*

### TARINANKERRONTA - TUKENA OPETUKSESSA JA ELÄMÄSSÄ

110601

Krs TK/perhekeskuksen kokoustila, Lapväärintie 10

MARTIKAINEN ANNIKA

ti 13.00-16.00.

Maksu 10 €

18.9.2018



Tiede tänään vahvistaa sen miten äärettömän tärkeitä tarinat ja kuunteleminen ihmisen hyvinvoinnille ovat. Miltä meidän ja lastemme ja nuoremme maailma näyttää? Minkälaisen kuvien ja kertomusten keskellä me elämme?

Hyvät kertomukset ja sadut auttavat lapsia ja nuoria löytämään turvallisen tien maailmaan. tarinat ovat esikuvia ja tukevat lapsen sisäistä ja ulkoista kehitystä vapaaksi jättävällä tavalla. Kertomukset vahvistavat, kehittävät ja rikastuttavat kieltä ja innostavat oppimisessa.

Tarinat auttavat lasta kehittämään omaa mielikuvitusta. Ne kehittävät hänen yksilöllisyytään, itsetuntoaan, myötuntoa, sosiaalisia kykyjä ja synnyttävät rohkeutta ja sisäistä voimaa.

Harjoitteleminen tarinoilla ja saduilla miten niitä voi käyttää opetuksessa ja kasvatuksessa sekä kotona että koulussa. (voidaan soveltaa myös muissa ammateissa).

Kurssi sopii kaikille kasvattajille, hoitohenkilökunnalle, vanhemmille ja kaikille, jotka tekevät työtä eri ikäisten ihmisten parissa tai ovat kiinnostuneita uusista näkökulmista omaan elämäänsä.

Työskentelemme pareittain. Työtapamme on leikkisä ja hauska.

## TARINANKERRONTA - TUKENA OPETUKSESSA JA ELÄMÄSSÄ

110602

Koulukatu 3, Krs

MARTIKAINEN ANNIKA

ti 18.00-20.15

Maksu 10 €

18.9.2018

Tiede tänään vahvistaa sen miten äärettömän tärkeitä tarinat ja kuunteleminen ihmisen hyvinvoinnille ovat. Miltä meidän ja lastemme ja nuoremme maailma näyttää? Minkälaisen kuvien ja kertomusten keskellä me elämme?

Hyvät kertomukset ja sadut auttavat lapsia ja nuoria löytämään turvallisen tien maailmaan.

Tarinat ovat esikuvia ja tukevat lapsen sisäistä ja ulkoista kehitystä vapaaksi jättävällä tavalla.

Kertomukset vahvistavat, kehittävät ja rikastuttavat kieltä ja innostavat oppimisessa. Tarinat auttavat lasta kehittämään omaa mielikuvitusta. Ne kehittävät hänen yksilöllisyytensä, itsetuntoaan, myötuntoa, sosiaalisia kykyjä ja synnyttävät rohkeutta ja sisäistä voimaa.

Harjoittelemme tarinoilla ja saduilla miten niitä voi käyttää opetuksessa ja kasvatuksessa sekä kotona että koulussa. (voidaan soveltaa myös muissa ammateissa).

Kurssi sopii kaikille kasvattajille, hoitohenkilökunnalle, vanhemmille ja kaikille, jotka tekevät työtä eri ikäisten ihmisten parissa tai ovat kiinnostuneita uusista näkökulmista omaan elämäänsä. Työskentelemme pareittain. Työtapamme on leikkisä ja hauska.

## COACHING WORKSHOPS



Laaditaan omia tavoitteita päästäksemme eteenpäin eri elämäalueilla.

**Kurssipaikka:** Koulukatu 3, Krs

**Kurssinohjaaja:** BONDEGÅRD SARA

**Kurssimaksu:** 15 €/ilta

Opetuskieli ruotsi mutta jokainen puhuu omaa äidinkieltään. PowerPoint suomeksi.

## IHMISTEN KANSSA – MITEN LUODA SOSIAALINEN HYVINVOINTI

320302

ke 19.9.2018 klo 17.30-20.45

Mitä on sosiaalinen hyvinvointi? Iso osa siitä on kommunikointi, viestintää ja palautetta. Tässä workshopissa käymme myös läpi erilaisia persoonallisuustyyppejä (punainen-vihreä-keltainen ja sininen ihminen), jotta ymmärtäisimme toisiamme paremmin.

### STRESSIN KESYTYKSI

320303

ke 26.9.2018 klo 17.30-20.45

Stressi, mitä se on? Voiko stressiä hallita? Minkälaisia työkaluja löytyy? Tämä päivä pohdimme myös miten voit hallita mieleesi. Luot myös ihan oma toimintasuunnitelma, miten voit edetä omassa stressin hallinnassasi.

### LUO HYVÄ TUNNE-ELÄMÄ

320304

ke 24.10.2018 klo 17.30-20.45

Mitä ovat tunteet? Minkälaisia tunteita löytyy ja mitä tunnen? Haluatko luoda positiivinen tunne-elämän? Minkälaisia työkaluja siihen on? Tässä workshopissa pohdimme kaikkea edellä liittyvään ja saat myös ihan oman toimintasuunnitelman, joka vie sinua eteenpäin.

### KONFLIKTINHALLINTA – Sinulle joka työskentelee ihmisten parissa

009812

Kulttuuritalo DUX

to 13.00-15.30

MELLBERG BO

27.9.2018

Kurssimaksu 15 €

Konfliktinhallinnan perusteet. Ruotsinkielinen luento, kysymykset voi esittää suomeksikin. Minimiosallistujamäärä 20.

### KONFLIKTINHALLINTA

009813

Kulttuuritalo DUX

to 18.00-20.30

MELLBERG BO

27.9.2018

Kurssimaksu 15 €

(Katso sisältö nro 009812)

### **ENNAKKOILM. alkaen ma 3.9.2018 klo 8.00:**

netin kautta os.: [www.opistopalvelut.fi/kristinestad](http://www.opistopalvelut.fi/kristinestad) tai  
puh. 040 1544805/Leena Bergvik tai 040 7766530/ Anette Norrgrann

**Seuraa tietoja lasten ja nuorten parissa työskenteleville sekä muille kiinnostuneille keväällä 2019 järjestettävistä koulutuspäivistä Ben Furmanin kanssa.**

*"Minä osaan! Yksinkertainen, myönteinen ja luova (ja suomalainen) menetelmä, jolla autetaan lapsia, nuoria ja perheitä selvittämään ongelmia ja haasteita"*

## KIELET

### RUOTSIN ALKEISKURSSI

120201H / 120201V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3  
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS

Kurssimaksu 33 € ma 17.30-19.00  
10.9.-3.12.2018  
7.1.-1.4.2019

Oppikirja Lycka till! Sopii sinulle, joka aloitat ruotsin opiskelun aivan alusta tai haluat korvata ruostunutta kielitittoa (yleinen kielitaitotaso 1-2). (Sisäänkäynti lukion eteläpäädyn sivuovesta).

### ENGLISH: PAT AND POLLY 1 AND 2

120301H / 120301V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4-6  
KOSTAMO MAARIT ma 16.30-18.00  
Lukukausimaksu 33 € 10.9.-3.12.2018  
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.

### ENGLISH: Steps into English 3 ja Pat and Polly

120302H / 120302V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4-6  
KOSTAMO MAARIT ke 16.30-18.00  
Kurssimaksu sl 27 € / kl 40 € 19.9.-28.11.2018  
9.1.-17.4.2019

Englannin kurssi englantia 3-4 vuotta lukeneille. Käsitellään Suomessa matkailua, keittiötarvikkeita, kaloja, kasveja ja arkipäivän edistynyttä sanastoa englanniksi kaikkia kielen osa-alueita (suullinen, kirjallinen, lukeminen, kuuleminen) hyväksi käyttäen. Oppikirjana Steps into English 3 ja Pat and Polly.

### TYSKAKURS FÖR DIG SOM MÖTER TYSKA KUNDER (2 kertaa) 120401

Koulukatu 3, Krs  
BALAGIC AIDA to 13.00-14.30  
Kurssimaksu 10 € 20.9.-27.9.2018  
Opetuskieli ruotsi.

### FRANCAIS: Escalier 1 120501H / 120501V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4-6  
KOSTAMO MAARIT ma 18.15-19.45  
Kurssimaksu 33 € 10.9.-3.12.2018  
7.1.-8.4.2019

Oppikirjana Escalier 1, kappaleesta 9 alkaen. Tervetuloa opiskelemaan ranskaa. Jatketaan tutustumista ranskan kielen ja ranskalaisten elämään. Tehdään runsaasti suullisia harjoituksia rennossa ilmapiirissä. Bienvenue! - Tervetuloa!

### MATKAILUVENÄJÄÄ 120601

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3  
KALEVA NATALIA ma 18.30-20.00  
Kurssimaksu 33 € 10.9.-3.12.2018  
Kurssilla harjoitellaan arkipäivän sanastoa ja fraaseja, puhutaan ja luetaan Venäjän mielenkiintoisista matkailupaikoista, tapakulttuurista ja ruoasta. Voidaan suunnitella joului- tai uudenvuodenmatkaa Venäjälle ja toteuttaa se. Tervetuloa! (Sisäänkäynti lukion eteläpäädyn sivuovesta).

### ESPANJAN ALKEISKURSSI

120701H / 120701V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3  
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS  
Lukukausimaksu 33 € ma 19.00-20.30  
10.9.-3.12.2018  
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! (Sisäänkäynti lukion eteläpäädyn sivuovesta).

## ESPANJAN JATKOKURSSI

120702H / 120702V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3  
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS  
Lukukausimaksu 33 € ti 17.00-18.30  
11.9.-4.12.2018  
8.1.-2.4.2019

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

## MUUT KIELET

### VIITTOMAKIELEN ALKEITA 129801

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
ALAVILLAMO AULI la 15.00-18.15  
Kurssimaksu 15 € 29.9.2018  
Tule tutustumaan ja oppimaan viittomakielen sanastoa. Kurssilla opit sormitusta, perusviittomia ja mm pyytämään apua viittomakielellä sekä ymmärtämään jos sinulle sormitetaan. Sis. 15 min kahvitauon.

### PERSIAN KIELI (FARSI) JA LÄHI-IDÄN KULTTUURI (5 kertaa) 129802

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3  
WAHEDI FAHIM ke 17.00-18.30  
Kurssimaksu 22 € 12.9.-10.10.2018  
Persia/farsi on 70 miljoonan ihmisen äidinkieli ja 50 miljoonaa puhuu sitä edelleen toisena kielenään. Kurssilla opitaan arkipäivän persiaa ja tutustumme samaten Lähi-idän kulttuuriin. Opimme aakkoset, tervehdys-fraaseja, muita hyödyllisiä fraaseja, tavallisimmat verbit sekä kerromme itsestämme. Kurssi on suunnattu sinulle, joka työskentelet maahanmuuttajien kanssa sekä muille kiinnostuneille. Opetuskieli suomi. (Sisäänkäynti lukion eteläpäädyn sivuovesta).

## HISTORIA

### TARINAKAHVILA (5 kertaa)

130102H / 130102V

Felénin talo, Rantakatu 53, Krs  
(Keväällä Koulukatu 3, Krs)  
RUNDT DENNIS to 18.30-20.00  
Lukukausimaksu 22 €  
Kurssitilaisuudet: syksyllä 13.9, 4.10, 18.10, 8.11 ja 22.11.2018, keväällä 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, peruskurssi (6 kertaa) 130103

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
KANERVA KRISTIINA  
Kurssimaksu 33 €  
Kurssitilaisuudet : Pe 26.10.-la 27.10., pe 9.11.-la.10.11., pe 16.11. ja pe 23.11.2018.  
Pe klo 17.30-20.00 ja la klo 11.00-15.15.  
Puraisiko sukututkimuskärpänen? Miten, miksi ja mitä tietoja henkilöistä ja perheistä on kirkonkirjoihin kirjattu? Ja miten tiedot yhdistyvät perhetarinoiksi. Tule oppimaan sukututkimuksen peruslähdeaineiston käyttöä ja tulkintaa. Kurssille voivat tulla myös aiemmin tutkineet jatkamaan tutkimuksia. Käytetään netin digitaalisia arkistoja.

### SUKUTUTKIMUS, jatkokurssi (9 kertaa) 130104

Högåsen, 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.

# ”UUSI KAUPUNGINJOHTAJA KOHTAA KYLÄN. KYLÄ KOHTAA UUDEN KAUPUNGINJOHTAJAN”

Medborgarforum rf – Kansalaisfoorumi ry ja KO järjestävät  
**KYLÄKIERROKSEN uuden kaupunginjohtajan Mila Segervallin kanssa**  
seuraavasti:

- Kallträsk/Metsälä (320202) ke 19.9. Kallträskin nuorisoseura
- Uttermossa (320203) to 20.9. Uttermossan ns-talo
- Siippy (320204) ke 26.9. Siipyyn Kyläkeskus
- Lapväärtti (320205) to 27.9. Kantilena
- Härkmeri (320206) ti 9.10. Härkmeren koulu
- Dagsmark (320207) ke 10.10. Majbo
- Kristiinankaupunki/Tiukka (320208) to 11.10. Kulttuuritalo DUX

**Tilaisuudet ovat kaksikielisiä ja pidetään klo 18-20.**

*Kahvitarjoilu.*

## KULTTUURI JA KIRJALLISUUS

### KIRJOITTAJATREFFIT

(6 kertaa) 130202H / 130202V

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
WARONEN AUNE ke 18.00-20.15  
Lukukausimaksu 27 € 19.9.-31.10.2018  
9.1.-13.2.2019

Pinkka tekstejä on pöytälaatikossa ja blogi jäi jumiin kahden postauksen jälkeen. Miten saan intoa jatkaa? Tule kirjoittajatreffeille ja opi, mistä kirjoittajan luovuus kumpuaa. Kurssimateriaalina on monipuolisesti kirjallisuutta sekä verkkotekstejä. Oma tietokone tarvitaan. Ei kurssia syyslomalla ke 17.10.

## YHTEISKUNNALLISET AINEET

### LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAISPANEELI

(6 kertaa) 320201H / 320201V  
Koulukatu 3, Krs Lukukausimaksu 22 €  
RUNDT DENNIS ke 18.30-20.00

**Kurssitilaisuudet syksyllä 12.9, 3.10,  
17.10, 31.10, 14.11 ja 28.11.2018, keväällä  
16.1, 13.2, 6.3, 20.3, 10.4 ja 24.4.2019.**

Keskustelemme ajankohtaisista asioista ja osallistumme mielipiteidenmuokkaukseen.

## 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.-9.6.2019

KO-maksu 22 € + kajakin vuokra 2 pv 50 €.  
Kajakkimelonnin peruskurssi 15 vuotta täyttäneille. Kurssin osallistujamäärä enint. 10 henkilöä. Kurssi on Suomen soutu- ja melontaliiton hyväksymä. Kurssista saa todistuksen. Järjestelyistä vastaa KSF Melojat.

Muistathan perua ilmoittautumisesi, jos et voikaan osallistua (katso sivu 3)

### SAARISTONAVIGOINTI (510201)

#### **Kurssitilaisuudet tiistaisin klo 18.30-21.00 seuraavasti:**

4.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 20.11., 27.11. ja 11.12.2018.

#### **Tutkinto**

perjantaina 14.12.2018 klo 18-22.

#### **Kurssipaikka:**

Kaskisten koulu, Sulkukatu 12, Kaskinen

#### **Kurssinohjaaja:** Antero Honkasalo

#### **Kurssimaksu:** 40 €

#### **Ilmoittautuminen** osoitteessa

<https://www.opistopalvelut.fi/kaskinen/>

#### **Ilm. viimeistään 3.9.2018**

Navigaatioliiton koulutusjärjestelmä muodostuu kolmiportaisesta merenkulun teoreettisesta koulutuksesta eli saaristo-rannikko- ja avomeren merenkulkuopin kursseista. Koulutusjärjestelmä täyttää Liikenteen turvallisuusviraston asettamat koulutusvaatimukset ja koulutusjärjestelmä on ulkoisesti arvioitu Liikenteen turvallisuusviraston hyväksymällä tavalla. Koulutusvaatimukset perustuvat määräykseen TRAFI/13222/03.04.01.00/2013. Saaristomerenkulun opetus keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Näiden jokaisen merenkulkijan perustietojen hallitseminen tuo varmuutta pienveneilijän toimintaan vesillä.

## TUOTANTO

### AURINKOKERÄIMEN (-KENNON) RAKENTAMINEN (10 kertaa) 420401

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
LUNDELL LEIF ke 18.00-21.00  
Lukukausimaksu 45 € 12.9.-21.11.2018  
Rakennamme aurinkokeräimen (-kennon) taloon/  
kesähuvilalle lämpimänveden tuottamiseen.  
Kustannukset 300-400 euroa/moduli (2 m<sup>2</sup>) -sis.  
lasin. Automatiikka n. 350 euroa (<15 m<sup>2</sup>). Enint.  
10-12 kurssilaista. Kurssipaikka: Högåsen, ent.  
eläinlääkärinvastaanotto. Opetus ruotsiksi.

## PUUTARHANHOITO



### VADELMAPENSAAN / OMENAPUUN LEIKKAUS 710301

Toimipaikka avoin  
AHOLA MARKO ti 17.30-20.30  
Kurssimaksu 15 € 25.9.2018  
Tule opettelemaan kuinka vadelpensasaa ja/  
tai omenapuu leikataan oikeaoppisesti. Käymme  
läpi leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen koti-  
puutarhassa tai opettajan valitsemassa paikas-  
sa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja  
hoidosta. Ota mukaasi kynä, puutarhasakset, ja  
pukeudu sään mukaan.

### PERENNOITTEN HOITO 710302

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
AHOLA MARKO ke 17.00 – 19.15  
Kurssimaksu 15 € 10.10.2018  
Tule ammentamaan tietoa perenoitten hoidosta.  
Käymme läpi seuraavat aiheet; Perennojen hoito,  
lisäys, multa, lannoitus, kohopenkki, kasvinsuojelu,  
lajikkeet, jne. Taimien vaihtoa opiston pihamaalla.

### KASVIHUONEVILJELY KOTIPUUTARHASSA 710303

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
AHOLA MARKO pe 18.00-20.15  
Kurssimaksu 15 € 12.10.2018  
Olet joko suunnittelemassa ja jo hankkinut  
kotiisi kasvihuoneen. Tule ammentamaan tietoa  
kasvihuone viljelystä, Millanen kasvihuone, sijoit-  
uspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila,  
kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot  
hoito-ohjeet.

### 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 perustami-  
seen ja sen hoitoon. Käymme läpi seuraavat  
aiheet: Kasvimaan suunnittelu, miten perustan  
hyvän kasvimaan, kotipuutarhurin kalenteri,  
tuottava kasvimaalannoitus, kalkitus, yleisimmät  
virheet hoidoissa, siemenet jne.

### OMENAPUUN LEIKKAUS 710305

Toimipaikka avoin  
AHOLA MARKO la 12.00-15.00  
Kurssimaksu 15 € 27.4.2019  
Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä  
opettajan opastuksella. Käymme läpi omena-  
puun 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 PIHALLESI

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 (kylvänpö itse vai ostanko), oikea kasvu-paikka, kotikonstit, lajikkeet.

## 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 kukkasia. 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

710308

Koulukatu 3, Krs  
HÄGGQVIST ANNA la 10.00-14.00  
Kurssimaksu 12,00 € 22.9.2018



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

hyvä aloittaa. Aamupäivällä käymme läpi paikan edellytyksiin perustuvan perusetiikan ja designperiaatteet teoriassa. Harjoitellaan Koulukatu 3:n sisäpihassa. Iltapäivällä teemme käytännön harjoituksia ulkona. Mukavat vaatteet sään mukaan. Kurssiohjaaja puhuu sekä suomea että ruotsia.

## PERMAKULTTUURI

710309

Koulukatu 3  
HÄGGQVIST ANNA ke 17.30-21.00  
Kurssimaksu 10 € 8.5.2019  
Istutusten seuranta- ja mukavat vaatteet sään mukaan. Kurssiohjaaja puhuu sekä suomea että ruotsia.

## RUOKA JA JUOMA

### OLUTKOULUTUS 810201

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö,  
Ulrika Eleonorantie 3  
TAMMINEN ALEKSI la 12.00-17.00  
Kurssimaksu 22 € su 12.00-17.00  
6.-7.10.2018

Käymme läpi tärkeimmät oluttyylit. Yleisimpiin käsityö-oluen valmistuksessa käytettäviin raaka-aineisiin pääsemme käsiksi samalla kun valmistamme oluen. Tutustumme myös pienpanimo-kulttuuriin sen historiaan ja tulevaisuuteen Suomessa ja maailmalla. Näillä tiedoilla pääset alkuun, niin olutharrastuksessa, kotiolut valmistamisessa tai vaikkapa oman panimon perustamisessa. Materiaalimaksu 10 €/henkilö tulee lisäksi. (Sis.käynti ruots. lukion pohjoispäädyn ovesta).

### TOMAATIN, PAPRIKAN JA CHILIN SÄILÖNTÄ

810202

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö,  
Ulrika Eleonorantie 3  
STORM ANITA to 17.30-21.00  
Kurssimaksu 15 € 20.9.2018  
Raaka-ainekustannukset 15 euroa tulee lisäksi. Ruotsinkielinen. (Sis.käynti ruots. lukion pohjoispäädyn ovesta).

## MAITOHAPATETUT VIHANNEKSET

(2 kertaa)

810203

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö,  
Ulrika Eleonorantie 3

STORM ANITA ke17.30-21.00

Kurssimaksu 17 € 10.10. ja 31.10.2018

Raaka-ainekustannukset 15 euroa tulee lisäksi.  
Ruotsinkielinen. (Sis.käynti ruots. lukion pohjois-  
päädyn ovesta).

## MAKKARAN VALMISTUSKURSSI 810204

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö,

Ulrika Eleonorantie 3 la10.00-17.00

STORM ANITA 10.11.2018

Kurssimaksu 17 €

Raaka-ainekustannukset 25 euro tulee lisäksi.  
Kaksikielinen kurssi. Opettele tekemään maukasta  
oman makusi mukaan maustettua makkaraa.  
Valmistamme makkaraa lampaasta, possusta ja  
naudasta: ensin bratwurstia eli tuoremakkaraa  
eri mausteilla höystettynä ja sen jälkeen val-  
mistamme emulgointiin perustuvia makkaroita:  
weisswurstia ja numberger-makkaraa. (Sis.käynti  
ruots. lukion pohjoispäädyn ovesta).



## ODLA DIN EGEN MATSVAMP 810205

Koulukatu 3, Krs

HÖGLUND-RUSK HELENA la 11.00-13.30

Kurssimaksu 15 € 29.9.2018

Ruotsinkielinen kurssi ruokasienten (esim.  
osterivinokas) viljelystä kotona. Materiaalikustan-  
nukset 10 €/kasvatusalusta tulevat lisäksi.

## JOULUPÖYDÄN PERHESALISUUDET

(2 kertaa)

810206

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö,  
Ulrika Eleonorantie 3

MÄENPÄÄ MINNA-MARIA

Kurssimaksu 17 € + ainesmaksu

**To 8.11. klo 18.00-20.30 ja pe 16.11.2018  
klo 17.30-21.45**

Oletko ehkä joskus miettinyt salaisia perhere-  
septejä ja halunnut tietää miten muut valmistavat  
joulu-pöytäherkkunsa? Nyt sinulla on mahdolli-  
suus tähän! Ota ensimmäisellä kerralla mukaan  
omia mieli reseptejäsi. Käymme läpi kaikkien  
reseptit ja suunnittelemme joulupäivällisen  
yhdessä. Seuraavalla kerralla valmistamme  
suunnittelemamme joulupäivällisen, ja päätäm-  
me illan joulujuhlaan, johon voit ottaa mukaan  
yhden avecin. (Sis.käynti ruots. lukion pohjois-  
päädyn ovesta).

## KASVISRUOKAKURSSI

(2 kertaa)

810207

Krs ruots. yläaste/opetuskeittiö,  
Ulrika Eleonorantie 3

GRÖNDAHL SUSANNE

Kurssimaksu 17 €

ti 18.00-20.15

2.-9.10.2018

Valmistamme ravinteikasta ja tasapainoista kas-  
visruokaa, jota sitten nautimme yhdessä. Aines-  
maksu tulee lisäksi. Opetuskieli on ruotsi mutta  
suomeksi voi keskustella ja esittää kysymyksiä.  
(Sis.käynti ruots. lukion pohjoispäädyn ovesta).

Muistathan perua  
ilmoittautumisesi, jos  
et voikaan osallistua  
(katso sivu 3)

## KAUNEUDENHOITO

### KYLMÄMENETELMÄLLÄ VALMISTETTU SAIPPUA810401

Krsruots. yläaste/opetuskeittiö, Ulrika Eleonorantie 3  
STORM ANITA ke 17.30-21.00

Kurssimaksu 15 € 7.11.2018

Saippuaa voi valmistaa erilaisista rasvoista ja eri tarkoituksiin. Hyvää laatusaippuaa voi hyvällä menestyksellä käyttää lähes kaikkeen: koko kehon pesemiseen, kodin puhdistukseen, tekstiilien hoitamiseen (lähinnä tahrannoistoon ja käsin pestävään pyykkiin) tai nahkakenkien tai -laukujen puhdistukseen! Valmistamme saippuaa ja keskustelemme sen monikäyttöisyydestä - järkevänä vaihtoehtona voimakkaalle erikoispuhdistusaineille. Materiaalikulutukset n. 10 € tulevat lisäksi. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Finlands svenska marthaförbundetin kanssa. (Sis.käynti ruots. lukion pohjoispäädyn ovesta).

### NATURLIG HÅRVÅRD – Workshop 810402

Krsruots. yläaste/opetuskeittiö, Ulrika Eleonorantie 3  
NORDMAN ILA to 18.00-20.15

Kurssimaksu 40 € 15.11.2018

Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Minimosallistujamäärä 10 ja maksimi 16. Ruotsinkielinen. (Sis.käynti ruots. lukion pohjoispäädyn ovesta).

### VILLIYRTTIKURSSI II

#### - TERVEYTTÄ YRTEISTÄ JA SAVUSAUNASTA 810403

Kiilin kotiseutumuseo, Kiilintie 90, Siippy  
LAAKSONEN LIISA su 14.00-19.00

Kurssimaksu 34 € 19.8.-19.8.2018

Kurssin aikana valmistamme yrteistä kauneustuotteita sekä hoidamme itseämme savusaunassa. Kurssimaksu sisältää opetusmateriaalin ja savusaunan. Mahdollisuus edulliseen yöpymiseen. Yhteistyössä Kiilin kotiseutumuseon kanssa. Ilmoittautumiset info@kilen.fi tai netin kautta os.: www.opistopalvelut.fi/kristinestad

## LIIKUNTA JA URHEILU



### RUUTIUKOT 830101H / 830101V

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs

ENLUND BÖRJE ma 10.00-11.30

Lukukausimaksu 33 € 10.9.-26.11.2018

7.1.-25.3.2019

Urheilullisia aktiviteetteja virkeille terveille miehille. Tämän kurssin päämääränä on aktivoida miehiä ja innoittaa heitä terveellisiin elämäntapoihin hyvässä seurassa. Kurssi sisältää mm. ulkoiluaktiviteetteja, kuntosalikäyntejä, uintia mukavassa seurassa ja antoisia keskusteluja. Tule mukaan jo kurssin alussa ja suunnittele yksityiskohtainen ohjelma. Eri erikoisaktiviteeteihin saattaa tulla lisämaksu. Kokooneminen Högåsenilla ma 10.9. Kurssi järjestetään yhteistyössä Folkhälsanin kanssa.

### 65+ KUNTOSALIKURSSI

(12 kertaa) 830102

Gertrim (Selkämerensairaskoti), Lapväärtintie 10, Krs  
UOTILA ALIISA ke 16.30-17.30

Kurssimaksu 22 € 12.9.-28.11.2018

Ohjatut tunnit sisältävät alkulämmittelyn, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua sekä loppuvenytteen 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

**KUNTOPIIRI 55+ I 830103H / 830103V**

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16, Krs  
 VIRTANEN MARIA ti 12.00-12.45  
 Lukukausimaksu 22 € 1.9.-27.11.2018  
 8.1.-2.4.2019

Monipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 4 €/kerta.

**KUNTOPIIRI 55+ II 830104H / 830104V**

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16  
 VIRTANEN MARIA ti 13.00-13.45  
 Lukukausimaksu 22 € 11.9.-27.11.2018  
 8.1.-2.4.2019

Monipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 4€/kerta.

**KUNTOPIIRI 55+ III 830105H / 830105V**

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16  
 VIRTANEN MARIA ti 14.00-14.45  
 Lukukausimaksu 22 € 11.9.-27.11.2018  
 8.1.-2.4.2019

Monipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 4€/kerta.

**NAISTEN KUNTOPIIRI 830106H / 830106V**

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16  
 VIRTANEN MARIA to 16.15-17.45  
 Lukukausimaksu 33 € 13.9.-29.11.2018  
 10.1.-4.4.2019

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkein - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely. Salimaksu 5 €/kerta.

**MIESTEN KUNTOPIIRI 830107H / 830107V**

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16  
 VIRTANEN MARIA to 19.00-20.30  
 Lukukausimaksu 33 € 13.9.-29.11.2018  
 10.1.-4.4.2019

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkein - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely. Salimaksu 5 €/kerta.

**HATHA-JOOGA - jatkokurssi**

830108H / 830108V

Kurssitalo Kristiina/tanssisali,  
 Läntinen pitkäkatu 34, Krs  
 HAKALA AUNE ke 18.00-19.30  
 Lukukausimaksu 33 € 12.9.-28.11.2018  
 9.1.-3.4.2019

Kurssi sopii jo joogaa harrastaneille. Ota alusta mukaan. Maksimimäärä 25 henkilöä.

**HATHA-JOOGAN ALKEET**

830109H / 830109V

Kurssitalo Kristiina/tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34  
 HAKALA AUNE to 16.00-17.30  
 Kurssimaksu 33 € 13.9.-29.11.2018  
 10.1.-4.4.2019

Sopii kaiken ikäisille - sisältää helppoja perusasioita. Oma alusta mukaan, joustavat vaatteet ja avoin mieli!

**OMAN JOOGAHARJOITUKSEN LUOMINEN****(4 kertaa) 830110**

Siipyyn Kyläkeskus, Siipyntie 640  
 HOXELL PIA  
 Kurssimaksu 17 € ke 18.00-19.30

**Kurssitilaisuudet 12.9, 19.9, 3.10 ja**

**10.10.2018.** Neljän työpajamaisen illan aikana herätelämme omaa intuitiotamme ja saamme työkalut omannäköisen joogaharjoituksen luomiseen, kotiharjoittelua ajatellen. Jokainen kerta sisältää uuden 45 min harjoituksen. Huopa, liukumaton joogamatto, muistiinpanovälineet ja avoin mieli mukaan!

**AVKOPPLANDE YOGA (4 kertaa) 830111**

Lapväärtin ruots. koulu, Etel. Lapväärtintie 40  
 HOXELL PIA pe 18.00-19.30  
 Kurssimaksu 17 € 14.9.-5.10.2018

Ota mukaan liukumaton matto sekä 2 joogapalikkaa ja joogavyö jos sinulla on. PUKEUDU LÄMPIMÄSTI! Opetuskieli ruotsi.

**GARUDA 830112H / 830112V**

Tiukan koulu, Lindbergintie 5  
**JAAKKOLA CHARLOTTA** 18.00-19.00  
 Lukukausimaksu 27 € 12.9.-5.12.2018  
 9.1.-3.4.2019

Garuda on harjoitusmuoto, jossa yhdistyvät pilates, jooga ja tanssi. Ruotsinkielinen.

**KONDITIONSBOXNING 830113H / 830113V**

Tiukan koulu, Lindbergintie 5  
**WILSON JENNIE** to 19.00-20.00  
 Lukukausimaksu 27 € 13.9.-13.12.2018  
 10.1.-4.4.2019



Tervetuloa vauhdikkaalle nyrkkeilytunnille! Harjoittelemme pareittain ja käytämme nyrkkeilyhanskoja sekä pistehanskoja lyönteihin ja potkuihin. Tehostamme nyrkkeilyharjoitusta tempolla ja lihaskuntoharjoitteilla

saadaksemme kokonaisvaltaisen harjoituksen keholle. Ensimmäinen kerta on pakollinen. Käymme läpi silloin perusasiat. 10 € välinevuokra/lukukausi maksetaan suoraan ohjaajalle. Enintään 20 osallistujaa. Opetus ruotsinkielellä.

**STRETCH OCH RELAX 830114H / 830114V**

Tiukan koulu, Lindbergintie 5  
**WILSON JENNIE** to 20.00-20.45  
 Lukukausi 22 € 13.9.8-13.12.2018  
 Opetus ruotsinkielellä. 10.1.-4.4.2019

Muistathan perua ilmoittautumisesi, jos et voikaan osallistua (katso sivu 3)

**HIIT-TREENI 830115**

Lapväärtin koulu, Koulutie 5  
**UOTILA ALIISA** ke 18.00-18.45  
 Kurssimaksu 22 € 12.9.-5.12.2018  
 HIIT - Intervallitreeni, jossa tempo vaihtelee ja syke nousee. Tunti sisältää noin 10 min alkulämmittelyä, 20-30 min kovan työosuuden ja lopuksi kevyen venyttelyä. Ei suosittelua aloittelijoille, liikkeet voi tehdä myös ilman hyppyä. Ota oma jumppamatto mukaan.

**YHDESSÄ OPPIEN LIIKKUVA MINÄ -OPINTOPIIRI 830116**

Selkämeren sairaala, tk:n kokoushuone, Lapväärtintie 10  
**UOTILA ALIISA** ma 16.15-17.45  
 Kurssimaksu 40 € 10.9.-10.12.2018  
 Opintopiiri on osa Voimaa vanhuuteen projektia. Sen tavoitteena on terveellisen elämäntavan omaksuminen. Kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat, jotka ovat kiinnostuneet kohentamaan hyvinvointiaan. Tapaamiskerta (1,5 h) sisältää ohjaajan alustuksen, keskustelua, tehtäviä ja liikuntaa. Materiaalimaksu 11 € tulee lisäksi. Ohjaus kaksikielinen. HUOM! Sisäänkäynti Selkämeren sairaalan pääovesta.

**KARAJUMPPA 830125H / 830125V**

Lapväärtin koulu, Koulutie 5  
**WAHLBERG ANDERS** ti 19.30-21.00  
 Lukukausimaksu 33 € 18.9.-11.12.2018  
 8.1.-2.4.2019  
 Liikuntaa kaiken ikäisille miehille. Liikkuvuutta, kesätyvyyttä, koordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa.

**SAUNAJOOGA (6 kertaa) 830126**

**KRISTINA WINTERSWIMMERS RY:n/RY:s**  
 sauna/bastu, Meriuimala, Krs / Havsbadet, Krs  
**GULL THERESA** Kurssimaksu 50 €  
**Kurssitilaisuudet ma 17.9, 24.9, 8.10, 15.10, 29.10, 5.11. klo 17.00-17.45.** Kurssimaksu sisältää saunamaksun. Ota mukaan vesipullo ja kaksi pienempää pyyheliinaa: yksi istuinalustaksi ja toinen, jolla kuivata hikeä. Ruotsinkielinen kurssi.



## VESILIIKUNTAKURSSIT

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

### VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA A

(12 kertaa) 830117  
ti 12.00-12.45 11.9.-4.12.2018

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

### VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA B

(12 kertaa) 830118  
ti 13.00-13.45 11.9.-4.12.2018

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

### LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA

(12 kertaa) 830119  
ke 12.00-12.45 12.9.-5.12.2018

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

### VESIJUMPPA reuma A (12 kertaa) 830120

ke 13.00-13.45 12.9.-5.12.2018

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

### MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPAA

(12 kertaa) 830121  
to 17.15-18.00 13.9.-13.12.2018

Ohjattu vesijumppa 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

(12 kertaa) 830122  
to 19.00-19.45 13.9.-13.12.2018

Ohjattu vesijumppa 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

(12 kertaa) 830123  
pe 13.45-14.30 14.9.-7.12.2018

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

### VESIJUMPPA reuma B (12 kertaa) 830124

pe 14.30-15.15 14.9.-7.12.2018

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

## LIHASKUNTOJUMPPA 830127H / 830127V

Krs ruots. yläaste, voimistelusal, Koulurinne 4  
BERGKULLA PATRICIA to 18.00-19.00  
Lukukausimaksu 22 € 13.9.-13.12.2018  
10.1.-4.4.2019

Yksinkertaista, tehokasta ja toiminnallista voimaharjoittelua musiikin tahdissa. Harjoittelemme oman kehomme painolla ja eri välineiden avulla. Ohjaus ruotsiksi.

## NAISTEN KUNTOJUMPPA

830128H / 830128V

Lapväärtin ruots. koulu, Etel. Lapväärtintie 40  
LILLMALS MINNA 19.45-20.30  
Lukukausimaksu 22 € 12.9.-5.12.2018  
9.1.-3.4.2019

Voimistelua musiikin kera. Lämmittelyä, lihaskuntoa ja rentoutusta/venytystä.

## SENIORIVOIMISTELUA 830129H / 830129V

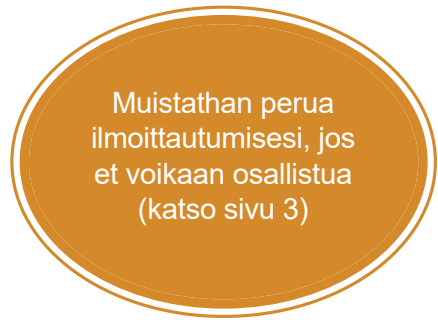
Lapväärtin ruots. koulu, Etel. Lapväärtintie 40  
BACKLUND REIJA ti 15.15-16.00  
Lukukausimaksu 22 € 11.9.-4.12.2018  
8.1.-2.4.2019

Verryttelevää liikuntaa musiikin tahdissa.

## JOOGA 830130H / 830130V

Härkmerin koulu, Henriksdalintie 9  
WAHLBERG KRISTINA ti 19.00-20.30  
Lukukausimaksu 33 € 11.9.-4.12.2018  
8.1.-2.4.2019

Jooga sopii kaikille, vasta-alkajille ja jo pitempään joogaa harjoittaneille. Joogatunnin aikana harjoitetaan sekä sielua että ruumista. Tähän kuuluvat mm. hengitysharjoitukset, fyysiset asennot (asanat), tiedostettu rentoutus sekä helpoimmat meditaatioharjoitukset. Enint. 15 osallistujaa. Opetuskieli ruotsi.



## TERVEYS

### ASAHI 830201

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs  
ALAVILLAMO AULI pe 19.00-19.45  
Kurssimaksu 15 € 28.9.2018  
Enint. 10 osallistujaa.



### VYÖHYKETERAPIAA KOTIKÄYTTÖÖN 2 830202

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
ALAVILLAMO AULI la 9.00-14.15  
Kurssimaksu 20 € 29.9.2018  
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 särkyihin Sisältää 45 min ruokataun. Enint. 14 osallistujaa.

## VOICEFULNESS® – TIETOISTA LÄSNÄOLOA ÄÄNESSÄ

830203

Koulukatu 3 Skolgatan, Krs la 12.00-17.30  
TARVAINEN ANNE su 10.00-15.30  
Kurssimaksu 90 € 27.-28.10.2018



Kurssilla opitaan hyödyntämään omaa ääntä läsnäolon, keho-tietoisuuden ja stressinhallinnan harjoittamisessa. Omaa ääntä käytetään kehon sisäisen tuntoaistin herkistämiseen ja jännitysten purkamiseen. Koemme millaista on tuottaa ääntä nauttien ilman suorituspaineita. Harjoitukset tehdään ryhmässä, rauhallisessa ja sallivassa ilmapiirissä. Osallistuminen ei edellytä laulutaitoja. Enintään 12 osallistujaa. [www.voicefulness.fi](http://www.voicefulness.fi)

### REIKI 1 - peruskurssi A 830104

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs la 9.00-17.30  
KIVELÄ ARJA su 9.00-17.30  
Kurssimaksu 30 € 15.-16.9.2018

Reiki on japanilainen hoitomenetelmä, jonka perusteet opitaan kahden päivän aikana. Kurssin käynyt voi menetelmän avulla edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Kyse on ihmisessä vaikuttavien energivirtausten häiriötilojen korjaamisesta – luonnollisesta tasapainosta kehossa, joka vaikuttaa arjen valintoihin myönteisesti. Jokainen voi oppia hoitamaan itseään. Aikaisempaa kokemusta terveysasioista ei tarvita. Aktivoidaan kyky välittää energiaa, opitaan hoidon periaatteet, itsehoito sekä miten hoitaa ystäviiä, eläimiä ja kasveja. Lisäksi tutustumme Reikin historiaan, ihmisen energijärjestelmään Reikin näkökulmasta ja teemme harjoituksia. Materiaalimaksu: 10 euroa. HUOM! Enint. 10 osallistujaa. [www.valonkoti.omasivu.fi](http://www.valonkoti.omasivu.fi) tai [kivela.arja@pp.inet.fi](mailto:kivela.arja@pp.inet.fi)

### REIKI 1 - peruskurssi B 830205

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30  
Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30  
13.-14.10.2018

Katso kurssiseloste REIKI 1 - peruskurssi A 830204.

### REIKI 1 - peruskurssi C 830206

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30  
Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30  
2.-3.2.2019

Katso kurssiseloste REIKI 1 - peruskurssi A 830204.

### REIKI 1 - peruskurssi D 830207

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30  
Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30  
23.-24.3.2019

Katso kurssiseloste REIKI 1 - peruskurssi A 830204.

### REIKI 2 - jatkokurssi A 830208

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30  
Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30  
27.-28.10.2018

Kurssi on Reikin peruskurssin käyneille. Peruskurssin ja jatkokurssin välillä suositeltavaa pitää 1-3 kuukauden tauko. Opitaan lähettämään hoitavaa energiaa. Harjoitellaan tekniikoita, jotka auttavat tunnistamaan itseä paremmin, tuovat helpotusta omaan arkeen sekä ihmissuhteisiin. Materiaalimaksu 10 euroa. HUOM! Enint. 10 osallistujaa. [www.valonkoti.omasivu.fi](http://www.valonkoti.omasivu.fi)

### REIKI 2 - jatkokurssi B 830209

Högåsen, Lapväärtintie 163 C  
KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30  
Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30  
17.-18.11.2018

Katso kurssiseloste REIKI 2 - jatkokurssi A 830208.



## REIKI 2 - jatkokurssi C 830210

Högåsen, Lapväärtintie 163 C

KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30

Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30

9.-10.3.2019

Katso kurssiseloste REIKI 2 - jatkokurssi A  
830208.

## REIKI 2 - jatkokurssi D 830211

Högåsen, Lapväärtintie 163 C

KIVELÄ ARJA la 9.00-17.30

Kurssimaksu 30 € su 9.00-17.30

27.-28.4.2019

Katso kurssiseloste REIKI 2 - jatkokurssi A  
830208.

## HARJOITTELU

### ITSEPUOLUSTUSKURSSI 830301

Kurssitalo Kristiina/tanssisali, Läntinenpitkätie 34

HOLM LINDA, KNIP JENS la 10.00-14.00

Kurssimaksu 20 € 27.10.2018



Käymme läpi yksinkertaisia itsepuolustusmenetelmiä. Kurssi sisältää myös lyhyen teoriaosan mm. lainsäädännöstä. Ikäraja 13 vuotta.

Pehmeät vaatteet ja vesipullo mukaan. Linda ja Jens ovat rekisteröityneitä ohjaajia (World Combat Association) ja heillä on 24 sekä 31 vuoden kokemus karatessa ja itsepuolustuksessa.

## MUU OPETUS

### AAMIAISKLUBI 999901

Restaurant Crazy Cat to 9.00-10.00

ROSENDAHL SVEN Kurssimaksu 10 €

Tilaisuudet to 20.9, 11.10, 15.11 ja 13.12.2018.



Tule nauttimaan hyvästä aamiaisesta iloisessa seurassa ja kuulemaan viimeisimmät "kaupungin uutiset". Aamiaismaksu 10 €/kerta tulee lisäksi.

### NYFIKEN PÅ NATUREN 999902

Krs ruots. yläaste, Koulurinne 4

SVENS MARIA ma 15.00-18.00

Kurssimaksu 15 € 10.9.2018

Kokoontuminen: Krs ruots. yläasteen parkkipaikka, Koulurinteen puoli. Opetuskieli ja -materiaali on ruotsiksi, mutta suomenkieliset saavat tietysti puhua suomea. Kurssi järjestetään yhteistyössä Kvarkens naturskolan kanssa.

Muistathan perua  
ilmoittautumisesi, jos  
et voikaan osallistua  
(katso sivu 3)