

*Studieprogram
Opinto-ohjelma*



*Kristinestads medborgarinstitut
Kristiinankaupungin kansalaisopisto*

VÄLKOMMEN TILL KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

och vårt 55e läsår! Kristinestads medborgarinstitut grundades 1966. Institutet upprätthålls av staden Kristinestad och erhåller understöd av staten för verksamheten.

Höstens kurser börjar från och med måndag 14.9.2020

KONTAKTUPPGIFTER

Adress Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C, 64100 Kristinestad

Telefon Anette Norrgrann, rektor tel. 040 7766530
Emma Backman, sekreterare, tel. 040 1544805
Ann-Christine Lundell, textillärare, tel. 050 4645560

e-post mi@krs.fi, fornamn.efternamn@krs.fi

INSTITUTETS LÄSÅR 2020-2021

- Den egentliga kursverksamheten inleds den 14 september 2020, vecka 38, om inget annat datum meddelas i programmet.
- Vårterminen inleds den 11 januari 2021, vecka 2.
- Under höstlovet v. 42, d.v.s. 14–16.10.2020 samt under sportlovet vecka 9, 1.3–5.3.2020 sker ingen undervisning i stadens skollokaliteter.
- Alla kan delta i kursverksamheten oberoende av ålder!

OBS! FÖRHANDS- ANMÄLAN!

Alla kurser och föreläsningar kräver FÖRHANDSANMÄLAN.

Anmälningarna tas emot fr.o.m. må 7.9.2020 kl. 8.00

- via nätet:
<https://www.opistopalvelut.fi/kristinestad>
- via telefon 040 1544805 eller 040 7766530.
- OBS! INGEN anmälning via e-post eller textmeddelande!
- De kurser som är märkta med H/V i kursnumret fortsätter under våren 2021. När man anmäler sig på hösten är man automatiskt anmäld också på våren till dessa kurser.

AVBOKNING AV KURS

- Anmälan till en kurs är bindande.
- Om du inte kan delta i en kurs du anmält dig till, meddela detta till MIs kansli. Du måste göra det senast tre vardagar före kursen börjar.
- Om du inte anmäler till kansliet att du avbokar kursen, måste du ändå betala räkningen, även fast du inte deltagit i kursen.
- Om du inte fortsätter på våren på en kurs som räcker hela året (de som är märkta H/V i höstens broschyr), måste du anmäla detta till MIs kansli i god tid före kursen börjar på våren, annars faktureras kursen.
- Alla avbokningar måste göras till MIs kansli (inte till läraren!)
- Viktigt är att avboka kurser i god tid! Någon annan vill kanske ha din kursplats!

HUR VI HANTERAR PERSONUPPGIFTER

När du anmäler dig till en kurs måste vi samla in följande uppgifter om dig:

- Förnamn och efternamn
- Personsignum
- Adress
- E-postadress
- Mobiltelefonnummer

Dina uppgifter behövs för att:

- Vi ska veta vem som ska delta i en kurs
- För att kunna skicka en räkning för kursavgiften
- För att kunna skicka ett direkt meddelande till dig om saker som gäller kursen

Följande uppgifter måste vi samla in för att skicka statistik till Utbildningsstyrelsen och Statistikcentralen. Enligt lagen måste medborgarinstitutet samla in uppgifterna:

- Kön
- Modersmål
- Utbildningsnivå
- Huvudsakligt arbete eller sysselsättning

Det är endast medborgarinstitutets kanslipersonal som hanterar uppgifterna. Uppgifterna ges inte till någon annan.

Information om kurserna fås via mi:s kansli eller via nätet:

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

TERVETULOA KRISTINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTOON

ja meidän 55. opintokausi! Kristiinankaupungin kansalaisopisto perustettiin vuonna 1966. Opistoa ylläpitää Kristiinankaupunki, joka saa valtionapua toiminnastaan.

Syksyn kurssit alkavat maanantaina 14.9.2020

YHTEYSTIEDOT

- Osoite** Högåsen, Lapväertintie 163 C, 64100 Kristiinankaupunki
- Puhelin** Anette Norrgrann, rehtori, puh. 040 7766530
Emma Backman, sihteeri, puh. 040 1544805
Ann-Christine Lundell, tekstiilityönopettaja, puh. 050 4645560
- Sähköposti** ko@krs.fi, etunimi.sukunimi@krs.fi

OPISTON LUKUVUOSI 2020-2021

- Varsinainen kurssitoiminta alkaa ma 14.9.2020, viikolla 38, ellei muuta päivämäärää ilmoiteta ohjelmassa.
- Kevätlukukausi alkaa ma 11.1.2021, viikolla 2.
- Syysloman aikana v. 42, ts. 14.-16.10.2020 sekä hiihtoloman aikana v. 9, 1.3.-5.3.2021 opistossa ei ole opetusta kaupungin koulu-tiloissa.
- Kaikki voivat osallistua kursseille iästä riippumatta!

HUOM! ENNAKKO- ILMOITTAUTUMINEN!

- Kursseille ja luennoille on ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN.
- Ilmoittautumisten vastaanotto alkaa ma 7.9.2020 klo 8.00**
- netin kautta:
www.opistopalvelut.fi/kristinestad
 - puhelimitse: 040 1544805 tai 040 7766530
 - Ei sähköpostitse EIKÄ tekstiviestejä!
 - Kurssit, jotka alkavat syksyllä 2020 ja jatkuvat keväällä 2021 ovat merkitty H/V syksyn 2020 opinto-ohjelmassa. Kun olet ilmoittautunut syksyllä olet automaattisesti myös ilmoittautunut kevään kurssille.

PERUUTUKSET

- Ilmoittautumiset kursseille ovat sitovia.
- Jos et voi osallistua kurssille, ilmoita siitä kansliaan, viimeistään kolme arkipäivää ennen kurssin alkua.
- Jos et ilmoita kansliaan, kurssimaksu laskutetaan, vaikka et osallistuisikaan kurssille.
- Jos et jatka kevätlukukaudella koko lukuvuoden kestävällä kurssilla, tulee sinun ilmoittaa siitä kansliaan hyvissä ajoin ennen kevään kurssien alkamista.
- Kaikki peruutukset on tehtävä kansliaan (Ei opettajalle!).
- Erityisen tärkeää on, että peruutus tehdään ajoissa. Usein on joku jonotuslistalla!

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä keräämme seuraavat tiedot:

- Etu- ja sukunimi
- Henkilötunnus
- Osoite
- Sähköposti
- Matkapuhelinnumero

Tarvitsemme henkilötietojasi:

- Jotta tiedämme ketkä osallistuvat kurssiin
- Kurssimaksujen laskuttamiseen
- Jotta voimme ilmoittaa kursssia koskevat asiat suoraan sinulle

Opetushallitus ja Tilastokeskus tarvitsevat seuraavat tiedot. Lain mukaan kansalaisopiston on kerättävä nämä tiedot:

- Sukupuoli
- Äidinkieli
- Koulutustaso
- Pääasiallinen työ tai toiminta.

Näitä tietoja käsittelee vain kansalaisopiston kansliahenkilökunta. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille.

Lisätietoja kursseista saa kansalaisopiston kansliasta tai netin kautta:

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

TERMINS-/ KURSAVGIFTER

- Kursavgifterna faktureras från kansliet. Avgifterna omnämns skilt för varje kurs i studieprogrammet.

STUDIEINTYG

- Om du vill ha intyg över deltagande i en kurs bör du kontakta medborgarinstitutets kansli innan läsåret är slut.

FÖRSÄKRINGAR

- Eleverna är INTE försäkrade från institutets sida. Eleverna i "farliga" kurser t.ex. trä- och metallslöjd bör notera detta. Elever under 16 år är försäkrade.

INFORMATION OM VERKSAMHETEN

- Annonser och notiser i lokaltidningar
- Facebooksida: Kristinestads MI - Kristiinankaupungin KO
- www.kristinestad.fi/medborgarinstitut

KURSFÖRSLAG

- Förslag till nya kurser kan meddelas per e-post, mi@krs.fi eller per telefon till medborgarinstitutets kansli.

LUKUKAUSI-/ KURSSIMAKSUT

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

OPINTOTODISTUS

- Mikäli haluat opintotodistuksen suoritetusta kurssista, ole yhteydessä kansalaisopiston kansliaan. Tämä on ilmoitettava kansalaisopiston kanslialle ennen lukuvuoden 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.

TIETOA TOIMINNASTA

- Paikallislehtien ilmoitukset
- Facebook-sivulla: Kristinestads MI - Kristiinankaupungin KO
- www.kristinestad.fi/kansalaisopisto

KURSSIEHDOTUKSET

- Kurssiehdotukset voi ilmoittaa sähköpostitse ko@krs.fi tai puhelimitse kansalaisopiston kansliaan.

ANMÄL TILL KANSLI OM RABATTER!

- **OBS!** För att få rabatt på kurserna måste du **GENAST VID ANMÄLAN** meddela till medborgarinstitutets kansli att du är berättigad till rabatt (till exempel stadens anställd, studiesedel). Efter att kursfakturan skickats ut fås inga rabatter längre (inga krediteringar).

VÄLFÄRDSNÄMNDEN

- Anna-Kajsa Blomqvist-Liljeblad ordf. (Tobias Lillandt), Kirsi Rantatalo viceordf. (Hanna-Leena Pihlajaniemi), Heidi Andlin (Marianne Salo-Tuisku), Malin Ingves (Sara Bondegård), Thomas Knipström (Patrik Lundell), Alf Knuts (Alexandra Teir), Eino Laine (Asko Wilén), Janne Smeds (Göran Engman) och Lena Wissander (Anu Mitts-Hanses).

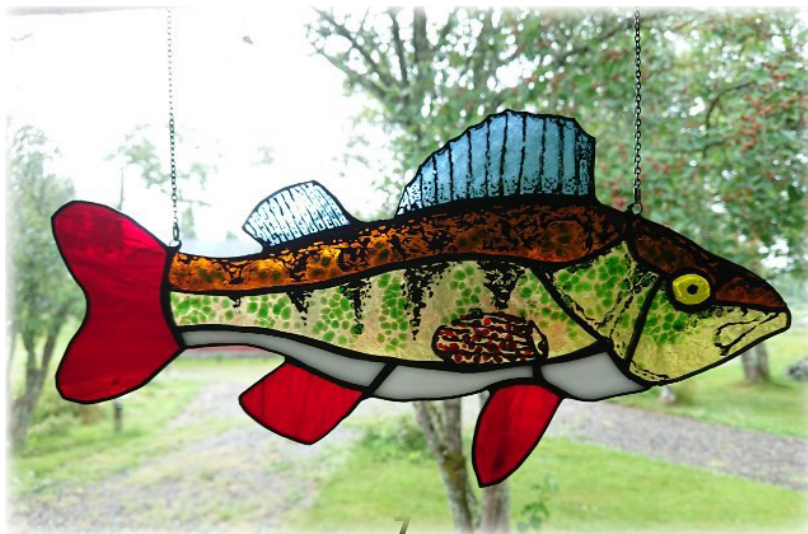
ILMOITA ALENNUKSET KANSLIAAN!

- **HUOM!** Saadaksesi alennuksen kurseista, sinun on **HETI REKISTERÖINNIN YHTEYDESSÄ** ilmoitettava kansalaisopiston kanslialle, että sinulla on oikeus alennukseen (esim. kaupungin työntekijä, opintoseteli). Kurssilaskun lähettämisen jälkeen alennuksia ei voi enää saada (ei hyvityksiä).

HYVINVOINTI- LAUTAKUNTA

- Anna-Kajsa Blomqvist-Liljeblad puheenjohtaja (Tobias Lillandt), Kirsi Rantatalo vara-puheenjohtaja (Hanna-Leena Pihlajaniemi), Heidi Andlin (Marianne Salo-Tuisku), Malin Ingves (Sara Bondegård), Thomas Knipström (Patrik Lundell), Alf Knuts (Alexandra Teir), Eino Laine (Asko Wilén), Janne Smeds (Göran Engman) ja Lena Wissander (Anu Mitts-Hanses).

*Välkommen
med på kurs!*



*Tervetuloa
kurssille!*

TERMINSKORT FÖR GYMNASTIKKURSER

- För deltagande i gymnastikkurser (kursnr som börjar med 8301) kan ett terminskort köpas från kansliet för 45 € (kontant betalning) som berättigar till att delta i alla gymnastikkurser.

GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

- Bildkonst 65 €/termin, materialavgiften ingår (40 lektioner/termin)
- Hantverk 65 €/termin, materialavgiften ingår (40 lektioner/termin)
- Teaterkonst 35 €/termin + ev. materialkostnader.
- För den grundläggande konstundervisningen gäller syskonrabatt för andra barnet 10 €/termin.

KOMPENSATION FÖR VÅRTERMINEN 2020

- Om du har betalat för hög kursavgift i förhållande till hållna kursgångar kan du få kompensation på höstens kursavgifter genom att fylla i blanketten nedan och lämna in till medborgarinstitutets kansli.
- Anhållan om kompensation måste vara hos kansliet senast 12.10.2020. Efter det fås ingen kompensation.
- OBS! Gäller inte kurser som berättigar till rabatt för stadens anställda, gymnastikkort eller studiesel.

Följande information bör framkomma:

- Kursdeltagarens namn: _____
- Kursdeltagarens telefonnummer: _____
- Kurs under våren 2020 som haft för högt pris i förhållande till hållna kursgångar (Kursens namn och kursnummer) _____
- Kurs för vilken kompensation för kursavgiften söks hösten 2020 (kursnamn och kursnummer) _____

ABITURIENTER OCH GYMNASIEELEVÉR

- MI erbjuder kurser för abiturienter och gymnasieelever.
- Kurserna kan godkännas som tillvalsämnen, t.ex. språk, datakurser, musik, konst.
- Ta kontakt med din rektor för mer information.

LIIKUNTAKURSSIEN LUKUKAUSIKORTTI

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

TAITEEN PERUSOPETUS

- 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/lukukausi.

KEVÄTLUKUKAUSI 2020 HYVITYS

- Jos olet maksanut liian suuren kurssimaksun suhteessa pidettyihin kurssikertoihin, voit saada hyvitystä syksyn kurssimaksuista täyttämällä alla olevan lomakkeen ja jättämällä se kansalaisopiston kansliaan.
- Hyvitysanomus tulee jättää kansliaan viimeistään 12.10.2020. Tämän jälkeen hyvitystä ei myönnetä.
- HUOM! Ei koske kursseja, joihin kaupungin henkilöstö on oikeutettu saamaan alennusta, liikuntakortteja tai opintoseleitä.

Ilmoita seuraavat tiedot:

- Kurssiosallistujan nimi: _____
- Kurssiosallistujan puhelinnumero: _____
- Keväällä 2020 järjestetty kurssi, josta olen maksanut liian suuren hinnan suhteessa pidettyihin kurssikertoihin (kurssin nimi ja numero) _____
- Syksyllä 2020 järjestettävä kurssi, jolle haetaan kurssimaksun hyvitystä (kurssin nimi ja numero). _____

ABITURIENTIT JA LUKIOLAISET

- Kansalaisopisto tarjoaa kursseja abiturienteille ja lukiolaisille.
- Kurssit voidaan hyväksyä valinnaisaineina, esim. kielet, ATK-kurssit, musiikki, taide.
- Ota yhteyttä oman koulusi rehtoriin saadaksesi tarkempia tietoja.

STUDIESEDEL, LÄSÅRET 2020-2021

- Utbildningsstyrelsen har beviljat Kristinestads medborgarinstitut s.k. studiesedlar för läsåret 2020-2021.
- Projektet riktar sig till invandrare, arbetssökande och pensionärer. De som hör till någon av grupperna har möjlighet att delta avgiftsfritt i en del av institutets kurser.
- Studiesedlarna delas ut så långt medlen räcker.
- Invandrare (personer som bott högst 3 år i Finland) får avgiftsfritt delta i en kurs (finska, svenska eller en kurs i data) per termin.
- Asylsökande kan inte få studiesedel.
- Arbetslösa arbetssökande får delta avgiftsfritt i en kurs eller föreläsning per termin.
- Pensionärer får delta avgiftsfritt i en kurs inom data eller språk per termin.
- OBS! Om avgiften för en kurs överskrider 40 €, betalar deltagaren själv den resterande summan. Studiesedeln gäller enbart för kurser med kursnummer.
- Inga speciella studiesedlar delas ut.
- Då du anmäler dig till eller påbörjar en kurs/föreläsning ska du uppge att du hör till någon av de berörda grupperna.
- Kontakta institutets kansli för mer information, per telefon 06 2216200/växel eller e-post mi@krs.fi .

OPINTOSETELI, LUKUVUOSI 2020-2021

- Opetushallitus on myöntänyt Kristiinankaupungin kansalaisopistolle erityisavustusta yhteistä hanke varten lukuvuodeksi 2020-2021.
- Hanke on suunnattu maahanmuuttajille, työnhakijoille ja eläkeläisille. Näihin ryhmiin kuuluvat henkilöt voivat osallistua maksutta osaan kansalaisopiston kursseihin.
- Opintoseteleitä jaetaan niin kauan kuin määrärahat riittävät.
- Maahanmuuttajat (henkilöt, jotka ovat asuneet Suomessa korkeintaan 3 vuotta) voivat osallistua maksutta yhteen kurssiin (suomenkieli, ruotsinkieli tai atk-kurssi) lukukaudessa
- Turvapaikanhakijat eivät ole oikeutettuja opintoseteliin
- Työttömät työnhakijat voivat osallistua maksutta yhteen kurssiin tai luentoan lukukaudessa.
- Eläkeläiset voivat osallistua maksutta yhteen kurssiin (kieli- tai atk-kurssi) lukukaudessa.
- HUOM! Osanottaja maksaa ylimenevän osan mikäli kurssimaksu ylittää 40 €. Opintoseteli koskee ainoastaan numeroituja kursseja.
- Varsinaisia opintoseteleitä ei jaeta.
- Ilmoittautuessasi tai osallistuessasi kurssiin/luentoan ilmoita, että kuulut johonkin mainittuihin ryhmiin.
- Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä opiston kansliaan, puhelimitse 06 2216200/vaihde tai sähköposti ko@krs.fi .

WELCOME TO KRISTINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTO

- Kristiinankaupungin kansalaisopisto is an adult education centre that was founded in 1966. Lifelong learning is the leading concept for the adult education centre.
- Anyone can attend the courses, irrespective of their age, profession or educational background.
- The adult education centre promote cultural and educational equality by offering anyone opportunities for learning a new hobby, citizenship skills, participating in meaningful leisure time activities and developing their personality in communion with others.
- For further information please contact the office, phone: +358 40 7766530, e-mail: mi@krs.fi or visit www.kristinestad.fi

ALKUVAIHE

- Finnish language education for immigrants and those asylumseekers that want a more intense learning of Finnish. Alkuvaihe has education five days per week, five lessons per day.
- If you are interested, please contact the principal Anette Norrgrann, 040-7766530.

EDUCATION PROJECT FOR IMMIGRANTS

- The education project organizes courses for immigrants.
- We can arrange for example language courses, hygiene proficiency course with test, courses about society and working life, 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 at www.kristiinankaupunki.fi → Vapaa-aika → Maahanmuuttajien koulutushanke,
- You can also contact project coordinator Antonia Ingves for further information, 050 5766350, antonia.ingves@krs.fi or youth officer Harriet Lindelöf-Sahl, harriet.lindelof-sahl@krs.fi 040 5085240

MATKAILUENGLANTIA MAAHANMUUTTAJILLE

120302H/ 120302V

Kristiinanseudun koulu

Asemakatu 4-6

LUKKARI ANNIINA

Ke 17.30-19.00
16.9.-25.11.2020
13.1.-31.3.2021

Matkailuenglannin kurssi englantia 1-3 vuotta lukeneille maahanmuuttajille. Oppikirja sovitaan 1. kokoontumiskerralla. Kartutetaan sanavarastoa ja harjoitellaan suullista matkailussa tarvittavaa englantia. Käydään pieniä keskusteluja ja kuunnellaan englantia. Kurssilla puhutaan selkosuomea.

ÄPPELRESA

ÄPPELRESA

710306

Resa till Jakobstad
ANETTE NORRGRANN
Kursavgift 30 €

Lö 7.30-19.30
12.9.2020

Traditionell äppelfest vid Blomqvists plantskola. Vi inleder dagen med guidad rundtur i Aspegrens trädgård i Jakobstad vid Rosenlunds prästgård. Aspegrens trädgård är en återuppbyggd trädgård i barockstil enligt gamla beskrivningar och dokument från 1700-talet. Vi äter lunch på restaurang Rosenlund. Var och en betalar lunchen själv (10 €). Sedan fortsätter vi till äppelfesten med utställning av 100 olika äppelsorter. Leif Blomqvist leder provsmakning och berättar om äppelsorterna varje heltimme. Försäljning av bakverk, safter, sylter, äppelprodukter. Specialpris på fruktträd. Möjlighet finns att köpa värrullar och dylikt vid Blomqvists eller så tar man med egen matsäck till eftermiddagen. Klockan 16–17 besöker vi Sunds trädgård. Sunds trädgård är ett stort trädgårdscenter med utomhusträdgårdsbutik på 3000 m2 och en 1000 m2 inomhusbutik. Bussen startar på morgonen från Selleris parkering kl. 7.30. Hemfärd från Sunds trädgård kl. 17.00. **OBS! Anmälningarna börjar fredag 4.9.2020 kl. 8.00. Anmäl senast 8.9.2020!**

OMENAMATKA

OMENAMATKA

710306

Matka Pietarsaaren
ANETTE NORRGRANN
Kurssimaksu 30 €

La 7.30-19.30
12.9.2020

Perinteinen omenajuhla Blomqvistin taimistolla. Aloitamme päivän opastetulla kierroksella Aspegrenin puutarhasa ja Rosenlundin pappilassa Pietarsaareissa. Aspegrenin barokkityylinen puutarha on ennallistettu vanhojen kuvausten ja 1700-luvulta peräisin olevien asiakirjojen mukaisesti. Lounastamme ravintola Rosenlundissa. Lounas on omakustanteinen (10 €). Lounaan jälkeen jatkamme omenajuhliin, jossa on näytteillä 100 eri omenalajiketta. Leif Blomqvist maistattaa ja esittelee omenalajikkeita tasatunnein. Leivonnaisten, mehujen, hillojen ja omenatuotteiden myyntiä. Hedelmäpuita erikoishintaan. Blomqvistin taimistosta voi ostaa kevätrullia ym., mutta mukaan voi myös ottaa omat eväät iltapäiväksi. Kello 16–17 vierailemme Sundin puutarhassa. Sundin puutarha on suuri puutarhakeskus, jossa on 3000 m2:n puutarhamyymälä ulkotiloissa ja 1000 m2:n myymälä sisätiloissa. Linja-auto lähtee aamulla Sellerin pysäköintipaikalta klo 7.30. Paluumatka Sundin puutarhalta klo 17.00. **HUOM! Ilmoitus alkaa perjantaina 4.9.2020 klo 8.00. Ilmoittaudu viimeistään 8.9.2020!**



ÖPPNA UNIVERSITETET

Det öppna universitetet är en studieform som ger dig möjlighet att bedriva universitetsstudier och avlägga akademiska kurser utan att vara inskriven vid ett universitet. Studierna inom det öppna universitetet leder inte till examen men räknas till godo om du söker in och blir antagen till universitetet. Kurserna arrangeras i samarbetet med Åbo Akademi's öppna universitet och Närpes vuxeninstitut. Åbo Akademi's studieavgift är 50 euro per termin och faktureras av dem. Därtill tillkommer 25 € per studiepoäng som faktureras av utbildningsanordnaren.

SPRÅK OCH INTERAKTION, 5 sp 001101

Anmälan till Närpes vuxeninstitut:

040-1600687

Närpes stadshus

SOFIA JUSSLIN

Kursavgift 125 €

fr 17.00-20.00
lö 09.00-15.00
18.9-19.9.2020
9.10-10.10.2020

Anmälan senast 7.9.2020!

Syftet är att fördjupa kunskapen om lärarens betydelse för elevernas språkliga utveckling och hur läraren kan arbeta och arrangera en språkligt stimulerande miljö för alla elever. Såväl social som fysisk tal- och skriftspråksmiljö behandlas utifrån ett mångfaldsperspektiv. I kursen ingår att besöka en förskola eller skola för att kartlägga och analysera den fysiska skriftspråksmiljön och för att få insikt i arbete med dialogisk läsning, utvecklande samtal och metoder inom flerspråkighetsdidaktik.

MISSBRUK SOM SAMHÄLLSPROBLEM, 5 sp

Anmälan till Närpes vuxeninstitut: 001102

040-1600687

Närpes stadshus

GHITA BODMAN

Kursavgift 125 €

fr 17.00-20.00
lö 9.00-15.00
15.1-16.1.2021
22.1-23.1.2021

Anmälan senast 15.12.2020

Det övergripande målet med kursen är att belysa missbruksproblematiken i det moderna samhället. Kursen behandlar olika former, definitioner och synsätt i relation till missbruk, bakgrunden och orsaker till missbruk samt olika samhälleliga insatser för att hantera missbruksproblematiken.

ARBETSPLATSMOBBNING, 5 sp 999903

Kursgården Kristina,

Västra långgatan 34

CARLSSON LISE-LOTTE

Kursavgift 125 €

fr 17.00-20.00
lö 09.00-15.00
sö 09.00-15.00
13.11-15.11.2000

Anmälan senast 29.10.2020

Kursen behandlar förekomst av arbetsplatsmobbing och dess orsaker både på individplan och på ett strukturellt plan. Vidare behandlas psykologiska konsekvenser för offret och organisationen och hur man kan motverka och förebygga mobbing på arbetsplatser. Examinationsform: Tentamen eller inlämningsarbete.

UTMATNINGSSYNDROM, 5 sp 999902

Kursgården Kristina,

Västra långgatan 34

MELLBERG BO

Kursavgift 125 €

fr 17.00-20.15
lö 09.00-15.00
22.1-23.1.2021
29.1-30.1.2021

Anmälan senast 15.12.2020

Att förmedla kunskap om stress och utmattningssyndrom samt hur dessa kan hanteras och motverkas. Bakomliggande orsaker till utmattningssyndrom, de vanligaste symptomen, samt återhämtningsprocessen behandlas. Arbetsrelaterad stress samt underliggande biologiska orsaker till stress går igenom. Examinationsform: Inlämningsarbete.

FÖRELÄSNINGAR

ANTISEMITISMENS MÅNGA ANSIKTEN

009801

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
SVANTE LUNDGREN
Kursavgift 10 €

to 18.30-20.00

29.10.2020

75 år efter att Auschwitz befriades har judehatet inte försvunnit, utan bara bytt skepnad. Idag tar det sig uttryck i bisarra konspirationsteorier, religiöst baserat hat och en demonisering av Israel som spiller över till ren antisemitism. Om detta föreläser Svante Lundgren, docent i judaistik och forskare vid Lunds universitet.

EN RESA I ORD OCH BILD TILL RYSKA KARELEN

009802

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
ANN-SOFI BACKGREN

to 18.30-20.00

Kursavgift 10 €

12.11.2020

Vi "besöker" de tidigare finska områdena med orter såsom Lahdenpohja, Jaakkima, Hiitola, Kurkijoki, Elisenvaara, Sorjos, Sortavala med flera. Vi gör också en sväng till Valamo kloster, världsarvet Kizhi, Svir och Keckholms slott. Kanske söker du dina rötter eller är annars intresserad av de f.d. finska områdena i Karelen som nu finns på ryska sidan av gränsen. Föreläsningen ger också praktiska tips om du själv vill bli Karelenresenär, vad som är bra att tänka på, sevärdheter, övernattningsställen m.m. Ann-Sofi Backgren är "Karelenresenär" sedan över 10 år tillbaka och guide.

LUENNOT

ANTISEMITISMENS MÅNGA ANSIKTEN

009801

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
SVANTE LUNDGREN

to 18.30-20.00

Kurssimaksu 10 € Luento on ruotsiksi

29.10.2020



EN RESA I ORD OCH BILD TILL RYSKA KARELEN

009802

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
ANN-SOFI BACKGREN

to 18.30-20.00

Kurssimaksu 10 €

12.11.2020

Luento on ruotsiksi.



JARI SINKKONEN

009803

Kulturhuset DUX,
Sjögatan 21
JARI SINKKONEN
Kursavgift 20 €

ti 18.00-19.30
10.11.2020

Jari Sinkkonen är specialläkare i barnpsykiatri, medicine doktor och tidigare överläkare vid Rädna Barnen rf. Sinkkonen är en uppskattad expert när det gäller barns och ungas utveckling och mentala hälsa, dessutom är han en lysande föreläsare. Föreläsningen hålls på finska.

EN KVÄLL MED NANNA

009804

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
ROSENGÅRD NANNA

Kursavgift 5 €

on 18.30-20.00
18.11.2020

Under kvällen berättar Nanna mer ingående om sitt arbete i Grekland. Hon berättar vad som inspirerade henne att fara dit, om hennes engagemang bland flyktingar och prostituerade och hur tillvaron påverkade henne. Det finns även tillfälle att diskutera hjälparbetets fördelar och nackdelar. Nanna varvar tal och musik under kvällen.



JARI SINKKONEN

009803

Kulttuuritalo DUX,
Merikatu 21
JARI SINKKONEN
Kurssimaksu 20 €

ti 18.00-19.30
10.11.2020

Jari Sinkkonen on lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori ja Pelastakaa Lapset ry:n entinen ylilääkäri. Jari on arvostettu lasten ja nuorten psyykkisen kehityksen ja mielenterveyden huippuasiantuntija sekä loistava luennoitsija.



EN KVÄLL MED NANNA

009804

Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34
ROSENGÅRD NANNA

Kurssimaksu 5 €

ke 18.30-20.00
18.11.2020

Nanna puhuu illan aikana ruotsiksi.

MUSIK

PIANO, GITARR, ELBAS, TRUMMOR, UKULELE 110101H/ 110101V

Kristinestads gymnasium, musikrum,

Ulrika Eleonoravägen 3

TOMAS KARLSSON

Terminsavgift 30 €

ti 15.00-19.00
on 15.00-16.30
15.9.-9.12.2020
12.1.-7.4.2021

Spelar du eller vill du börja spela gitarr, piano, elbas, ukulele eller trummor? Inga förkunskaper är nödvändiga, men du måste ha eget instrument så du kan öva hemma. Tidsbokning direkt via Tomas 050 5586942.

INDIVIDUELLT PIANOSPEL (12 ggr)

110102H/ 110102V

Kristinestads skola, Skolgatan 13

ANNICA NYBERG

Terminsavgift 30 €

to 15.15-20.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

Individuell pianospelning för både yngre och äldre. Kom och lär dig pianospelningens grunder, eller ta upp pianospelningen på nytt!

LAPPFJÄRDS DAMKÖR 110104H/ 110104V

Kantilena, Kyrktået 54

ANNICA NYBERG

Terminsavgift 33 €

on 19.00-21.00
16.9.-2.12.2020
13.1.-31.3.2021

Hallå alla sångglada damer! Välkommen med i vår muntra kör! Detta läsår övar vi inför sång- och musikfesten i Helsingfors som infaller i juni 2021.

MUSIIKKI

PIANO, KITARA, SÄHKÖBASSO, RUMMUT, UKULELE 110101H/ 110101V

Kristinestads gymnasium, musiikkihuone,

Ulrika Eleonorantie 3

TOMAS KARLSSON

Lukukausimaksu 30 €

ti 15.00-19.00
ke 15.00-16.30
15.9.-9.12.2020
12.1.-7.4.2021

Soitanko tai haluatko aloittaa kitaran, pianon, sähköbasson, ukulelen tai rumpujen soiton? Aikaisempi osaaminen ei välttämätöntä mutta sinulla täytyy olla oma soitin jotta voit harjoitella kotona. Soittoaikavaruukset tehtävä suoraan Tomaksen kautta 050 5586942.

PIANONSOITTO YKSITYISOPETUKSENA (12 kertaa) 110102H/ 110102V

Kristinestads skola, Koulukatu 13

ANNICA NYBERG

Lukukausimaksu 30 €

to 15.15-20.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

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

LAPPFJÄRDS DAMKÖR 110104H/ 110104V

Kantilena, Kirkkokuja 54

ANNICA NYBERG

Lukukausimaksu 33 €

ke 19.00-21.00
16.9.-2.12.2020
13.1.-31.3.2021

Ohjaus ruotsiksi.

MUSIK

KRISTINESTADS DAMKÖR 110105H/ 110105V

Hemslöjdsgården,
Strandgatan 18

TEIR ANDERS

Terminsavgift 33 €

ti 18.30-20.00

15.9.-1.12.2020

12.1.-6.4.2021

Damkörsång i fyra stämmor med omväxlande repertoar - både traditionell och pop.

NYBÖRJARKURS I FIOL MED FOLKMUSIK- INRIKTNING (6 gånger) 110106

Kursgården Kristina,
Västra långgatan 34
KENNETH NORDMAN

Kursavgift 27 €

ti 15.00-17.15

15.9.-27.10.2020

Ingen kurs v.42

Nybörjarkurs i fiolspel i små grupper 45-60 min/grupp beroende på antal deltagare, ingen tidigare erfarenhet behövs. Kursen kommer att ha inriktning mot folkmusikrepertoar.

BOPCATZ 110107H/ 110107V

Kantilena, Kyrktået 54
BERGQVIST ROGER

Terminsavgift 40 €

to 18.30-21.00

17.9.-3.12.2020

14.1.-8.4.2021

Ta fram dina gamla instrument ur garderoben och kom med och spela eller sjung i ett glatt gäng. Vi spelar musik från olika årtionden och enligt deltagarnas önskemål. Nya deltagare är välkomna och speciellt du som spelar blåsinstrument.

MUSIIKKI

KRISTINESTADS DAMKÖR 110105H/110105V

Hemslöjdsgården,
Strandgatan 18

TEIR ANDERS

Lukukausimaksu 33 €

ti 18.30-20.00

15.9.-1.12.2020

12.1.-6.4.2021

Ruotsinkielinen kurssi.

KANSANMUSIIKKIPAINOTTEINEN VIULUNSOI- TON ALKEISKURSSI (6 kertaa) 110106

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
KENNETH NORDMAN

Kurssimaksu 27 €

ti 15.00-17.15

15.9.-27.10.2020

Ei kurssia v.42

Viulunsoiton alkeiskurssi pienryhmäopetuksena 45-60 min./ryhmä osallistujamäärästä riippuen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssin painopisteenä on kansanmusiikki.

BOPCATZ 110107H/ 110107V

Kantilena, Kirkkokuja 54
BERGQVIST ROGER

Lukukausimaksu 40 €

to 18.30-21.00

17.9.-3.12.2020

14.1.-8.4.2021

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!

KONST

HAVSLANDSKAP OCH FÅGLAR 110301

Spectra, Skolgatan 10
HAUTALUOMAVILLE
Kursavgift 27 €

lö 11.00-18.00
sö 10.00-16.00
26.9.2020-27.9.2020

Kursen passar även för nybörjare. Undervisning på finska.

KONSTKURS (11 ggr) 110302H/ 110302V

Natalia's ART Studio, Corner, Östra Långgatan 53
KALEVA NATALIA
Terminsavgift 45 €

ti 17.00-20.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-30.3.2021

Undervisning på finska.



TAIDE

MERELLINEN MAISEMA JA LINNUT 110301

Spectra, Koulukatu 10
HAUTALUOMAVILLE
Kurssimaksu 27 €

la 11.00-18.00
su 10.00-16.00
26.9.2020-27.9.2020

Kurssi sopii myös aloitteleville taidemaalauksen harrastajille.

TAIDEKURSSI (11 kertaa) 110302H/ 110302V

Natalia's ART Studio, Corner,
Itäinen pitkäkatu 53
KALEVA NATALIA
Lukukausimaksu 45 €

ti 17.00-20.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-30.3.2021

Tule maalaamaan omia töitä tyylilläsi sekä oppimaan uusia maalaustekniikoita Natalian ohjauksella. Kurssilla taideopettaja demonstroi maalausprosessia. Saat open henkilökohtaisen ohjauksen ja mukavan, innokkaan ryhmän kannustusta. Kurssilla käytämme öljyvärejä, mutta myös akryylivärit OK. Kaikki materiaalit on mahdollista saada edullisesti kurssilla. Tervetuloa saamaan kauniita tauluja ja hyvinvointia taiteesta.



KONST

PORTRÄTTMÄLNING - fortsättningskurs (6 ggr) 110303H/ 10303V

Natalia´s ART Studio, Corner,
Östra Långgatan 53
KALEVA NATALIA
Terminsavgift 33 €

sö 13.00-16.00
20.9- 15.11.2020
17.1-21.3.2021

Undervisning på finska.

AKVARELLMÄLNING - fortsättningskurs (6 ggr) 110304H/ 110304V

Natalia´s ART Studio, Corner,
Östra Långgatan 53
KALEVA NATALIA
Terminsavgift 33 €

sö 16.00-19.00
20.9-15.11.2020
17.1-21.3.2021

Undervisning på finska.



TAIDE

MUOTOKUVAMAALAUS - jatkokurssi (6 kertaa) 110303H/ 110303V

Natalia´s ART Studio, Corner,
Itäinen pitkäkatu 53
KALEVA NATALIA
Lukukausimaksu 33 €

su 13.00-16.00
20.9.- 15.11.2020
17.1.-21.3.2021

Alkaa su 20.9. ja seuraava kerta 27.9., sitten joka toinen sunnuntai. Kurssilla tutustut, opit ja harjoittelet muotokuvan harvinaista mustavalkoista kuivasivellintekniikkaa. Tässä terveellisessä graafisessa tekniikassa käytetään öljyväriä ilman öljyä tai tärpähtiä. Tulos on näyttävä ja sopiva nykypäivän sisustukseen. Valmis muotokuva on loistava lahja sukulaisille tai ystäville. Kurssilla maalataan sekä ihmisten, lapsien, lemmikkien ja eläimien muotokuvia sekä maisemia valokuvista. Muista, että muotokuvaa pidetään taidelajien kuningattarena ja nyt sinulla on mahdollisuus kokeilla sitä. Käytä tilaisuutta ja tule rohkeasti harjoittelemaan mukavassa ryhmässämme kasvojen piirtämistä ja maalaamista. Kaikki tarvittavat materiaalit voi saada edullisesti kurssilla.

AKVARELLIMAALAUS - jatkokurssi (6 kertaa) 110304H/ 110304V

Natalia´s ART Studio, Corner,
Itäinen pitkäkatu 53
KALEVA NATALIA
Lukukausimaksu 33 €

su 16.00-19.00
20.9.-15.11.2020
17.1.-21.3.2021

Alkaa su 20.9. ja seuraava kerta on 27.9., sitten joka toinen sunnuntai. Monet luulevat, että vesivärimaalaus on vaikeaa. Tule kurssille, missä Natalia opettaa ja näyttää kauniita ja helppoja vesivärimaalauksen tekniikoita. Saat tietoja akvarellimaalauksen perusasioista, materiaaleista, värien sekoittamisesta jne. Kaikki tarvittavat materiaalit voi saada edullisesti kurssilla. Kurssin lopussa sinulla on kauniit työt.

KONST

HITTA DIN INRE KONSTNÄR - Ett veckoslut med lätt målning för nybörjare 110305

Natalia´s ART Studio, Corner,
Östra Långgatan 53
KALEVA NATALIA
Kursavgift 22 €

lö 10.00-16.00
sö 10.00-16.00
3.10-4.10.2020

Undervisning på finska.



Kom ihåg att avboka din kursplats om du inte kan delta i kursen du anmält dig till
(se sid 3)

TAIDE

LÖYDÄ SISÄINEN TAITEILIJÄ - yhden viikonlopun helppo maalauskurssi aloittelijoille 110305

Natalia´s ART Studio, Corner,
Itäinen pitkäkatu 53
KALEVA NATALIA
Kurssimaksu 22 €

la 10.00-16.00
su 10.00-16.00
3.10-4.10.2020

Jos haluaisit kokeilla ja maalata öljyväreillä, mutta et ole uskaltanut, et ole onnistunut, et ole tiennyt, mistä aloittaa tai et ole kestänyt tärpätin/öljyväreiden hajua, tämä kurssi on suunniteltu sinulle. Jos sinulla ei ole maalaustarvikkeita, kurssilla saat kaikki taidemateriaalit ja -tarvikkeet. Natalian ohjauksella tutustut erikoiseen tekniikkaan ja maalaat öljypastelliliiduilla neljä teosta aiheina: maisema, meri, kukat ja kaupunki. Teokset näytävät lopussa öljymaalauksina aivan kuin öljyväreillä maalattuja. Kurssin rento ja luova tunnelma, mukavan inspiroivan ryhmän tuki ja iloisen taideopettajan kannustus auttavat sinua vapauttamaan sisäisen taiteilijäsi. BONUS: maalaat yhden taulun oikealla öljyväreillä, mutta ilman tärpättiä (harvinainen tekniikka). Tervetuloa rohkeasti kurssille!



GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

KONSTKURS för 7-13-åringar (2 veckoslut)

110306

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
EK SANNA
Terminsavgift 30 €

fr 16.00-17.30
lö 10.00-13.45
16.10-17.10.2020
13.11-14.11.2020

Materialkostnader ingår i kursavgiften.

HANTVERK åk 1-6 110418H/ 110418V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Terminsavgift 65 €

fre 13.00-15.00
11.9-18.12.2020

Vi prövar på olika handarbetstekniker och material. För elever i åk 1-6. Tilläggsupp. Ann-Christine Lundell, tel. 050 4645560. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

TAITEEN PERUSOPETUS

TAIDEKURSSI 7-13-vuotiaille

110306

(2 viikonloppua)

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
EK SANNA
Lukukausimaksu 30 €

pe 16.00-17.30
la 10.00-13.45
16.10-17.10.2020
13.11-14.11.2020

Materiaalikustannukset sisältyvät kurssimaksuun.

KÄSITYÖKURSSI ik 1-6 110418H/ 110418V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Lukukausimaksu 65 €

pe 13.00-15.00
11.9-18.12.2020

Kokeilemme erilaisia käsityötekniikoita ja materiaaleja. Kurssi luokkien 1-6 oppilaille. Lisätiedot: Ann-Christine Lundell, puh. 050 4645560. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.



HANTVERK

KERAMIK

110401H/ 110401V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
PERÄSAARI MIRJA
Terminsavgift 40 €

ti 17.30-20.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-6.4.2021

Undervisning på finska.

TRÄSLÖJD

110402H/ 110402V

Krs högstadieskola, slöjdsalen
AULIS NÄRVÄ
Kursavgift 50 €

ti. 15.00-18.30
15.9.-1.12.2020
12.1.2021-6.4.2021

Undervisning på finska.

TRADITIONSHANTVERK 110403H/ 110403V

Sideby Byacenter
ERIKSSON BROR
Kursavgift 40 €

to 18.30-21.00
17.9.-3.12.2020
14.1.-1.4.2021

Tillverkning av vindflöjlar, jullyktor av trä, Skaftung-
och Ömossa julkors och reparation av möbler enligt
kursdeltagarens egna ritningar och önskemål.



KÄDEN TAI DOT

KERAMIikka

110401H/ 110401V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkätatu 34
PERÄSAARI MIRJA
Lukukausimaksu 40 €

ti 17.30-20.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-6.4.2021

Teemme itsesuunnittelemlä käyttö-, sisustus- ja tai-
de-esineitä. Ideoita ja malleja saa tarvittaessa. Aloitte-
lijat pääsevät helposti mukaan!

PUUTYÖKURSSI

110402H/ 110402V

Krs högstadieskola, veistosali
AULIS NÄRVÄ
Lukukausimaksu 50 €

ti 15.00-18.30
15.9.-1.12.2020
12.1.2021-6.4.2021

Kurssilla tutustutaan koneisiin ja laitteisiin kuin myös
käsityövälineiden teroitukseen. Voit valmistaa käyttö-,
koriste-esineen piirustuksesta tai kunnostaa huoneka-
lun. Sopii kaiken ikäisille naisille ja miehille, jotka ovat
kiinnostuneita puutöistä.

PERINNEKÄSITYÖKURSSI 110403H/ 110403V

Siipyn kyläkeskus
ERIKSSON BROR
Lukukausimaksu 40 €

to 18.30-21.00
17.9.-3.12.2020
14.1.-1.4.2021

Teemme tuuliviirejä, joululyhtyjä, Skaftungin ja
Metsälän jouluristejä, sekä huonekalujen korjausta
kurssilaisten omien piirustuksien ja toiveiden mukaan.



SILVERSMIDE (2 veckoslut)

110404

Kristinestads skola/slöjdsal,
Skulgatan 13
KALLIONPÄÄ ARTO
Kursavgift 40 €

lö 9.00-16.00
sö 10.00-15.00
7.11-8.11.2020
21.11-22.11.2020

Materialkostnader tillkommer. Max 10 deltagare.

KNYPPLING (6 ggr) 110405H/ 110405V

Lappfjärd skola,
Södra Lappfjärdsvägen 40
NISSANDER ANNELI
Terminsavgift 27 €

on 18.30-21.00
23.9-2.12.2020
13.1-24.3.2021

Varannan vecka. Knyppling av olika slag spetsar, dukar, tavlor, dekorationer m.m. Lämpar sig också för nybörjare. Möjlighet att låna knyppeldyna från medborgarinstitutet.

MOPED- OCH MOTORCYKELRESTAURERING

110406H/ 110406V

Högåsen fd veterinärsutrymme
NYLUND BERNTH
Terminsavgift 40 €

må 18.00-20.30
14.9-30.11.2020
11.1-29.3.2021

Har du en veteranmoped eller -motorcykel som du vill renovera? Kom med andra entusiaster och skruva. Kursen passar alla som vill skruva och renovera mopeder eller motorcykel!



HOPEATYÖ (2 viikonloppua)

110404

Kristinestads skola/veistosali,
Koulukatu 13
KALLIONPÄÄ ARTO
Kursmaksu 40 €

la 9.00-16.00
su 10.00-15.00
7.11.-8.11.2020
21.11.-22.11.2020

Opitaan korujen ja pienesineiden valmistusta hienosepän ja käsityötaitojen avulla. Työn toteutuksen lähestymistapoja voi olla monia. Käydään läpi korunvalmistuksen kokonaisvaltainen hahmottaminen suunnittelusta valmiiksi tuotteeksi. Tutustuminen materiaalin luonteeseen on tärkeä osa kokonaisuutta. Perustekniikoiden avulla luodaan pohja materiaalin muokattavuudelle. Jalometalli taipuu juuri halutulla tavalla käsityönä oikeita työvälineitä ja työtekniikoita käyttäen. Korumateriaalina 925 (sterling silver) levyä ja lankana. Ryhmässä toimiessamme tuemme uusia korusepän töistä kiinnostuneita. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi. Enintään 10 osallistujaa.

NYPLÄYS (6 kertaa) 110405H/ 110405V

Lappfjärd skola,
Eteläinen Lapväärtintie 40
NISSANDER ANNELI
Lukukausimaksu 27 €

ke 18.30-21.00
23.9.-2.12.2020
13.1-24.3.2021

Joka toinen viikko. Erilaisten pitsien, liinojen, taulujen, koristeiden ym. nypläystä. Sopii myös vasta-alkajille. Nypläystyynyjä saa lainata kansalaisopistosta.

MOPO- JA MOOTTORIPYÖRIEN ENTISÖINTIÄ

110406H/ 110406V

Högåsen, entinen eläinlääkäritila
NYLUND BERNTH
Lukukausimaksu 40 €

ma 18.00-20.30
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Jos sinulla on veteraanimopo- tai -moottoripyörä jonka haluat kunnostaa, tule mukaan ruuvaamaan ja kunnostamaan muiden samasta asiasta kiinnostuneiden kanssa.

HANTVERK

KERAMIKVERKSTAD 110407H/110407V

Hemslöjdsgården
Strandgatan 18
RANTALA TUULA
Terminsavgift 40 €

må 18.00-20.30
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Forma dina egna prydnads- och bruksföremål i skapande miljö. Kostnader för materialet, bränning och glaserings tillkommer.

MÖBELRESTAURERING 110408H/110408V

Ömossa daghem
KANGASNIEMI MIKKO
Terminsavgift 40 €

on 12.00-14.30
16.9.-2.12.2020
13.1.-31.3.2021

Undervisning på finska.

FOLKDRÄKTSSÖMNAD 110409H/110409V

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
ANN-MARIE AHLKULLA
Terminsavgift 40 €
Tillverka en egen dräkt eller en del till dräkten.

må 18.30-21.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

FÖNSTERRESTAURERING (5 gånger)

110410

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
SVENS KATJA
Kursavgift 22 €

to 18.00-20.30
11.3.-15.4.2021

Ta med egen fönsterbåge så renoverar vi den med traditionella metoder. Steg för steg, i egen takt, renoveras bågen under handledning av läraren. Vi använder linoljekitt och linoljefärg.

KÄDEN TAIDOT

KERAMIKKAPAJA 110407H/110407V

Hemslöjdsgården
Rantakatu 18
RANTALA TUULA
Lukukausimaksu 40 €

ma 18.00-20.30
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Muotoile koriste- ja käyttöesineitä luovassa ympäristössä. Kustannukset materiaalista, poltosta ja lasitesta tulevat lisäksi.

ENTISÖINTI 110408H/ 110408V

Metsälän päiväkot
KANGASNIEMI MIKKO
Lukukausimaksu 40 €

ke 12.00-14.30
16.9.-2.12.2020
13.1.-31.3.2021

Puutöitä ja vanhojen huonekalujen, esim. kaappien, tuolien, pöytien entisöintiä.

KANSALLISPUKUKURSSI 110409H/110409V

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
ANN-MARIE AHLKULLA
Lukukausimaksu 40 €

ma 18.30-21.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

Oman kansallispuvun valmistus tai kansallispuvun osa.

IKKUNOIDEN ENTISÖINTI (5 kertaa) 110410

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
SVENS KATJA
Kurssimaksu 22 €

to 18.00-20.30
11.3.-15.4.2021

Ota mukaan oma ikkunanpoka, niin entisöimme sen perinteisillä tavoilla. Jokainen entisöi ikkunanpokansa omaan tahtiin opettajan ohjauksessa. Käytämme pellavaöljykittä ja pellavaöljyväriä.

HANDARBETE Lappfjärd 110411H/110411V

Lappfjärds pensionärshem,
Södra Lappfjärdsvägen 123
LUNDELL ANN-CHRISTINE

Terminsavgift 40 €

Återanvändning av jeans, kaffepåsar, böcker, burkclips
m.m. Klädsömnad, tygtryckning, makramé, jul- och
påskpyssel.

to 12.30-15.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

HANDARBETE Kristinestad 110412H/110412V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE

Terminsavgift 40 €

Återanvändning av jeans, kaffepåsar, böcker, burkclips
m.m. Klädsömnad, tygtryckning, makramé, jul- och
påskpyssel.

må 12.30-15.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

HANDARBETE Kristinestad

110413H/110413V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE

Terminsavgift 40 €

Återanvändning av jeans, kaffepåsar, böcker, burkclips
m.m. Klädsömnad, tygtryckning, makramé, jul- och
påskpyssel.

on 12.30-15.00
16.9.-2.12.2020
13.1.-7.4.2021



KÄSITYÖ Lapväärtti 110411H/110411V

Lapväärtin eläkeläistalo,
Eteläinen Lapväärtintie 123
LUNDELL ANN-CHRISTINE

Lukukausimaksu 40 €

Farkkujen, kahvipussien, kirjojen, tölkkiklipsujen kier-
rätystä ym. Vaatteiden ompelua, kankaanpainantaa,
makramé-töitä, joulu- ja pääsiäisaskartelua.

to 12.30-15.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

KÄSITYÖ Kristiinankaupunki

110412H/110412V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE

Lukukausimaksu 40 €

Farkkujen, kahvipussien, kirjojen, tölkkiklipsujen kier-
rätystä ym. Vaatteiden ompelua, kankaanpainantaa,
makramé-töitä, joulu- ja pääsiäisaskartelua.

ma 12.30-15.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

KÄSITYÖ Kristiinankaupunki

110413H/110413V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE

Lukukausimaksu 40 €

Farkkujen, kahvipussien, kirjojen, tölkkiklipsujen kier-
rätystä ym. Vaatteiden ompelua, kankaanpainantaa,
makramé-töitä, joulu- ja pääsiäisaskartelua.

ke 12.30-15.00
16.9.-2.12.2020
13.1.-7.4.2021



HANTVERK

HANDARBETE I SAMARBETE MED DUV (7 ggr)

110414H/ 110414V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Terminsavgift 22 €

ti 17.30-19.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-30.3.2021

Vi skapar med våra händer, genom att sy, måla, klippa, limma och återanvända olika material. Varannan vecka.



GLASARBETE

110415H/ 110415V

Krs högstadieskola, slöjdsalen
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Terminsavgift 40 €

on 18.00-20.30
16.9.-2.12.2020
13.1.-7.4.2021

Tiffany- och mosaikarbeten samt mindre glassmältningsarbeten enligt eget önskemål.

VÄVNING Kristinestad 110419H/ 110419V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
NORRGÅRD PIRKKO
Terminsavgift 40 €

to 18.00-20.30
17.9.-3.12.2020
14.1.-1.4.2021

Vävning för nybörjare och längre hunna. Undervisning på finska.

KÄDEN TAI DOT

KÄSITYÖKURSSI YHTEISTYÖSSÄ DUV:N KANSSA (7 ggr) 110414H/ 110414V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkääkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Lukukausimaksu 22 €

ti 17.30-19.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-30.3.2021

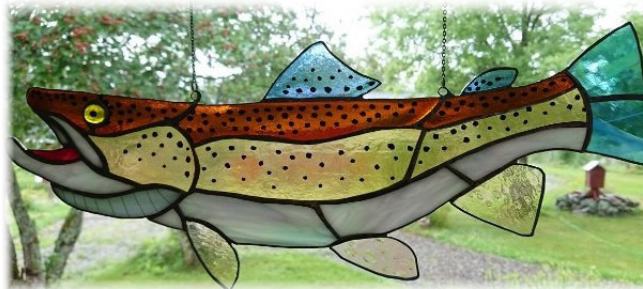
Luomme käsillämme, ommellen, maalaten, leikaten, liimaten ja kierrättämällä erilaisia materiaaleja. Joka toinen viikko.

LASITYÖKURSSI 110415H/ 110415V

Krs högstadieskola, veistosali
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Lukukausimaksu 40 €

ke 18.00-20.30
16.9.-2.12.2020
13.1.-7.4.2021

Tiffany- ja mosaikkitoita sekä pienempiä lasinsulatuksia omien toivomusten mukaan.



KUDONTA Kristiinankaupunki 110419H/ 110419V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkääkatu 34
NORRGÅRD PIRKKO
Lukukausimaksu 40 €

to 18.00-20.30
17.9.-3.12.2020
14.1.-1.4.2021

Kudontaa aloitteleville ja pidemmälle ehtineille.

VÄVNING, Kallträsk 110420H/ 110420V

Kallträsk PVY-gård
Kallträskvägen 144
NORRGÅRD PIRKKO
Terminsavgift 40 €

ti 18.30-21.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-30.3.2021

Enkla vävar. Lämpar sig för nybörjare. Undervisning på finska.

DOCKSKÅPS- OCH TITTSKÅPSKURS

110421H/ 110421V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
RAJASALO PIRJO
Terminsavgift 40 €

on 18.00-20.30
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Vi tillverkar ett rum av fiberskiva (läraren beställer till alla). Vi bekantar oss med material, planer och lär oss grundtekniker. Användning av ”skräpmaterial” och olika knep i samband med arbete.

STICK- OCH HANDARBETSFAF (6 ggr)

110422H/ 110422V

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
LINDBÄCK SUSANNE
Terminsavgift 27 €

to 14.00-16.15
17.9.-26.11.2020
14.1.-25.3.2021

Kurstillf. 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11 och 26.11. Vi lär oss olika handarbetstekniker och har temadagar enligt deltagarnas önskemål.

STICK- OCH HANDARBETSFAF, Sideby (6 ggr)

110423H/ 110423V

Sideby Byacenter
LINDBÄCK SUSANNE
Terminsavgift 22 €

ti 18.30-20.00
15.9.-24.11.2020
12.1.-23.3.2021

Kurstillf. 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11 och 24.11. Vi lär oss olika handarbetstekniker och har temakvällar enligt deltagarnas önskemål.

KUDONTA, Kallträsk 110420H/ 110420V

Kallträskin PVY-talo
Kallträskintie 144
NORRGÅRD PIRKKO
Lukukausimaksu 40 €

ti 18.30-21.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-30.3.2021

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

NUKKEKOTI- JA KATSELUKAAPIKURSSI

110421H/ 110421V

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
RAJASALO PIRJO
Lukukausimaksu 40 €

ke 18.00-20.30
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Kurssilla valmistamme huoneen kapalevystä (kun kurssi alkaa, opettaja hoitaa levyn tilauksen). Käymme läpi materiaaleja, opettelemme perustaitoja ja suunnittelun vaiheet. Käymme läpi ostospaikkoja, monipuolisen ”roskamateriaalin” käytön ja erilaisia niksejä työskentelyyn. Mitään kalliita tai erikoisia työkaluja ei tarvita.

NEULE- JA KÄSITYÖKAHVILA (6 kertaa)

110422H/ 110422V

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
LINDBÄCK SUSANNE
Lukukausimaksu 27 €

to 14.00-16.15
17.9.-26.11.2020
14.1.-25.3.2021

Kurssitilaisuudet 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11 ja 26.11. Opimme erilaisia käsityötekniikoita ja pidämme erilaisia teemapäiviä osanottajien toivomusten mukaan.

NEULE- JA KÄSITYÖKAHVILA, Siippy (6 kertaa)

110423H/ 110423V

Siipyn kyläkeskus
LINDBÄCK SUSANNE
Lukukausimaksu 22 €

ti 18.30-20.00
15.9.-24.11.2020
12.1.-23.3.2021

Kurssitilaisuudet 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11 ja 24.11. Opimme erilaisia käsityötekniikoita ja pidämme erilaisia teemailtoja osanottajien toivomusten mukaan.

HANTVERK

STICK- OCH HANDARBETSFAF Tjock (6 ggr)

110424H/ 110424V

Yttrebyns hembygdsgård
LINDBÄCK SUSANNE
Terminsavgift 27 €

to 19.00-21.15
17.9-26.11.2020
14.1-25.3.2021

Kurstillf. 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11 och 26.11. Vi lär oss olika handarbetstekniker och har temakvällar enligt deltagarnas önskemål.

JULKRANSKURS

110425

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
LINDBÄCK SUSANNE
Kursavgift 10 €

to 10.00-13.00
14.11.2020

Vi binder julkransar/dörrkransar och andra juldekorationer. Ta med eget ris (blåbär-, lingon-, en-, granris), sekator och sax. Bindtråd, bottnar och dekorationer finns att köpas av kursledaren.

PICCOLO WENDELIN JULKORS (4 ggr) 110426

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
EKHOLM MIKAEL
Kursavgift 40 €

Tillverkning av Ida Wendelins julkors i Piccolo storlek ca 37 cm högt. Delarna kommer som en byggsats som deltagarna inlöser. Kursdragaren har alla verktyg och inga förkunskaper behövs. Byggsatsens pris är 40 €.

to 09.00-15.00
sö 09.00-15.00
17.10-18.10.2020
24.10-25.10.2020



KÄDENTÄIDOT

NEULE- JA KÄSITYÖKAHVILA, Tiukka (6 kertaa) 110424H/ 110424V

Yttrebyns hembygdsgård
LINDBÄCK SUSANNE
Lukukausimaksu 27 €

to 19.00-21.15
17.9-26.11.2020
14.1.-25.3.2021

Kurssitilaisuudet 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11 ja 24.11. Opimme erilaisia käsityötekniikoita ja pidämme erilaisia teemailtoja osanottajien toivomusten mukaan.

JOULUKRANSSEIKURSSI

110425

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
LINDBÄCK SUSANNE
Kurssimaksu 10 €

to 10.00-13.00
14.11.2020

Solmimme omia joulukransseja/ovikransseja ja muita joulukoristeita. Ota mukaan omat risut (mustikan ja puolukanvarpuja, katajan-, kuusenhavuja), sekatoorit ja sakset. Sidontalankaa, pohjia ja koristeita voi ostaa kurssinvetäjältä.

PICCOLO WENDELIN JOULURISTI (4 kertaa) 110426

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
EKHOLM MIKAEL
Kurssimaksu 40 €

to 09.00-15.00
su 09.00-15.00
17.10.-18.10.2020
24.10.-25.10.2020

Ida Wendelinin jouluristin valmistus, Piccolo koko korkeus n. 37 cm. Osat rakennussarjana, jonka osanottajat lunastavat. Kurssinohjaajalla on kaikki työkalut ja aikaisempaa osaamista ei tarvita. Rakennussarjan hinta on 40 €.

MÖBELTAPETSERING, dagkurs (9 ggr) 110427H/ 110427V

Kursgården Kristina, snickarverkstaden
Västra långg. 34
KAKKURI LAILA
Terminsavgift 40 €

ma 14.00-17.00
14.9.-9.11.2020
11.1.-8.3.2021

Omklädnad av olika typer av möbler, dynor m.m.

MÖBELTAPETSERING, kvällskurs (9 ggr) 110428H/ 110428V

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
KAKKURI LAILA
Terminsavgift 40 €

ma 17.00-20.00
14.9.-9.11.2020
11.1.-8.3.2021

Omklädnad av olika typer av möbler, dynor m.m.

TRÄ- OCH METALLSLÖJD 110431H/ 110431V

Krs högstadieskola, slöjdsalen,
Skolbrinken 4
SKOGMAN RASMUS
Terminsavgift 40 €

to 18.30-21.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

Grunderna inom svetsning, metallbearbetning och säkerhetsaspekter, träsvavning m.m. MIG, MAG, elektrod- och gasskärning (svetsning).

TOVNING (3 ggr) 110432

Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kursavgift 17 €

ma 18.00-20.30
2.11.-16.11.2020

Vi tovar av färdigt kardad ull. Ull finns att köpas på kursen. Man kan också ta med klippt ull och karda med kardmaskin.



VERHOILU, päiväkurssi (9 kertaa) 110427H/ 110427V

Kurssitalo Kristiina, nikkarinverstas
Läntinen pitkäkatu 34
KAKKURI LAILA
Lukukausimaksu 40 €

ma 14.00-17.00
14.9.-9.11.2020
11.1.-8.3.2021

Huonekalujen, tyynyjen ym. tuotteiden verhoilu.

VERHOILU, iltakurssi (9 kertaa) 110428H/ 110428V

Kurssitalo Kristiina, nikkarinverstas
Läntinen pitkäkatu 34
KAKKURI LAILA
Lukukausimaksu 40 €

ma 17.00-20.00
14.9.-9.11.2020
11.1.-8.3.2021

Huonekalujen, tyynyjen ym. tuotteiden verhoilu.

PUU- JA METALLITYÖKURSSI 110431H/ 110431V

Krs högstadieskola, veistosali,
Koulurinne 4
SKOGMAN RASMUS
Lukukausimaksu 40 €

to 18.30-21.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

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

HUOVUTUS (3 kertaa) 110432

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kurssimaksu 17 €

ma 18.00-20.30
2.11.-16.11.2020

Huovutamme valmiista karstavillasta. Villaa voi ostaa kurssilta. Voit myös tuoda leikattua villaa ja karstaa karstakoneella.

HÅLLBARHETS- VECKAN

FÖRNYA DINA KLÄDER (6 ggr)

110429

Vintage & Stuff, Skolgatan 2 /
Kursgården Kristina,
Västra långg. 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kursavgift 27 €

ma 18.00-20.30
21.9.2020-
26.10.2020.

Kursen kickstartar med ett besök på Vintage & Stuff 21.9 kl. 18.00. Här får vi inspiration, tips samt möjlighet att hitta loppisfynd. Under kursen skapar vi sedan nya personliga kläder av plagg i den egna garderoben eller loppisfynd. Ta med kläder och tyger redan till första kurstillfället.

KESTÄVÄN KEHITYKSEN VIKKO

VANHASTA UUTTA (6 kertaa)

110429

Vintage & Stuff, Koulukatu 2
Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kurssimaksu 27 €

ma 18.00-20.30
21.9.2020-
26.10.2020.

Kurssi käynnistyy vierailulla Vintage & Stuffissa 21.9 klo 18.00. Täällä saamme inspiraatiota, vinkkejä ja mahdollisuuden löytää kirpputori löytöjä. Kurssin aikana luomme sitten uusia henkilökohtaisia vaatteita omien vaatekaappiemme vaatteista tai kirpputori löydöistä. Ota mukaan vaatteita ja kankaita jo ensimmäiseen kurssikertaan.



DANS

ORIENTALISK DANS grundkurs (7 ggr)

110501

Kursgården Kristina, danssalen

Västra Långgatan 34

TITTA MALMILA

Kursavgift 20 €

ma 17.00-17.45
14.9.2020-
7.12.2020

Varannan vecka. OBS! Endast mjuka tossor eller barfo-
ta i danssalen! Undervisning på finska.

ORIENTALISKDANS grunder - fortsättning (7 ggr)

110502

Kursgården Kristina, danssalen

Västra Långgatan 34

TITTA MALMILA

Kursavgift 20 €

ma 17.45-18.30
14.9.2020-
7.12.2020

Varannan vecka. OBS! Endast mjuka tossor eller barfo-
ta i danssalen! Undervisning på finska.



TANSSI

ITÄMAINEN TANSSI alkeet (7 kertaa)

110501

Kurssitalo Kristiina, tanssisali

Läntinen pitkäkatu 34

TITTA MALMILA

Kurssimaksu 20 €

ma 17.00-17.45
14.9.2020-
7.12.2020

Joka toinen viikko. 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 tanssialiin!

ITÄMAINEN TANSSI alkeisjatko (7 kertaa)

110502

Kurssitalo Kristiina, tanssisali

Läntinen pitkäkatu 34

TITTA MALMILA

Kurssimaksu 20 €

ma 17.45-18.30
14.9.2020-
7.12.2020

Joka toinen viikko. Tämä tunti on kaikille, joilla on jo itämaisen tanssin perusliikkeet tiedossa sekä osittain hallussa. Suosittelen osallistumaan alkeis-tunnille jotta saa lihaskäynnin sekä perusliikkeet treenattua; tällä tunnilla aloitamme yhdistelemään liikesarjoja, harjoitteleme layering (liikkeiden kerrostamisen) tekniikkaa. Tunnit on sopivia kaiken ikäisille, niin tanssijoille kuin liikunnasta kiinnostuneille. Lisätietoa opettajasta löydät www.feeldance.fi. HUOM! Ei kengillä tanssialiin!

DANS

ORIENTALISKDANS fortsättning (7 ggr)

110503

Kursgården Kristina, danssalen
Västra Långgatan 34
TITTA MALMILA

ma 18.30-19.15
14.9.2020-
7.12.2020

Kursavgift 20 €

Varannan vecka. OBS! Endast mjuka tossor eller barfota i danssalen! Undervisning på finska.

HULARING-DANS NYBÖRJARKURS FÖR BARN

110504

Kursgården Kristina, danssalen
Västra långgatan 34
HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA
Kursavgift 12 €

lö 13.00-14.30
17.10.2020

Undervisning på finska. OBS! Endast mjuka tossor eller barfota i danssalen!



TANSSI

ITÄMAINEN TANSSI jatko (7 kertaa)

110503

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34
TITTA MALMILA

ma 18.30-19.15
14.9.2020-
7.12.2020

Kurssimaksu 20 €

Joka toinen viikko. Suosittelen jälleen osallistumaan alkeis/alkeisjatko-tunnille jotta saa hyvät lämmittelyt! Tällä tunnilla tanssitaan koreografioita ja haastavampia liikesarjoja. Opettelemme myös esiintymistekniikkaa mm eleet, ilmeet sekä ryhdin hallinta ja yleisön huomioiminen. Tunnit on sopivia kaiken ikäisille, niin tanssijoille kuin liikunnasta kiinnostuneille. HUOM! Ei kengillä tanssialiin!

VANNETANSSIN ALKEISKURSSI LAPSILLE

110504

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34
HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA
Kurssimaksu 12 €

la 13.00-14.30
17.10.2020

Vannetanssi on mukaansa tempaava laji, joka pohjautuu vapaaseen tanssilliseen liikkumiseen vanteen kanssa. Vannetanssin alkeiskurssilla tutustutaan vanteeseen välineenä. Opetellaan temppuja ja comboja lajissa alkuun pääsemiseksi. Voit osallistua vapaasti ilman aikaisempaa kokemusta. Kurssilla saat vinkkejä, miten pääset monipuolisin tavoin mukaan vanteen tanssin maailmaan! Opettajalla vanteita mukana. HUOM! Ei kengillä tanssialiin!

HULARING-DANS NYBÖRJARKURS FÖR VUXNA 110505

Kursgården Kristina, danssalen
Västra långgatan 34
HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA
Kursavgift 12 €

lö 14.30-16.00
17.10.2020

Undervisning på finska. OBS! Endast mjuka tossor eller barfota i danssalen!

SENIORDANS (6 ggr) 110506H/110506V

Lappfjärd skola,
Södra Lappfjärdsvägen 40
LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA
Terminsavgift 22 €

on 15.00-16.30
23.9.-2.12.2020
13.1.-24.3.2021

Varannan vecka. Seniordans till musik enligt seniordansförbundets program. Ta med inneskor.

LATINSK DANS FÖR NYBÖRJARE (10 ggr) 110507

Lappfjärds folkhögskola,
Lappfjärdsvägen 765
SEVERINO ARMANDO
Kursavgift 27 €

to 16.30-18.00
17.9.2020-
26.11.2020

Kom och upplev latinska dansrytmer med Armando Severino från Argentina. Vi lär oss klassiska latinska danser som salsa, merengue, bachata och cumbia. Kom ensam eller med ett par! Undervisningsspråk engelska, lite finska.

Muistathan perua ilmoittautumisesi
jos et voikaan osallistua
(katso sivu 5)

VANNETANSSIN ALKEISKURSSI AIKUISILLE 110505

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34
HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA
Kurssimaksu 12 €

la 14.30-16.00
17.10.2020

Vannetanssi on mukaansa tempaava laji, joka pohjautuu vapaaseen tanssilliseen liikkumiseen vanteen kanssa. Vannetanssin alkeiskurssilla tutustutaan vanteeseen välineenä. Opetellaan temppuja ja comboja lajissa alkuun pääsemiseksi. Voit osallistua vapaasti ilman aikaisempaa kokemusta. Kurssilla saat vinkkejä, miten pääset monipuolisin tavoin mukaan vannetanssin maailmaan! Opettajalla vanteita mukana. HUOM! Ei kengillä tanssialiin!

SENIORITANSSI (6 kertaa) 110506H/110506V

Lappfjärd skola,
Etel. Lapväärtintie 40
LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA
Lukukausimaksu 22 €

ke 15.00-16.30
23.9.-2.12.2020
13.1.-24.3.2021

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

LATINOTANSSIA ALOITTELIJOILLE (10 kertaa) 110507

Lapväärtin kansanopisto,
Lapväärtintie 765
SEVERINO ARMANDO
Kurssimaksu 27 €

to 16.30-18.00
17.9.2020-
26.11.2020

Tule ja koe latinalaisen tanssin rytmejä argentiinalaisen Armando Severinon kanssa. Opimme klassisia latinalaisia tansseja, kuten salsaa, merenguea, bachataa ja cumbiaa. Tule yksin tai parisi kanssa! Opetuskieli englanti, vähän suomea.

DANS

MJUK FLAMENCO & FLAMENCO GRUNDTÉK- NIKTIMME

110508

Lappfjärds folkhögskola,
Lappfjärdsvägen 765
ERÄVESI ESSI
Kursavgift 22 €

fr 18.15-20.15
lö 11.00-13.00
18.9.-19.9.2020
9.10.-10.10.2020

Undervisningsspråk finska.

ARGENTINSK TANGO

110509

Lappfjärds folkhögskola,
Lappfjärdsvägen 765
PANTTILA TUOMAS,
HEIKKILÄ RAIJA
Kursavgift 27 €

to 12.00-15.30
sö 12.00-15.30
21.11-22.11.2020
28.11-29.11.2020

Kursen lämpar sig för nybörjare och längre hunna. På kursen går vi igenom olika stegkombinationer för att skapa grunden för att kunna dansa.



Sannu & Matti Heikkilä

TANSSI

PEHMEÄ FLAMENCO & FLAMENCON PERUS- TEKNIIKKATUNTI

110508

Lapväärtin kansanopisto,
Lapväärtintie 765
ERÄVESI ESSI
Kurssimaksu 22 €

pe 18.15-20.15
la 11.00-13.00
18.9.-19.9.2020
9.10.-10.10.2020

Pehmeällä flamencotunnilla tanssit flamencoä pehmeästi eli sukkasillaan. Tehdään ylävartaloon keskittyviä liikesarjoja, jotka pehmentävät jäykistyneitä hartioita ja virkistävät kasaan painunutta rankaa. Tekniikatunnilla luvassa perusharjoituksia flamencon jalkatekniikasta sekä vartalonkäytöstä. Flamenconkenkiä suositellaan mutta onnistuu myös tukevakorkoisilla tanssikengillä.

ARGENTIINALAINEN TANGO

110509

Lapväärtin kansanopisto,
Lapväärtintie 765
PANTTILA TUOMAS,
HEIKKILÄ RAIJA
Kurssimaksu 27 €

la 12.00-15.30
su 12.00-15.30
21.11-22.11.2020
28.11-29.11.2020

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo pidemmälle ehtineille. Kurssilla käymme läpi hyvää tanssin perustekniikkaa tanssipohjan luomiseksi.



FUSKU, BUGG & JIVE

Lappfjärds folkhögskola,

Lappfjärdsvägen 765

HEIKKILÄ MATTI, HEIKKILÄ SANNU

Kursavgift 50 €

110510

fr 17.30-20.30
lö 11.00-15.30
2-3.10.2020
23-24.10.2020

Undervisningsspråk finska.

Pardanskurs med bugg, fusku och jive. Undervisningen startar från grunderna och framskrider i takt med nivå hos deltagarna. Vi lär oss grunderna och ett lämpligt antal figurer för varje dans. Fusku är en fartfylld dans med mycket snurrar. Fusku har utvecklats ur Jive med stegrytm från foxtrot och dansas allmänt på dansplatser. Stegmässigt är fusku ganska lätt och figurerna är många. Musikens tempo varierar vilket gör att fusku är en intressant och varierande dans.

SPRÅK

SUOMENKIELEN JATKOKURSSI VENÄJÄNKIELISILLE

120101H/ 120101V

Kursgården Kristina

Västra Långgatan 34

NATALIA KALEVA

Terminsavgift 40 €

Undervisning på finska.

to 18.00-20.15
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

ENGLISH: Pat and Polly 2 120301H/ 120301V

Kristiinankaupungin lukio

Stationsgatan 4-6

KOSTAMO MAARIT

Terminsavgift 33 €

Undervisning på finska.

må 16.30-18.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021



FUSKU, BUGG & JIVE

Lapväärtin kansanopisto,

Lapväärtintie 765

HEIKKILÄ MATTI, HEIKKILÄ SANNU

Kurssimaksu 50 €

110510

pe 17.30-20.30
la 11.00-15.30
2-3.10.2020
23-24.10.2020

Paritanssikurssi jossa lajeina Bugg, Fusku sekä Jive. Opetus lähtee alkeista ja etenee ryhmän tason mukaisesti. Kurssilla opetellaan tanssien perusteet sekä jokaiseen tanssilajiin sopiva määrä kuvioita. Fusku on vauhdikas ja mukaansa tempaava kädenalitanssi. Se on kehittynyt Jivestä, foksien askelrytmityksellä tanssittava tanssi jota tanssitaan hyvin yleisesti tanssilavoilla. Askeleellisesti Fusku on suhteellisen helppo ja sen kuviointi on monipuolista ja siinä voi käyttää myös samoja kuvioita kuin Jivessä. Musiikin tempo on vaihtelevaa ja tämä tuokin osaltaan tanssiin paljon mielenkiintoa ja variaatioita.

KIELET

SUOMENKIELEN JATKOKURSSI VENÄJÄNKIELISILLE

120101H/ 120101V

Kurssitalo Kristiina

Läntinen pitkäkatu 34

NATALIA KALEVA

Lukukausimaksu 40 €

to 18.00-20.15
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

Kurssilla puhutaan, kirjoitetaan, kuunnellaan suomea ja opiskellaan kieliooppia. На курсе финского будем много говорить по-фински, слушать финскую речь и изучать грамматику. Oppikirja: Suomen mestari 1. ja 2. osat.

ENGLISH: Pat and Polly 2 120301H/ 120301V

Kristiinankaupungin lukio

Asemakatu 4-6

KOSTAMO MAARIT

Lukukausimaksu 33€

må 16.30-18.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

Englannin kurssi 4-5 vuotta lukeneille. Oppikirjana Pat and Polly 2 (punakantinen). Kartutetaan sanavarastoa ja kehitetään suullista ja kirjallista kielitaitoa kuunteluharjoitusten kera.

RANSKA - ESCALIER 2 120501H/ 120501V

Kristiinankaupungin lukio
Stationsgatan 4-6
KOSTAMO MAARIT
Terminsavgift 33 €

ma 18.15-19.45
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

Undervisning på finska.

TURISTRYSKA - fortsättningskurs 2 120601H/ 120601V

Kursgården Kristina
Västra Långgatan 34
NATALIA KALEVA
Terminsavgift 40 €

ma 18.00-20.15
14.9.-7.12.2020
11.1.-12.4.2021

Undervisning på finska.

SPANSKA FÖR NYBÖRJARE 120701

Kursgården Kristina
Västra Långgatan 34
JOANNA SKOMARS
Kursavgift 33 €

ma 16.00-17.30
14.9.-7.12.2020

Vill du börja lära dig spanska? Föredrar du att komma igång och använda språket snabbt, i stället för att sitta och traggla många, långa regler först? I så fall, välkommen!

TURISTGREKISKA 120901

Kursgården Kristina
Västra Långgatan 34
NANNA ROSENGÅRD
Kursavgift 33 €

on 16.30-18.00
16.9.-2.12.2020

Funderar du på en resa till Grekland? Kom med och lär dig grunderna i grekiska språket. Fokus på alfabetet och användbara fraser. Du får lära dig om grekisk kultur och geografi t.ex. vart man kan resa beroende på ens intresseområden.

RANSKA - ESCALIER 2 120501H/ 120501V

Kristiinankaupungin lukio
Asemakatu 4-6
KOSTAMO MAARIT
Lukukausimaksu 33 €

ma 18.15-19.45
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

Ranskaa 2 vuotta lukeneille. Oppikirjana Escalier 2 (vaaleanpunakantinen). Kartutetaan sanavarastoa ja kehitetään suullista ja kirjallista kielitaitoa kuuntelu- harjoitusten kera.

MATKAILUVENÄJÄÄ - jatkokurssi 2 120601H/ 120601V

Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34
NATALIA KALEVA
Lukukausimaksu 40 €

ma 18.00-20.15
14.9.-7.12.2020
11.1.-12.4.2021

Jatkokurssilla opiskellaan venäjää hausalla tavalla. Kurssilla puhutaan paljon venäjää ja harjoitellaan vähän kielioppia. Saat tietoa venäläisestä historiasta, tapakulttuurista ja elämäntyylistä. Jos et osaa venäjän aakkosia, tule kurssille niin saat Pikavenäjää-vihon. Pari iltaa ja sitten osaat kaikki kyrilliset kirjaimet ja olet kurssiryhmän mukana! Oppikirja: Saljut-1 ja opettajan omat materiaalit. Добро пожаловать!

ESPANJAA ALOITTELIJOILLE 120701

Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34
JOANNA SKOMARS
Kurssimaksu 33 €

ma 16.00-17.30
14.9.-7.12.2020

Opetuskieli ruotsi.

TURISTIKREIKKAA 120901

Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34
NANNA ROSENGÅRD
Kurssimaksu 33 €

ke 16.30-18.00
16.9.-2.12.2020

Opetuskieli Ruotsi.

HISTORIA

SLÄKTFORSKNING 130101H/ 130101V

Stadsbiblioteket, Salutorget 1

SJÖQVIST LEIF

Terminsavgift 33 €

ti 18.00-19.30
15.9.-1.12.2020
12.1.-30.3.2021

Släktforskning från kyrkböcker samt på internet och med olika släktforskningsprogram.

BERÄTTARCAFÉ (6 ggr) 130102H/ 130102V

Kursgården Kristina

Västra Långgatan 34

DENNIS RUNDT

Terminsavgift 22 €

to 18.30-20.00
17.9.-26.11.2020
14.1.-15.4.2021

Kurstillfällena 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11 ja 26.11. Kristinestad är fullt av berättelser. Vi samlar på historiska fakta, och berättar om detta för varandra och dokumenterar allt vi kan.

SAMHÄLLE

NÄRDEMOKRATI, EN MEDBORGARPANEL (6 ggr) 320201H/320201V

Kursgården Kristina

Västra Långgatan 34

DENNIS RUNDT

Terminsavgift 22 €

on 18.30-20.00
16.9.-2.12.2020
13.1.-21.4.2021

Kurstillfällena 16.9, 30.9, 7.10, 28.10, 11.11 och 2.12. Vi diskuterar och deltar i opinionsbildningen kring aktuella frågor som Bottenhavets Sjukhus, marknadsföringen av Kristinestad, muddringen vid Forum-kvarteren, underhållet av gator, salutorg och vägar, utvecklingen av Inre hamnen och strandpromenaden, bostäder och nybyggen med mera.

HISTORIA

SUKUTUTKIMUS 130101H/ 130101V

Pääkirjasto

Kauppatori 1

SJÖQVIST LEIF

Lukukausimaksu 33 €

ti 18.00-19.30
15.9.-1.12.2020
12.1.-30.3.2021

Sukututkimusta kirkonkirjojen, internetin sekä sukututkimusohjelmien avulla.

TARINAKAHVILA (6 kertaa)

130102H/ 130102V

Kurssitalo Kristiina

Läntinen pitkäkatu 34

DENNIS RUNDT

Lukukausimaksu 22 €

to 18.30-20.00
17.9.-26.11.2020
14.1.-15.4.2021

Kurssitilaisuudet 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11 ja 26.11. Kristiinankaupunki on täynnä tarinoita. Keräämme historioita ja historiallista faktaa, kerromme niistä toisillemme ja dokumentoimme kaiken minkä pystymme.

YHTEISKUNTA

LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAISPANEELI (6 kertaa) 320201H/320201V

Kurssitalo Kristiina

Läntinen pitkäkatu 34

DENNIS RUNDT

Lukukausimaksu 22 €

ke 18.30-20.00
16.9.-2.12.2020
13.1.-21.4.2021

Kurssitilaisuudet 16.9, 30.9, 7.10, 28.10, 11.11 ja 2.12. Keskustelemme ja vaikutamme mielipiteenmuodostukseen ajankohtaisista kysymyksistä kuten esim. Selkämeren sairaala, Kristiinankaupungin markkinointi, ruoppaus Forum-kortteleiden edustalla, Kauppatori ja tiet, Sisäsataman ja rantapromenadin kehittäminen, asunnot ja uudisrakennukset jne.

VATTENTRAFIK

SKÄRGÅRDSNAVIGERING (10 ggr) 510201

Högåsens datasal,

Lappfjärdsvägen 163 C

HONKASALO ANTERO & AILA

on 18.00-20.30
23.9.-9.12.2020

Kursavgift 40 €

Navigationsförbundets utbildning i skärgårdsnavigation utgör första delen i den trefasiga utbildningen. Deltagarna lär sig grunderna för navigation och sjövägsreglerna. Då man behärskar dessa grundkunskaper känner man sig säkrare som båtförare. Utbildningskraven grundar sig på föreskriften TRAFI/24803/03.04.01.01/2013. Som läromedel används Navigationsförbundets lärobok och övningskarta. Dessutom behövs en gradskiva och passare. Hela materialpaketet kostar ca 80 €, Navigationsförbundets nationella examen hålls 11.12.2020. Examensavgift och avgift för intyg eller diplom tillkommer. Examensavgift 15 €, diplom 10 € (för medlem i båtförening) och intyg (för icke-medlem) inkl. postavgift 35 €. suomennavigaatioliitto.com. (OBS! Ingen kurs 14.10 och 11.11).

GRUNKURS I PADDLING (10 h) 510202

Pavis, Högholmsvägen 16

WAHLROOS KIRSI &

SALLINEN PAAVO

Kursavgift 72 €

to 10.00-15.00
sö 10.00-15.00
5.6.-6.6.2021

Kursavgift 72 € inkl. MI-avgift 22 € + kajakhyra 2 dagar 50 €. I grundkursen kan personer över 15 år delta. Deltagarantal max 10 personer. Kursen har godkänts av Suomen soutu- ja melontaliitto. Efter avslutad kurs erhålls intyg. För arrangemangen svarar KSF Paddlare.

VESILIKENNE

SAARISTONAVIGOINTI (10 kertaa) 510201

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C

HONKASALO ANTERO & AILA

Kurssimaksu 40 €

ke 18.00-20.30
23.9.-9.12.2020

Navigaatioliiton saaristomerenkulun oppimäärä. Saaristomerenkulku on Navigaatioliiton koulutusportaana ensimmäinen aste. Se keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Näiden jokaisen merenkulkijan perustietojen hallitseminen tuo varmuutta pienveneilijän toimintaan vesillä. Koulutusvaatimukset perustuvat määräykseen TRAFI/13222/03.04.01.00/2013. Oppimateriaalina käytetään Navigaatioliiton oppikirjaa ja harjoituskarttaa. Lisäksi tarvitaan merenkulkukolmio ja -harppi. Täydellinen materiaali paketti maksaa n. 80 €, Navigaatioliiton valtakunnallinen tutkinto pidetään 11.12.2020. Tutkintomaksu sekä todistus tai diplomi maksavat erikseen. Tutkintomaksu on 15 €, diplomi 10 € (veneily-yhdistysten jäsenille) ja todistus (ei-jäsenille) postikuluineen 35 €. suomennavigaatioliitto.com. (HUOM! Ei kurssia 14.10 eikä 11.11.)

MELONNAN PERUSKURSSI (10 h) 510202

Pavis, Korkeasaarentie 16

WAHLROOS KIRSI &

SALLINEN PAAVO

Kurssimaksu 72 €

to 10.00-15.00
su 10.00-15.00
5.6.-6.6.2021

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

TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

VINKKEJÄ PUUTARHAASI KURSSI 710301

Kursgården Kristina,
Västra Långgatan 34
AHOLA MARKO
Kursavgift 15 €

on 18.00-20.15
30.9.2020

Undervisning på finska.

VANHAN PIHAN PREPPAUSKURSSI 710302

Kursgården Kristina,
Västra Långgatan 34
AHOLA MARKO
Kursavgift 15 €

on 18.00-20.15
21.10.2020

Undervisning på finska.

ITSENÄISYYDEN JUHLAKIMPPU KURSSI

710303

Kursgården Kristina,
Västra Långgatan 34
AHOLA MARKO
Kursavgift 15 €

ti 18.00-20.15
1.12.2020

Undervisning på finska.



PUUTARHANHOITO

VINKKEJÄ PUUTARHAASI KURSSI 710301

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
AHOLA MARKO
Kurssimaksu 15 €

ke 18.00-20.15
30.9.2020

Tule kysymään, oppimaan, kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä kuinka voit helposti hoitaa kotipuutarhassasi olevia kasveja helpoin vinkein. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

VANHAN PIHAN PREPPAUSKURSSI 710302

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
AHOLA MARKO
Kurssimaksu 15 €

ke 18.00-20.15
21.10.2020

Miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanhan sijaan. Pihan yleisimmät ongelmat, Ongelma kasvit, Suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen. Hoito-ohjeet.

ITSENÄISYYDEN JUHLAKIMPPU KURSSI

710303

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
AHOLA MARKO
Kurssimaksu 15 €

ti 18.00-20.15
1.12.2020

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja näyttävä kukkakimppu. Käymme läpi kukkien sopivan lukumäärän, erilaiset kukat erilaisiin juhliin ja sen, mitä kukat kertovat, jne. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli. Kukkakurssi sopii kaikille! Materiaalimaksu tulee lisäksi.

TRÄDGÅRDSPLANERINGSKURS MED ENERGINS FLÖDE I BEAKTAN 710307

Kursgården Kristina
Västra Långgatan 34
NISSÉN LISETTE

ti 18.00-19.45
20.10.2020-
3.11.2020

Kursavgift 40 €

Planeringskurs där du får handledning hur du skapar en trädgård med skönt energiflöde. Passar både för nyskapande av trädgård samt befintlig trädgård som man vill förbättra. Ta med situationsplan över området du vill planera samt blyertspenna, suddgummi, linjal (gärna skallinjal om du har). DEL 1 - Allmänt om energiträdgården, inspiration och din behov-karta. DEL 2 - Din plan växer fram under handledning, med energiflödet som grund. DEL 3 - Allmänt om växtval och hur du renritar på enklaste vis. Lisette är utbildad hortonom inom landskapsplanering samt certifierad feng shui konsult. Hon har bland annat planerat stadsparken i Närpes. Lisette grundar sin planering på natur, själens essens och energi. www.urhem.com

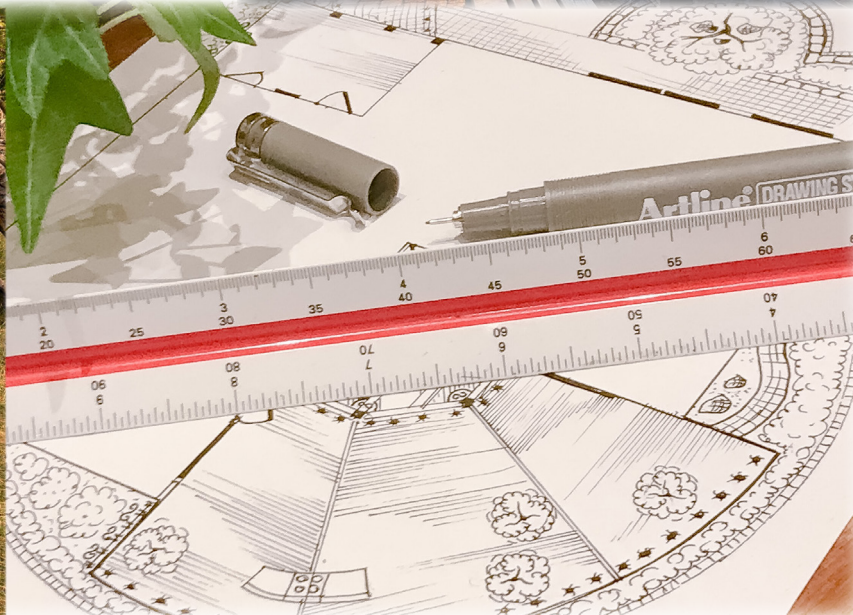
TRÄDGÅRDSPLANERINGSKURS MED ENERGINS FLÖDE I BEAKTAN 710307

Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34
NISSÉN LISETTE

ti 18.00-19.45
20.10.2020-
3.11.2020

Kurssimaksu 40 €

Opetus ruotsiksi.



MAT OCH DRÖCK

MATLAGNING FÖR MÄN (4 gånger)

810201

Krs högstadieskola, undervisningskök
LUNDELL PATRIK

to 18.00-20.30

17.9-8.10.2020

Kursavgift 22 €

Basic-matlagning för nybörjare. Materialkostnader tillkommer.

RUOKA JA JUOMA

RUOANLAITTOKURSSI MIEHILLE (4 kertaa)

810201

Krs högstadieskola, opetuskeittiö
LUNDELL PATRIK

to 18.00-20.30

17.9.-8.10.2020

Kurssimaksu 22 €

Perusruokaa aloittelijoille. Materiaalikustannukset tu-
levat lisäksi.

INTERNATIONAL COOKING CLASS

810202

Krs högstadieskola, undervisningskök

ALVES DE OLIVEIRA FABIOLA

Course fee 45 €

on 18.00-21.00
ke 18.00-21.00
23.9-2.12.2020

Practice your English while cooking delicious meals from different parts of the world. We are cooking French, Italian, Caribbean, Asian, Moroccan and Brazilian food. Fabiola grew up with a diplomat mother and a father who opened a new restaurant every three years in a new part of the world. Meanwhile Fabiola, from when she was 12 years old, bought ingredients with her pocket money with some employee from the hotel, and the employee would teach her to cook their national specialities. In this cooking class you too can learn to cook the most delicious dishes from around the world.



GYMNASTIK

YOGA

830101H/ 830101V

Kursgårdén Kristina, danssalen

Västra Långgatan 34

SAARINEN HILLA

Terminsavgift 33 €

må 11.00-12.30
14.9.-7.12.2020
11.1.-12.4.2021

Undervisning på finska. Ingen kurs må 12.10.

KONDITIONSCIRKEL 55+ I

830102H/ 830102V

Positive/KrisSport Ky

Repslagaregatan 16

VIRTANEN MARIA

Terminsavgift 22 €

ti 12.00-13.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-6.4.2021

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 5 €/gång.

KONDITIONSCIRKEL 55+ II

830103H/ 830103V

Positive/KrisSport Ky

Repslagaregatan 16

VIRTANEN MARIA

Terminsavgift 22 €

ti 13.00-14.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-6.4.2021

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 5 €/gång.

KONDITIONSCIRKEL 55+ III

830104H/ 830104V

Positive/KrisSport Ky

Repslagaregatan 16

VIRTANEN MARIA

Terminsavgift 22 €

ti 14.00-15.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-6.4.2021

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 5 €/gång.

LIKUNTA

JOOGA

830101H/ 830101V

Kurssitalo Kristiina, tanssisali

Läntinen pitkäkatu 34

SAARINEN HILLA

Lukukausimaksu 33 €

må 11.00-12.30
14.9.-7.12.2020
11.1.-12.4.2021

Ei kurssia ma 12.10. Joogassa yhdistetään luonnollinen hengitys fyysisiin liikkeisiin. Harjoitusta tehdään suurimmaksi osaksi silmät suljettuina, joka mahdollistaa keskittymään paremmin tarkkailemaan ja tuntemaan liikkeiden vaikututusta. Näin asteitteittain edeten myös mielen liikkeet vähitellen rauhoittuvat.

KUNTOPIIRI 55+ I

830102H/ 830102V

Positive/KrisSport Ky

Köydenpunojankatu 16

VIRTANEN MARIA

Lukukausimaksu 22 €

ti 12.00-13.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-6.4.2021

Monipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 5 €/kerta.

KUNTOPIIRI 55+ II

830103H/ 830103V

Positive/KrisSport Ky

Köydenpunojankatu 16

VIRTANEN MARIA

Lukukausimaksu 22 €

ti 13.00-14.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-6.4.2021

Monipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 5 €/kerta.

KUNTOPIIRI 55+ III

830104H/ 830104V

Positive/KrisSport Ky

Köydenpunojankatu 16

VIRTANEN MARIA

Lukukausimaksu 22 €

ti 14.00-15.00
15.9.-8.12.2020
12.1.-6.4.2021

Monipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 5 €/kerta.

KONDITIONSCIRKEL FÖR DAMER

830105H/ 830105V

Positive/KrisSport Ky
Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA
Terminsavgift 33 €

to 16.15-17.45
17.9.-10.12.2020
14.1.-8.4.2021

Mångsidig konditionscirkel delvis varierande rörelser till och utan visselpipans takt. Tjänjning som avslutning. Salavgift 6 €/gång.

KONDITIONSCIRKEL FÖR MÄN

830106H/ 830106V

Positive/KrisSport Ky
Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA
Terminsavgift 33 €

to 19.00-20.30
17.9.-10.12.2020
14.1.-8.4.2021

Mångsidig konditionscirkel delvis varierande rörelser till och utan visspipans takt. Tjänjning som avslutning. Salavgift 6 €/gång.

STYRKETRÄNING FÖR DAMER

830107H/ 830107V

Axis Trainingstudio, Dagsmarkvägen 6
ROSENSTEDT GUN-MAJ
Terminsavgift 22 €

må 19.00-20.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Konditionscirkel, balans, styrketräning samt stretchning för damer i alla åldrar. Salavg. 5 €/gång tillkommer.

GARUDA

830108H/ 830108V

Tjock skola, Lindbergsvägen 5
JAAKKOLA CHARLOTTA
Terminsavgift 27 €

on 18.00-19.00
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Garuda är en träningsform som kombinerar Pilates, Yoga och dans där målet är att hitta avslappning i rörelsen, bygga kraft i hela kroppen samt en stark core. Man varierar stretching, andning och träning för att kroppen ska utmanas och utvecklas optimalt genom, vridningar, tryck och drag med djupa roteringar och tredimensionella rörelser.

NAISTEN KUNTOPIIRI 830105H/ 830105V

Positive/KrisSport Ky
Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA
Lukukausimaksu 33 €

to 16.15-17.45
17.9.-10.12.2020
14.1.-8.4.2021

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkein - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely. Salimaksu 6 €/kerta.

MIESTEN KUNTOPIIRI 830106H/ 830106V

Positive/KrisSport Ky
Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA
Lukukausimaksu 33 €

to 19.00-20.30
17.9.-10.12.2020
14.1.-8.4.2021

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkein - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely. Salimaksu 6 €/kerta.

VOIMAHARJOITTELUA NAISILLE

830107H/ 830107V

Axis Trainingstudio, Dagsmarkintie 6
ROSENSTEDT GUN-MAJ
Lukukausimaksu 22 €

ma 19.00-20.00
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Kuntopiiri, tasapaino-, voimaharjoituksia sekä venytystä kaiken ikäisille naisille. Salimaksu 5€/kerta tulee lisäksi.

GARUDA

830108H/ 830108V

Tjock skola, Lindbergintie 5
JAAKKOLA CHARLOTTA
Lukukausimaksu 27 €

ke 18.00-19.00
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Opetuskieli ruotsi.

GYMNASTIK

YOGA 830109H/ 830109V

Härkmeri skola, Henriksdalsvägen 9

WAHLBERG KRISTINA

Terminsavgift 33 €

ti 19.00-20.30
15.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021

Yoga passar alla, nybörjare och mer erfarna utövare. Under yogatimmarna tränas både sinne och kropp. Hit hör bl.a. andningsövningar, fysiska positioner (asanas), medveten avslappning samt lättare meditationsövningar. Ta med en halkfri yogamatta, filt och dyna. Max 15 deltagare.

YOGA (10 ggr) 830110H/ 830110V

Kristinestads skola, Skolgatan 13

WAHLBERG KRISTINA

Terminsavgift 27 €

on 15.30-17.00
16.9-25.11.2020
13.1-24.3.2021

En yoga som passar också dej som har nack- och ryggbesvär. Timmen innefattar andningsövningar, asanas (positioner), lättare meditationsövningar samt avslappning. Ta med halkfri matta, kudde och filt.

SENIORGYMNASTIK 830127H/ 830127V

Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40

BACKLUND REIJA, LILLMALS MINNA

Terminsavgift 22 €

Uppmjukande rörelse till musik.

ti 15.15-16.00
15.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021



LIKUNTA

JOOGA 830109H/ 830109V

Härkmeri skola, Henriksdalintie 9

WAHLBERG KRISTINA

Lukukausimaksu 33 €

ti 19.00-20.30
15.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021

Ota mukaan liukumaton joogamatto, huopa ja tyyny. Enint. 15 osallistujaa. Opetuskieli ruotsi.

JOOGA (10 kertaa) 830110H/ 830110V

Kristinestads skola, Koulukatu 13

WAHLBERG KRISTINA

Lukukausimaksu 27 €

ke 15.30-17.00
16.9-25.11.2020
13.1-24.3.2021

Ota mukaan liukumaton joogamatto, huopa ja tyyny. Enint. 15 osallistujaa. Opetuskieli ruotsi.

SENIORIVOIMISTELUA 830127H/ 830127V

Lappfjärd skola, Etel. Lapväärtintie 40

BACKLUND REIJA, LILLMALS MINNA

Lukukausimaksu 22 €

ti 15.15-16.00
15.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021

Verryttelevää liikuntaa musiikin tahdissa.



MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAMER 830128H/ 830128V

Lappfjärd skola,
Södra Lappfjärdsvägen 40
UNGER MARIA
Terminsavgift 22 €

on 19.45-20.30
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Gymnastik till musik. Passet innehåller uppvärmning, muskelstyrka och avslappning/stretch.

MUSKELMIX 830129H/ 830129V

Krs högstadieskola, gymnastiksalen,
Skolbrinken 4
BERGKULLA PATRICIA
Terminsavgift 22 €

to 19.00-20.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

Enkel, effektiv och funktionell styrketräning till musik. I muskelmix tränar vi både med den egna kroppen och med redskap som belastning.

SEGA GUBBAR 830130H/ 830130V

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C
ENLUND BÖRJE
Terminsavgift 33 €

må 10.00-11.30
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Sportiga aktiviteter för "pigga" friska män. Målet med denna kurs är att aktivera daglediga män och inspirera till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap. Kursteman är bl.a. olika utomhusaktiviteter, besök i konditionssal, simning, föreläsningar, kulturella inslag och givande diskussioner. Kom med redan från början och planera detaljprogrammet. Avgifter för olika specialaktiviteter kan tillkomma. Samling på Högåsen må 14.9. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan.

GRUNDERNA I HATHA-YOGA 830131H/ 830131V

Kursgården Kristina, danssalen
Västra Långgatan 34
IMMONEN MARA
Terminsavgift 33 €

to 16.00-17.30
17.9.-10.12.2020
14.1.-8.4.2021

Handledning på finska.

NAISTEN KUNTOJUMPPA 830128H/ 830128V

Lappfjärd skola,
Etel. Lapväärtintie 40
UNGER MARIA
Lukukausimaksu 22 €

ke 19.45-20.30
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

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

LIHASKUNTOJUMPPA 830129H/ 830129V

Krs högstadieskola, liikuntasali
Koulurinne 4
BERGKULLA PATRICIA
Lukukausimaksu 22 €

to 19.00-20.00
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

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

RUUTIUKOT 830130H/ 830130V

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
ENLUND BÖRJE
Lukukausimaksu 33 €

ma 10.00-11.30
14.9.-30.11.2020
11.1.-29.3.2021

Urheilullisia aktiviteetteja virkeille terveille miehille. Täman kurssin päämääränä on aktivoita 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 erikoisaktiviteetteihin saattaa tulla lisämaksu. Kokoon-tuminen Högåsenilla ma 10.9. Kurssi järjestetään yhteistyössä Folkhälsanin kanssa.

HATHA-JOOGAN ALKEET

830131H/ 830131V

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34
IMMONEN MARA
Lukukausimaksu 33 €

to 16.00-17.30
17.9.-10.12.2020
14.1.-15.4.2021

Kurssilla tutustutaan hatha-joogaan oman hengityksen ja liikkeen rytmissä. Levollinen jooga lisää fyysistä liikkuvuutta ja helpottaa stressiä. Tunnille oma alusta, joustava vaate-tus ja avoin mieli.

GYMNASTIK

HATHA-YOGA - fortsättningskurs

830132H/ 830132V

Kursgården Kristina, danssalen

Västra Långgatan 34

IMMONEN MARA

Terminsavgift 33 €

on 18.00-19.30
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Handledning på finska.

YOGA

830133H/ 830133V

Kristinestads skola, Skolgatan 13

WAHLBERG KRISTINA

Terminsavgift 33 €

ti 16.30-18.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-6.4.2021

Yoga passar alla, nybörjare och mer erfarna utövare. Under yogatimmarna tränas både sinne och kropp. Hit hör bl.a. andningsövningar, fysiska positioner (asanas), medveten avslappning samt lättare meditationsövningar. Ta med en halkfri yogamatta, filt och dyna. Max 15 deltagare.

TRAPPRÄNING PÅ BÖTOMBERGEN (2 ggr)

830134

Bötombergen

WAHLBERG ANDERS

Kursavgift 10 €

on 18.30-20.00
23.9.2020-
30.9.2020

Vi tränar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och ut hållighet i motionstrappan. Träna i egen takt.

LIIKUNTA

HATHA-JOOGAN- jatkokurssi

830132H/ 830132V

Kurssitalo Kristiina, tanssisali

Läntinen pitkäkatu 34

IMMONEN MARA

Lukukausimaksu 33 €

ke 18.00-19.30
16.9.-9.12.2020
13.1.-7.4.2021

Kurssilla on mahdollisuus syventää omaa joogaharjoitusta ja keskittyä kehon, mielen ja hengityksen yhteyteen. Tunnille oma alusta, joustavat vaatteet ja avoin mieli.

JOOGA

830133H/ 830133V

Kristinestads skola, Koulukatu 13

WAHLBERG KRISTINA

Lukukausimaksu 33 €

ti 16.30-18.00
15.9.-1.12.2020
12.1.-6.4.2021

Ota mukaan liukumaton joogamatto, huopa ja tyyny. Enint. 15 osallistujaa. Opetuskieli ruotsi.

PORRASTREENIT PYHÄVUORELLA (2 kertaa)

830134

Pyhävuori

WAHLBERG ANDERS

Kurssimaksu 10 €

ke 18.30-20.00
23.9.2020-
30.9.2020

Harjoitteleme koordinaatiota, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä kuntoportaisissa. Liiku omaan tahtiin.



VATTENGYMNASTIK

Krs simhall, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

Kursavgift/kurs 22 €, simhallsavg. tillkommer

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP A

830111

Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapibassängen. Max 18. Simhallsavg. tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42!

ti 13.00-13.45
15.9-8.12.2020

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP B

830112

Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapibassängen. Max 18. Simhallsavg. tillkommer. OBS! Ingen kurs v. 42!

ti 14.00-14.45
15.9-8.12.2020

MUSKELSTÄRKANDE VATTENGYMNASTIK

830113

Muskelstärkande vattengymnastik för hela kroppen, görs i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under v. 42!

on 13.00-13.45
16.9-9.12.2020

VATTENGYMNASTIK reuma A

830114

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42!

on 14.00-14.45
16.9-9.12.2020

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK A

830115

Ledd vattengymnastik i konditionsbassängens djupa ända. Mångsidiga konditionshöjande övningar i takt till musik. Ta med eget flytbälte om du har. Max 25 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42!

to 17.15-18.00
17.9-10.12.2020

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK B

830116

Ledd vattengymnastik i konditionsbassängens djupa ända. Mångsidiga konditionshöjande övningar i takt till musik. Ta med eget flytbälte om du har. Max 25 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42!

to 19.00-19.45
17.9-10.12.2020

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP C

830117

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42!

fr 13.45-14.30
18.9-11.12.2020

VATTENGYMNASTIK reuma B

830118

Ledda övningar i bassängen i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42!

fr 14.30-15.15
18.9-11.12.2020

VESI-LIKUNTA

Krs uimahalli, Köydenpunojankatu 16
LÄHTEENMÄKI RICHARD

Kurssimaksu/kurssi 22 €, uimahallimaksu tulee lisäksi

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA A

830111

Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

ti 13.00-13.45
15.9.-8.12.2020

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA B

830112

Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

ti 14.00-14.45
15.9.-8.12.2020

LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA

830113

Lihaksia vahvistavaa vesijumppaa koko keholle omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

ke 13.00-13.45
16.9.-9.12.2020

VESIJUMPPA reuma A

830114

Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

ke 14.00-14.45
16.9.-9.12.2020

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA A

830115

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. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

to 17.15-18.00
17.9.-10.12.2020

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA B

830116

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. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

to 19.00-19.45
17.9.-10.12.2020

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA C

830117

Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

pe 13.45-14.30
18.9.-11.12.2020

VESIJUMPPA reuma B

830118

Ohjattua allasharjoittelua omaan tahtiin. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

pe 14.30-15.15
18.9.-11.12.2020

HÄLSÄ

FOOTBIC & SPIRALSTABILATION 830201

Kursgårdén Kristina, danssalen

Västra Långgatan 34

TEKONIEMI TARJA

Kursavgift 20 €

Handledning på finska.

10.00-13.00
19.9.2020-
26.9.2020

BARRE-ACADEMY (2 ggr) 830202

Kursgårdén Kristina, danssalen

Västra Långgatan 34

TEKONIEMI TARJA

Kursavgift 10 €

Handledning på finska.

13.30-14.30
19.9.2020-
26.9.2020



TERVEYS

FOOTBIC & SPIRAALISTABILAATIO 830201

Kurssitalo Kristiina, tanssisali

Läntinen pitkäkatu 34

TEKONIEMI TARJA

Kurssimaksu 20 €

10.00-13.00
19.9.2020-
26.9.2020

FOOTBIC jalkateräharjoitteet aktivoivat jalkapohjan lihaksat, jotka vaikuttavat myös selän ja niskan, koko kehon hyvinvointiin. SPIRAALISTABILAATIO (selän hyvinvointiin) on kehonhuoltomenetelmä, jolla hoidetaan selän ja niskan kiputiloja ja toimintaa. SPS-harjoittelussa tavoitteena on koko kehon hallinta ja yhtenäinen liikesuoritus, jossa spiraalilinjoja vahvistetaan ja vertikaalilinjoja rentoutetaan. SPS-Harjoitteita käytetään skolioosin, välilevyjen ja niskan ongelmiin. Toimii myös vatsalihasten erkauman hoidossa, synnytyksen jälkeiseen palautumiseen. Tunti sopii jokaiselle! Tule kokeilemaan!

BARRE-ACADEMY (2 kertaa) 830201

Kurssitalo Kristiina, tanssisali

Läntinen pitkäkatu 34

TEKONIEMI TARJA

Kurssimaksu 20 €

13.30-14.30
19.9.2020-
26.9.2020

Barre on koko kehon tehokas treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Barren tausta on klassisen baletin tankoharjoittelussa sekä kuntouttavassa Lotte Bergin metodissa, josta se on muotoutunut omaksi lajikseen. Barre ei ole balettia eikä pilatesta, vaan oma lajinsa. Barressa yhdistyvät pilateksen tarkkuus ja baletin pitkät linjat. Barre Academy on terveysliikuntaa. Haemme harjoituksissa ergonomisesti oikea ryhdin, vahvistamme ja huollamme erityisesti niitä lihaksia, joita nykyaikainen elämäntyö laiminlyö; erityisesti pakarat, reidet ja keskivartalo pääsevät töihin barre tunnilla. Tunnilla liikkeitä tehdään musiikin mukaan, joka tuo treeniin energiaa ja iloa, sekä auttaa jaksamaan. Se on supertehokasta, mukaansatempaavaa ja tuloksia syntyy nopeasti.

HÄLSA

FACEYOGA WORKSHOP

830205

Kursgården Kristina,
Västra Långgatan 34
SALMINEN PÄIVI
Kursavgift 25 €
Undervisning på finska.

sö 11.00-13.30
4.10.2020



MINSKA ARBETSRELATERAD STRESS 830206

Kursgården Kristina, danssalen
Västra Långgatan 34
ALAVILLAMO AULI
Kursavgift 20 €

lö 10.00-12.30
sö 10.00-12.30
14.11-15.11.2020

Kroppen och sinnet belastas av stress i arbetet. På kursen lär vi oss att minska kroppens och således också sinnets stressnivåer. Vi lyssnar på vår kropp och de spänningar vi har och lär oss att släppa stressen med hjälp av närvaro- och kroppsövningar. Ta med en gymnastikunderlag och ett öppet sinne. I kursen ingår en 30 min. matpaus. Undervisning på finska.

TERVEYS

FACEYOGA WORKSHOP

830205

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
SALMINEN PÄIVI
Kurssimaksu 25 €
Undervisning på finska.

su 11.00-13.30
4.10.2020

Myös kasvojen lihaksia voi vahvistaa joogalla! Kasvojooga kohottaa kasvoja, oikaisee juonteita ja muuttaa ilmeen positiivisemmaksi - ilman pistoksia tai kallista kosmetiikkaa! Kasvojooga myös rentouttaa - säännöllinen harjoittelu voi jopa vähentää hampaiden yönarskuttelua. Alat samalla opetella eroon tavoista, joilla huomaamattasi aiheutat ryppyjä kasvoillesi. Kasvojooga on hauskaa ilveilyä, joten tule kurssille avoimin mielin. Teemme lopuksi itsellemme rentouttavan kasvohieronnan, jota varten voit halutessasi ottaa oman kasvorasvasi. Voit myös ottaa mukaan ison kasvopeilin. Päivi on juuri valmistunut Danielle Collinin Face Yoga Method -opettajakoulutuksesta ja mukana on sen myötä täysin uusia kasvojoogaliikkeitä.

STRESSIN POISTOA TYÖSSÄKÄYVILLE 830206

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
ALAVILLAMO AULI
Kurssimaksu 20 €

la 10.00-12.30
su 10.00-12.30
14.11-15.11.2020

Keho ja mieli kuormittuvat työn paineiden alla. Kursilla opetellaan vähentämään stressiä kehosta ja sitä kautta myös mielestä. Perehdytään omiin kehoihimme ja niiden jännityksiin sekä opetellaan päästämään irti stressistä läsnäolo- ja kehoarjoitteiden avulla. Ota mukaan jumppapatja ja avoin mieli. Kurssi sisältää 30 min ruokataun.

HOT STONE MASSAGE

830207

Kursgården Kristina,
Västra Långgatan 34
ALAVILLAMO AULI
Kursavgift 20 €

to 13.00-18.15
14.11.2020

På kursen går vi igenom massage av rygg och händer med hjälp av heta stenar. Massagen görs inte på alla men alla får öva sig på tekniken. Dessutom lär vi oss att använda grytan, hur stenarna värms och rengörs. I kursen ingår en 30 min. matpaus. Undervisning på finska.

LÄR DIG SLAPPNA AV

830208

Nätkurs

HAAPOJA RAIJA
Kursavgift 17 €

ma 19.00-19.45
21.9-2.11.2020

Undervisning på finska.

KREATIVT UTTRYCK FÖR KVINNOR 830209

Kristinestads skola, Skolgatan 13
VANA NINA & VANA ANNINA
Kursavgift 33 €

to 18.00-19.30
17.9-10.12.2020

Kursdeltagarna får bekanta sig med olika kreativa uttrycksätt och undersöka hur man på egen hand kan påverka sitt mentala välbefinnande och sin egen kroppsuppfattning. Olika konstformer kombineras och deltagarna gör inspirerande övningar enskilt och tillsammans med andra. Ta med dig sköna mjuka kläder, en vattenflaska och ett öppet sinne. Undervisning på finska, vid behov på svenska och engelska.



KUUMAKIVIKURSSI

830207

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
ALAVILLAMO AULI
Kurssimaksu 20 €

to 13.00-18.15
14.11.2020

Kuumakivikurssilla käydään läpi teoriassa ja demostroituna selän ja käsien alueen hieronta. Kaikille ei hierontaa tehdä, mutta kaikki pääsevät harjoittelemaan tekniikkaa. Lisäksi opetellaan kattilan käyttöä, kivien lämmitystä ja putsausta. Kurssi sisältää 30 min ruokatauon.

OPI RENTOUTUMAAN

830208

Verkkokurssi

HAAPOJA RAIJA
Kurssimaksu 17 €

ma 19.00-19.45
21.9-2.11.2020

Kurssilla käydään läpi oman hyvinvoinnin lisäämistä ja opitaan rentoutumaan erilaisten harjoitusten kautta. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Harjoittelet omaan tahtiisi ja jaat kokemuksia ohjaajan ja muiden kurssilaisten kanssa.

LUOVA ILMAISU NAISILLE 830209

Kristinestads skola, Koulukatu 13
VANA NINA & VANA ANNINA
Kurssimaksu 33 €

to 18.00-19.30
17.9-10.12.2020

Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin luovan ilmaisun keinoihin ja tutkitaan, miten voimme itse vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja oman kehon kokemiseen. Kurssilla eri taidemuodot soljuvat yhteen ja tehdään innostavia harjoitteita yksin ja yhdessä. Ota mukaan mukavat joustavat vaatteet, vesipullo ja avoin mieli.



ANNAN UTBILDNING

FRUKOSTKLUBB

Restaurant Crazy Cat, Salutorget 1
ROSENDAHL SVEN
Kursavgift 10 €

999901

on 09.00-10.00
16.9-9.12.2020

Tillf. on 16.9, 7.10, 28.10, 18.11 och 9.12. Kom och njut av en god frukost i glada vänners lag. Aktuella teman diskuteras vid varje tillfälle med en inbjuden gäst. Frukostavgift 10 €/gång tillkommer

GRATIS GEOGRAFISK INFORMATION PÅ NÄTET (6 ggr)

Kursgården Kristina,
Västra Långgatan 34
MAGNUS STORSJÖ
Kursavgift 22 €

999904

må 18.00-19.30
19.10-23.11.2020

Enligt INSPIRE-direktivet ska geografisk information vara öppen och tillgänglig för allmänheten. Det finns massor med gratis information på nätet om åkrar, skogar, vägar m.m.

MUJ OPETUS

AAMIAISKLUBI

Ravintola Crazy Cat, Salutorget 1
ROSENDAHL SVEN
Kurssimaksu 10 €

999901

ke 09.00-10.00
16.9-9.12.2020

Tilaisuudet ke 16.9, 7.10, 28.10, 18.11 ja 9.12. Tule nauttimaan hyvästä aamiaisesta iloisessa seurassa. Jokaisessa tilaisuudessa keskustellaan ajankohtaisista aiheista kutsuvieraan johdolla. Aamiaismaksu 10 €/kerta tulee lisäksi.

ILMAISIA PAIKKATIETOJA NETISSÄ (6 kertaa)

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkäkatu 34
MAGNUS STORSJÖ
Kurssimaksu 22 €

999904

ma 18.00-19.30
19.10-23.11.2020

INSPIRE-direktiivin mukaan paikkatietojen tulee olla avoimia ja julkisuuden käytössä. Netissä on paljon ilmaista tietoa pelloista, metsistä, teistä ym.



TURISM

Annan servicebransch

GRUNKURS I LOKALGUIDNING

819801H/ 819801H

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3
KARI HELENA
Terminsavgift 100 €

to 18.30-21.00
lö 10.00-15.00
17.9-17.12.2020
21.1-27.5.2021

Skaffa dig extraskolning och hobby. Grundkurs i guidning består höst- och vårtermin, tot. 200 t. I utbildningen ingår föreläsningar, distansuppgifter, praktikarbeten, mångsidig litteratur samt besök till olika lokala turistiska och historiska platser. Praktiska övningar i hur att guida promenaderande, i buss eller vid ett besöksmål. Du blir auktoriserad guide i Kristinestad med ett guidemärke och -kort. Du bör vara 18 år fyllda. Erfarenhet inom turismen och kundservice räknas till godo. Du kan delta även om du bara är intresserad av din hemort utan behöva jobba som guide efter kursen. Kursen är tvåspråkig.

TURISM

Muu palvelutyö

PAIKALLISOPPAAN PERUSKURSSI

819801H/ 819801H

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3
KARI HELENA
Lukukausimaksu 100 €

to 18.30-21.00
la 10.00-15.00
17.9-17.12.2020
21.1-27.5.2021

Hanki itsellesi lisäkoulutusta ja harrastus. Oppaan peruskurssi sisältää syys- ja kevätlukukauden yht. 200 t. Koulutukseen kuuluu luentoja, etätehtäviä, harjoitustöitä, monipuolinen kirjallisuus sekä käyntejä paikallisissa matkailullisissa ja historiallisissa paikoissa. Käytännön harjoitukset ovat miten opastetaan kävellen, liikkuvassa ajoneuvossa tai erityiskohteessa. Valmistut auktorisoiduksi oppaaksi Kristiinankaupunkiin ja saat opasmerkin ja -kortin. Ikäraja on 18 v. Kokemus matkailusta ja asiakaspalvelusta katsotaan eduksi. Voit osallistua koulutukseen myös jos olet vain kiinnostunut kotipaikkakunnastasi etkä halua jälkikäteen toimia opastehtävissä. Kurssi on kaksikielinen.

Lafo ordnar vid sidan om sina långa linjer olika kortkurser som är öppna för alla.
Anmälningar till: **040 8456 870**



**LAPPFJÄRDS
FOLKHÖGSKOLA**

SLÖJDKURS 21.9 - 3.12 2020, Tommy Hemgård Tfn: 040 54 49 199

Närstudier och distansarbete

Kom med och snickra på Lappfjärds folkhögskola. Du kan t.ex. göra en terrass-lampa, en fyr att ha i trädgården eller varför inte ett traditionsenligt julkors.

Plats: Lafos slöjdsal

Kurspris: 100 €

MUSIKINSPELNING I STUDIO 26 – 27.9 2020

Kursen lämpar sig för alla som vill lära sig grunderna i musikinspelning.

Kursen omfattar två dagar á 5 lektioner och genomförs i vår toppmoderna inspelningsstudio i Lappfjärd.

Vi lär oss om mikrofoner och deras användningsområden, inspelningsmetoder, effektprocessorer och mixning. Dessutom får även bandet musikalisk coaching av läraren. Deltagarna kan själva välja att fokusera mer på inspelningstekniken eller musicerandet.

Kurspris: 50 €

LÅTSKRIVNING 24 – 25.10 och 31.10 – 1.11

Närstudier och distansarbete

Kursen riktar sig till dig som kanske spelar något instrument eller sjunger och haft lite låtidéer och ambitioner att skriva eget material men även till dig som inte spelar något instrument men kanske är intresserad av att göra t.ex. egen elektronisk musik (EDM, House etc.) Varje deltagare skriver en låt i den genre som man vill.

Under kursen har du tillgång till skolans datorer och inspelningsutrustning med Logic som inspelningsprogram.

Kurspris: 100 €

GRUNDKURS I MUSIKTEORI 14 – 15.11 och 28 – 29.11 2020

Närstudier och distansarbete

Förbättra dina teorikunskaper genom en distanskurs i musikteori på Lappfjärds folkhögskola. Kursen är riktad till dig som är nybörjare i ämnet eller som vill fräscha upp dina gamla teorikunskaper.

Kursen inleds med 2 dagars inledande träff 14 – 15.11. Därefter fortsätter undervisningen på distans och vi träffas igen gemensamt för närstudier 28 – 29.11.

Kurspris: 100 € **KONTAKTPERSON: Kalle Teir Tel. 0400 263 292 kalle.teir@krs.fi**

LAPPFJÄRDS FOLKHÖGSKOLA lafo@krs.fi www.kristinestad.fi/lafo
Lappfjärdsvägen 765, 64300 Lappfjärd / Lapväärtintie 765, 64300 Lapväärtti





LAPPFJÄRDS FOLKHÖGSKOLA

SCENLJUS

Scenljus för mindre konserter och musikevenemang samt styrning med Chamsys MagicPC.

Nu har du en enastående chans att få teoretiska och praktiska färdigheter för konsertljus. Vi kommer att behandla bl.a. olika armaturtyper, montering, säkerhet och hur man styr ljussystemet.

KUR SINNEHÅLL

Presentation av olika armaturtyper. Monteringsmetoder, DMX-formatet, koppling, kablage, kontaktyper. Montering av demonstrationsrigg inför nästa dag. Säkerhetsanvisningar och god monteringsrutin. Chamsys-patchning och genomgång av programmets funktioner. Demonstration av praktiska tillämpningar. Praktiska övningar. Repetition och frågestund. Nedmontering av apparaturen.

KURSSTART

18.1.2021 kl. 12:45 – 14:15

19.1.2021 kl. 8:45 – 14:15

20.1.2021 kl. 8:45 – 14:15

KONTAKTPERSON Kalle Teir

Kurspris 100 €

FORTSÄTTNINGSKURS I MUSIKTEORI våren 2021

Kursen tas på distans

Kursen riktar sig till dig som har grundläggande kunskaper i musikteori men vill ta dina kunskaper ett steg längre.

KUR SINNEHÅLL

Under kursen går vi igenom material enligt 3/3 nivå som ger dig en gedigen insikt i musikteori. Kursen ger dig också den kunskap och de färdigheter som krävs vid inträdesprov till yrkesutbildning inom musik. T.ex YA och Nova.

KURSSTART

Kursen startar våren 2021. Tag kontakt med Kalle Teir för mera information.

PRIS

100€



