



Studieprogram

Våren 2023

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

KRISTIINKAUPUNGIN KANSALAIISOPISTO

Kevät 2023

Opinto-ohjelma

Välkommen till

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

Tervetuloa

KRISTIINKAUPUNGIN KANSALAIISOPISTOON

Vårterminen inleds måndag 9.1.2023.

Kevätluukausi alkaa maanantaina 9.1.2023.

ADRESS / OSOITE

Västra Långgatan 34 B, 64100 KRISTINESTAD
PB 13, 64101 KRISTINESTAD

Läntinen Pitkäkatu 34 B, 64100 KRISTIINKAUPUNKI
PL 13, 64101 KRISTIINKAUPUNKI

TELEFON / PUHELIN

ANETTE NORRGRANN, rektor / rehtori 040 7766530

ALEXANDRA TEIR, sekreterare / sihteeri 040 1544805

HELBE PAJARI, slöjdslärare / käsityönopettaja 050 4645560

E-POST / SÄHKÖPOSTI

mi@krs.fi / fornamn.efternamn@krs.fi

ko@krs.fi / etunimi.sukunimi@krs.fi



Innehåll • Sisällyys

INFORMATION OM KURSERNA OCH ANMÄLNING	5
TIETOA KURSSEISTA JA ILMOITTAUTUMISESTA	
FÖRELÄSNINGAR / LUENNOT	10
MUSIK / MUSIikki	11
DANS / TANSSI	11
BILDKONST / KUVATAIDE	13
KALLIGRAFIDAGARNA / KALLIGRAFIAPÄIVÄT	15
HANTVERK / KÄSITYÖ	19
SPRÅK / KIELET	27
TRÄDGÅRD / PUUTARHA.....	28
ALLMÄNNA ÄMNEN / YLEiset AIHEET	30
DATATEKNIK / TIETOTEKNIKKA	35
SAMHÄLLSÄMNEN / YHTEISKUNNALLiset AIHEET	36
HISTORIA / HISTORIA	37
LITTERATUR OCH SKRIVANDE / KIRJALLisuus ja KIRJOITTAMINEN	38
INFORMATIONS & KOMMUNIKATIONSTEKNIK / TIEDOTUS- JA VIESTINTÄTEKNIKKA ..	39
MATLAGNING / RUOANLAITTO	40
MOTION OCH IDROTT / LIIKUNTA JA URHEILU	42
HÄLSA / TERVEYS	46

Personal • Henkilökunta



Anette Norrgrann

Rektor / rehtori

anette.norrgrann@krs.fi
040 7766 530 / (06) 2216 253



Alexandra Teir

Sekreterare / sihteeri

alexandra.teir@krs.fi
040 1544 805 / (06) 2216 254



Helbe Pajari

Slöjdlärlare / käsityönopettaja

helbe.pajari@krs.fi
050 4645 560

Vårterminen 2023

- Vårterminen inleds den 9 januari 2023, vecka 2.
- Under sportlovet vecka 9, 27.2–5.3.2023, sker ingen undervisning i stadens skollokaliteter.
- Alla kan delta i kursverksamheten oberoende av ålder!
- Vi förbehåller oss rätten till förändringar i kurserna om omständigheterna kräver det.

Förhandsanmälan

Alla kurser och föreläsningar kräver **förhandsanmälan**. Anmälningarna tas emot fr.o.m. **må 2.1.2023 kl. 8.00**.

- Via nätet: <https://www.opistopalvelut.fi/kristinestad>
- Via telefon 040 154 4805 eller 040 776 6530. OBS! INGEN anmälning via e-post eller textmeddelande!
- De kurser som är märkta med H/V i kursnumret fortsätter under våren 2023. När man anmäler sig på hösten är man automatiskt anmäld också på våren till dessa kurser.
- En automatisk påminnelse om kursstart skickas per epost åt kursdeltagarna två dagar innan kursen börjar.

Avbokning av kurs

- Anmälning till en kurs är bindande.
- Om du inte kan delta i en kurs du anmält dig till, meddela detta till MI:s 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 kursavgiften, 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 MI:s kansli i god tid före kursen börjar på våren, annars faktureras kursen.
- Alla avbokningar måste göras till MI:s kansli (inte till läraren!)
- Viktigt är att avboka kurser i god tid! Någon annan vill kanske ha din kursplats!

Kevätluukausi 2023

- Kevätluukausi alkaa maanantaina 9.1.2023, viikkola 2.
- Hiihtoloman aikana v. 9, 27.2.–5.3.2023, opistossa ei ole opetusta kaupungin koulutiloissa.
- Kaikki voivat osallistua kursseille iästä riippumatta!
- Pidätämme oikeuden tehdä kursseihin muutoksia, mikäli olosuhteet sitä vaativat.

Ennakkointautuminen

- Kursseille ja luennoille on **ennakkointautuminen**. Ilmoittautumisten vastaanotto alkaa **maanantaina 2.1.2023 klo 8.00**.
- Netin kautta: www.opistopalvelut.fi/kristinestad
- Puhelimitse: 040 154 4805 tai 040 776 6530. EI sähköpostitse EIKÄ tekstiviestillä!
- Kurssit, jotka alkavat syksyllä 2022 ja jatkuvat keväällä 2023 ovat merkitty H/V syksyn 2022 opinto-ohjelmassa. Kun olet ilmoittautunut syksyllä, olet automaattisesti ilmoittautunut myös 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 kevätluukaudella 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!

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:

- Körnummer
- Modersmål
- Utbildningsnivå
- Huvudsakligt arbete eller sysselsättning

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

Henkilötietojen käsittely

Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä keräämme seuraavat tiedot:

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

Tarvitsemme henkilötietoja:

- Jotta tiedämme ketkä osallistuvat kurssiin
- Kurssimaksujen laskuttamiseen
- Jotta voimme ilmoittaa kurssia 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 henkilökunta. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille.

Viktig information

TERMINS-/KURSAVGIFTER

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

STUDIEINTYG

Om du vill ha intyg över deltagande i enkurs bör du kontakta medborgarinstitutetskansli 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 - Kristiinankau-pungin KO
- Instagram: krs_miko
- www.kristinestad.fi/medborgarinstitut

KURSFÖRSLAG

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

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. Efter att kursfakturan skickats ut får inga rabatter längre (inga krediteringar).

Tärkeää tietoa

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 ilmoittettava kansalaisopiston kansliaalle ennen lukuvuoden loppua.

VAKUUTUKSET

Oppilaat eivät ole opiston puolesta tapaturmavakuuttuja, joten ns. "vaarallisten" kurssien, esim. puuja metallityöoppilaiden tulee huomioida tämä! Alle 16-vuotiaat oppilaat ovat vakuutettuja.

TIETOA TOIMINNASTA

- Paikallislehtien ilmoitukset
- Facebook-sivulla: Kristinestads MI - Kristiinankau-pungin KO
- Instagram: krs_miko
- www.kristinestad.fi/kansalaisopisto

KURSSIEHDOTUKSET

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

ILMOITA ALENNUKSISTA KANSLIAAN!

HUOM! Saadakesi alennuksen kursseista, sinun on HETI REKISTERÖINNIN YHTEYDESSÄ ilmoittettava kansalaisopiston kansliaalle, että sinulla on oikeus alennukseen. Kurssilaskun lähettämisen jälkeen alennuksia ei voi enää saada (ei hyvityksiä).

Formånsedlar / Etusetelit

Du kan använda SMARTUM- och TYKY-sedlar också för alla medborgarinstitutets kurser!

Voit käyttää SMARTUM- ja TYKY-seteleitä myös kaikille kansalaisopiston kursseille!

Terminskort för gymnastikkurser / Liikuntakurssien lukukausikortti

För deltagande i gymnastikkurser (kursnr som börjar med 8301) kan ett terminskort köpas från kansliet för 45 € som berättigar till att delta i alla gymnastikkurser under terminen. Ta kontakt till kansliet om du vill köpa ett terminskort. Avgiften för terminskortet faktureras.

Liikuntakursseihin (8301 alkavat kurssit) osallistumista varten on mahdollista ostaa kansliasta 45 €:n liukukausikortti, joka oikeuttaa osallistumaan kaikkiin liikuntakursseihin. Ota yhteyttä kansliaan, jos haluat ostaa liikuntakortti. Lukukausikortti laskutetaan.

Rabatt närlägdevårdare / Alennus omaishoitajille

Från hösten 2022 har närlägdevårdare rätt till 50 % rabatt på alla institutets kurser. För att erhålla rabatten bör du uppteckna kursanmälan om du tillhör gruppen. Ta kontakt med institutets kansli.

Syksystä 2022 lähtien, omaishoitajat saavat 50 % alennuksen kaikista opiston kursseista. Saadakesi alennuksen, sinun tulee ilmoittaa olevasi omaishoitaja, ilmoittautumisen yhteydessä. Ota yhteyttä kansalaisopiston kansliaan.

Grundundervisning i konst / Taiteen perusopetus

- Bildkonst 65 €/termin, materialavgiften ingår (40 lektioner/termin)
- Hantverk 65 €/termin, materialavgiften ingår (40 lektioner/termin)
- Teaterkonst 35 €/termin + ev. materialkostnader. 30 lektioner/termin)

För den grundläggande konstundervisningen gäller syskonrabatt för andra barnet 10 €/termin.

- Kuvataide 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaali-maksun (40 opetustuntia/lukukausi)
- Käsityö 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaalimaksun (40 opetustuntia/lukukausi)
- Teatteritaide 35 €/lukukausi + mahd. materiaali-maksu (30 opetustuntia/lukukausi)

Taiteen perusopetuksessa on sisaralennus 10 € toisesta lapsesta/lukukausi.

Kurser • Kurssit

2023

Föreläsningar / Luennot

LUGNA STUNDER - STRESSHANTERING FÖR SMÅBARNSFÖRÄLDRAR

009804

Online kurs/föreläsning	to 18.00-19.00
SUSANNA MARIS	9.2.2023
Kursavgift 10,00 €	
<hr/>	
Online kurssi/luento	to 18.00-19.00
SUSANNA MARIS	9.2.2023
Kurssimaksu 10,00 €	
<hr/>	
Opetuskieli ruotsi	



Välkommen att lyssna på inspiration för en lugnare och enklare vardag för småbarnsföräldrar! Låt dig få tips och idéer på du som förälder kan varva ner, hur du kan hjälpa ditt barn att varva ner och hur ni tillsammans kan hitta lugna stunder. Ämnen som tas upp berör allt från födsel till förskola och innehållar inspiration om återhämtning, energi/ork, stress och vardagsruljans. Möjlighet till frågor och svar ges.

Föreläsningen sker via Teams och länk till träffen skickas ut till deltagarna per e-post samma dag.

Föreläsare är Susanna Maris, småbarnsförälder som är utbildad Idrottsinstruktör med inriktning hälsopromotion (YH) och med lång erfarenhet av att jobba i yrkeslivet med stresshantering. Bidrar med tänkvärda texter på Instagram @lugnastunder.

Musik / Musiikki

LAPPFJÄRDS MANSKÖR

110109

Kantilena
Kyrktået 54

må 19.00-21.00

9.1-3.4.2023

NANNA ROSENGÅRD

Kursavgift 33,00 €

Kantilena
Kirkkokuja 54

ma 19.00-21.00

9.1.-3.4.2023

NANNA ROSENGÅRD

Kurssimaksu 33,00 €

Opetuskieli ruotsi

Vi samlas på Kantilena och sjunger traditionell manskörsmusik, lite poppigare melodier och lite allvarligare tongångar. Vi far på resor tillsammans och har roligt! Välkommen med!



Dans / Tanssi

DANCE COURSE FOR CHILDREN (4-6 YEARS) КУРСИ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ (4-6 ПОКІБ)

Kursgården Kristina, danssal
Västra långgatan 34 A

Mon 17.00-17.45

9.1-3.4.2023

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Itäinen pitkäkatu 34 A

KRISTINA LEDOVA

Price 22,00 €

110508

The course is dedicated to introducing children to the world of dance. We will get acquainted with different choreographic styles, dancers and music. Children will be able to try on the role of artists and learn their first dance. Course language: English, Ukrainian and Russian. No course week 9 (school holiday).

DANCE COURSE FOR CHILDREN (7-8 YEARS) КУРСИ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ (7-8 ПОКІБ)

Kursgården Kristina, danssal
Västra långgatan 34 A

Wed 17.00-17.45

11.1-5.4.2023

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Itäinen pitkäkatu 34 A

KRISTINA LEDOVA

Price 22,00 €

110509

Курс присвячений ознайомленню дітей зі світом танцю. Ми познайомимося з різними хореографічними стилями, танцюристами та музикою. Діти зможуть спробувати себе в ролі артистів і навчитися танцювати перший танець.

Course language: English, Ukrainian and Russian. No course week 9 (school holiday).

FOLKDANSKURS - HÄRKMERI PURPURI KANSANTANSSIKURSSI – HÄRKMEREN PURPURI

110507

Lappfjärds folkhögskola,
Lappfjärdsvägen 765

to 18.30-21.00

ANN-MARIE AHLKULLA

12.1.-20.4.2023

Kursavgift 33,00 €

Lappfjärds folkhögskola,
Lapvärtintie 765

to 18.30-21.00

ANN-MARIE AHLKULLA

12.1.-20.4.2023

Kurssimaksu 33,00 €

Kom med på folkdanskurs där du lär dig dansa Härkmeri purpurin. Dansen är unik för Syd-Österbotten och har senast dansats på 1970-talet. Nu väcker vi den till liv igen!

Kursen hålls varannan vecka. Kursen passar alla, även nybörjare.

Kursledare Ann-Marie Ahlkulla, spelman Kenneth Nordman.

Tule mukaan kansantanssikurssille, jossa opit tanssimaan Härkmeren purpuria. Kyseessä on Suupohjan rannikkoseudulle tyypillinen tanssi, jota on tanssittu viimeksi 1970-luvulla. Nyt herätämme sen uudelleen henkiin!

Kurssi joka toinen viikko. Kurssi soveltuu kaikille, myös vasta-alkajille.

Kurssinvetäjänä toimii Ann-Marie Ahlkulla, ja pelimannina toimii Kenneth Nordman.

Opetuskieli ruotsi.

Bildkonst / Kuvataide

AKVARELLKURS MED ESA TIAINEN

AKVARELLIKURSSI - ESA TIAINEN

110302

Spectra

Skolgatan 10

fr 17.30–20.30

lö 10.00–18.00

sö 10.00–16.00

10–12.3.2023

Kursavgift 33,00 €

Spectra

Koulukatu 10

pe 17.30–20.30

la 10.00–18.00

su 10.00–16.00

10.–12.3.2023

Kurssimaksu 33,00 €

Teman:

Fredag: " Akvarell med vått-i-vått"

Lördag: " Levande modell"

Söndag: " Vi målar smått i stor skala"

Undervisningsspråk finska och svenska.



KONSTKURS MED VILLE HAUTALUOMA

TAIDEKURSSI - VILLE HAUTALUOMA

110315

Spectra

Skolgatan 10

lö 11.00–18.00

sö 10.00–16.00

22–23.4.2023

Kursavgift 27,00 €

Spectra

Koulukatu 10

la 11.00–18.00

su 10.00–16.00

22.–23.4.2023

Kurssimaksu 27,00 €

Teman:

"Akrylic Pouring - teknikens många möjligheter"

"Porträttövningar"

Undervisningsspråk finska.

Teemoina:

"Akrylic Pouring -teknikan monet mahdollisuudet"

"Muotokuvaharjoituksia"

UNCIALSKRIFT MED KYRILLISKA INSLAG KYRILLISVIVAHEISET UNSIAALIT

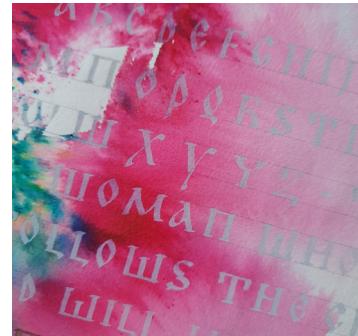
110308

Spectra
Skolgatan 10 / Koulukatu 10

**fr/pe 18.00–21.00
lö/la 10.00–16.00
sö-su 10.00–16.00
3.2–5.2.2023**

Kursavgift 33 € / Kurssimaksu 33 €

På kursen får du lära dig grunderna i uncialskriften, hur man manipulerar pennan, färglägger bottnar med akrylbläck samt ett lätt sätt att skapa bilder för att illustrera dina verk. Kursen är avsedd för alla som är intresserade av vackra bokstäver, nybörjare och längre hunna kalligrafister.



KALLIGRAFI MED KYRILLISKA INSLAG KYRILLISVIVAHEINEN KAUNOKIRJOITUS

Spectra
Skolgatan 10

**fr 18.00–21.00
lö 10.00–16.00
sö 10.00–16.00
5–7.5.2023**

Kursavgift 33,00 €

Spectra
Koulukatu 10

**pe 18.00–21.00
la 10.00–16.00
su 10.00–16.00
5–7.5.2023**

Kurssimaksu 33,00 €



110309

På kursen lär du dig grunderna i kalligrafi samt hur du kan dra nytta av en del av vattenfärgernas egenskaper för att ge dina skrifter mer färg och volym. Kursen är avsedd för alla som är intresserade av vackra bokstäver, nybörjare och längre hunna kalligrafister.

Kurssin aikana opit kaunokirjoituksen perusmuodot sekä käyttämään hyväksi muutamia vesivärien ominaisuuksia, joiden avulla kirjainkudelmamme saavat väriä ja kerroksellisuutta. Kurssi on tarkoitettu kaikille kauniista kirjaimista kiinnostuneille, aloittelijoille ja aiemmin kalligrafiaa harrastaneille.

Kalligrafidagarna 2023 Kalligrafiapäivät

9.-11.6.2023

Kalligrafiapäivät on jokavuotinen Suomen Kalligrafiayhdistyksen järjestämä tapahtuma kaikille kauniista kirjoittamisesta kiinnostuneille.

Tänä vuonna työpajoja on tarjolla 5 erilaista ja kurssit on suunniteltu niin, että ne sopivat kaikentasoisille harrastajille.

Kesällä 2023 Kalligrafiapäivät järjestetään ensimäistä kertaa Kristiinankaupungissa, yhteistyössä Kristiinankaupungin kansalaisopiston kanssa. Tule Sinäkin kokemaan kirjainten lumo!

Kalligrafidagarna ordnas årligen av Suomen Kalligrafiayhdistys för alla som är intresserade av vacker skrivning.

I år erbjuds fem olika kurser som är planerade så att de passar för deltagare på alla nivåer. Sommaren 2023 ordnas Kalligrafidagarna för första gången i Kristinestad, i samarbete med Kristinestads medborgarinstitut.

Välkommen med och förtrollas av bokstäver!



Yhdistys on vuonna 2000 perustettu kannustava ja kehittävä yhteisö kaikille kalligrafiasta kiinnostuneille. Kalligrafia eli korutekstaus tai kaunokirjoitus on pitkän historian ja vahvan kulttuurisen merkityksen omaava taitteenala. Sana kalligrafia tulee muinaiskreikan kaunokirjoitusta tarkoittavasta sanasta καλλιγραφία (κάλλος 'kaneus' ja γράφειν 'kirjoittaa').

Lisätietoja yhdistyksestä ja Kalligrafiapäivistä: <https://kalligrafia.org/>

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3

Kursavgift, se respektive kurs.
Medlemmar i Suomen Kalligrafiayhdistys betalar en
mindre kursavgift.

Kursanmälan: www.opistopalvelut.fi/kristinestad

Fre 17.00-20.30

Lö 10.00-15.00

Sö 10.00-15.00

9.-11.6.2023

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonorantie 3

Kurssimaksu, katso ko. kurssi.
Suomen Kalligrafiayhdistyksen jäsenet maksavat edullisimman kurssimaksun.

Ilmoittautuminen kursseille:
www.opistopalvelut.fi/kristinestad

Pe 17.00-20.30

La 10.00-15.00

Su 10.00-15.00

9.-11.6.2023

FREESTYLE KALLIGRAFIAA

110310

MARIKA KOSKIMÄKI

Kursavgift / Kurssimaksu 79 €

Kursavgift för medlemmar i Suomen kalligrafiayhdistys: 43 €

Kurssimaksu Suomen kalligrafiayhdistyksen jäsenille: 43 €

Undervisningsspråk: finska och engelska

Kurssilla harjoitellaan perusaakkosia ja valmistetaan oma kirjoitusväline. Tutkitaan sommittelua, rajaamista sekä eri aikakausien kalligrafiataiteilijoiden teoksia. Kurssin aikana tehdään vähintään yksi teos kankaalle tai laadukkaalle paperille.

Kurssi sopii aloittelijoille ja edistyneille. Opetuskieli suomi ja englanti.



UNSIAALIT JA KELTILÄISET KORISTEET - UNCIAL AN CELTIC ILLUMINATION

110311

PAULIINA YLINIITTY &
TANIA CROSSINGHAM

Kursavgift / Kurssimaksu 79 €

Kursavgift för medlemmar i Suomen kalligrafiayhdistys: 43 €

Kurssimaksu Suomen kalligrafiayhdistyksen jäsenille: 43 €

You will learn how to draw the basic strokes and forms of Uncial letters, how to do basic celtic knotwork and how to make a simple celtic border using zoomorphic and geometric designs. You will also learn how to create some simple decorated versals.

Level: beginners and advanced

Teaching language: English and Finnish

Opit piirtämään unsiaali kirjainten perusviivat ja -muodot, keltiläisten solmukuvioiden piirtämisen perusteet sekä piirtämään yksinkertaisia reunakoristeita käytetään eläinhahmoja ja geometrisia kuvioita. Opit myös luomaan yksinkertaisia koristeltuja versaleja.

Sopii aloittelijoille ja edistyneille.

Opetuskieli: suomi ja englanti

Undervisningsspråk: finska och engelska



MIXED MEDIA

TEIJA TIILIMÄKI

Kursavgift / Kurssimaksu 79 €

Kursavgift för medlemmar i Suomen kalligrafiayhdistys: 43 €

Kurssimaksu Suomen kalligrafiayhdistyksen jäsenille: 43 €



110312

Mixed media on sekateknikkaa, jossa voi käyttää paljon välineistöä tai töitä voi toteuttaa hyvin vähäisesti. Tutuksi tulevat monet mediumit, pohjustusaineet, värit ja paperit. Toteutamme useita valmiita töitä.

Kurssi sopii kaikille. Opetuskieli suomi.
Undervisningsspråk: finska



KIRJAIMIA BEN SHAHNIN TAPAAN

TESSI RANTA-AHO

Kursavgift / Kurssimaksu 79 €

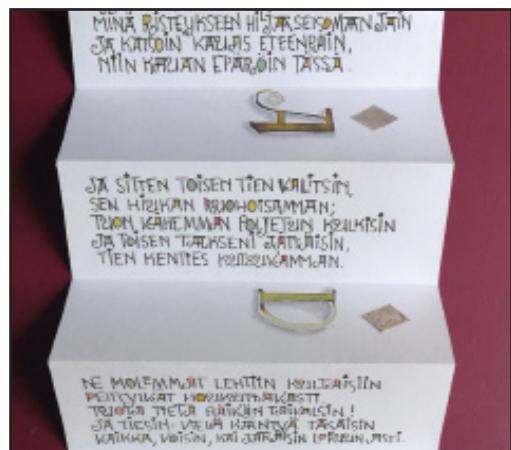
Kursavgift för medlemmar i Suomen kalligrafiayhdistys: 43 €

Kurssimaksu Suomen kalligrafiayhdistyksen jäsenille: 43 €

110313

Kurssilla tutustutaan Ben Shahn-maisiin kirjaimiin ja leikitään kirjaimilla värein ja muodoin. Välineinä tasaterät, muut erilaiset kynät, musteet ja värit. Kurssilla valmistetaan pieni mallikirja Ben Shahn -kirjaimista. Kurssi sopii aloittelijoille ja edistyneille. Opetuskieli suomi.

Undervisningsspråk: finska



VEIKO KESPERSAKS

Kursavgift / Kurssimaksu 79 €

Kursavgift för medlemmar i Suomen

kalligrafiayhdistys: 43 €

Kurssimaksu Suomen kalligrafiayhdistyksen jäsenille: 43 €

Undervisningsspråk: finska

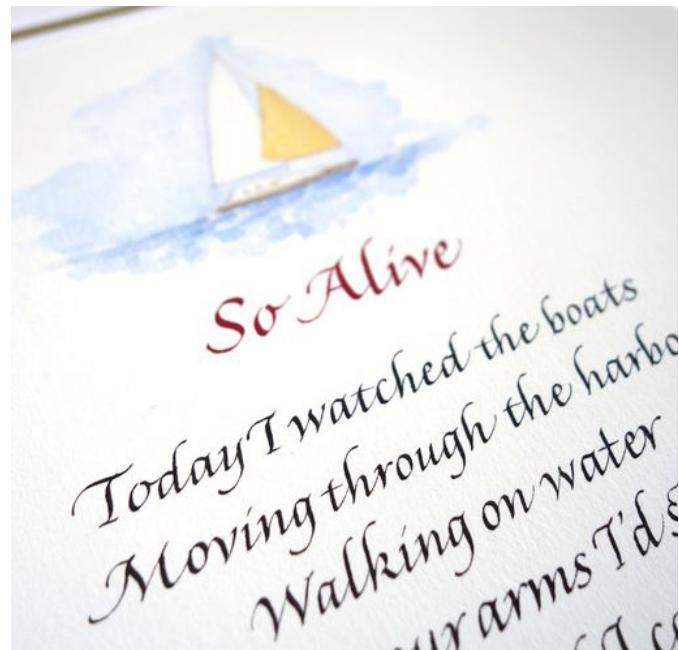


Nelli Sjöström

Kurssilla opiskelijat perehdyvät Italic-kirjoituksen syntyn ja muotoutumiseen vuosisatojen saatossa. Tarkeimmin perehdytään kahteen kirjoitustyyliin; Bemboon ja Bernardino Cataneoon.

Kurssin lopuksi opiskelijat suunnittelevat ja tekevät kurssityön Italicilla. Kurssi sopii aloittelijoille ja edistyneille.

Opetuskieli suomi.



Hantverk / Käsityö

NÅLBINDNING - KINNASNEULATEKNIKKA

110405V

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34

HELBE PAJARI

Terminsavgift 40,00 €

ti 17.00–19.30

17.1.–14.3.2023
(varannan vecka)

28.3.–25.4.2023

(varje vecka)

Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen pitkäkatu 34

HELBE PAJARI

Lukukausimaksu 40,00 €

ti 17.00–19.30

17.1.–14.3.2023
(joka toinen viikko)

28.3.–25.4.2023

(joka viikko)

Yhdellä neulalla ompelu on ikivanha tekniikka, yksi kaikkein vanhimista lankatyöteknikoista, sanovat tekstiilitutkijat. Tällä tekniikalla on Pohjolassa tehty asusteita yli tuhat vuotta. Nykypäivänä tekniikka on hyvin suosittu ja se on ”koukuttanut” valtavan määräin ihmisiä ympäri maailmaa.

Yhdellä neulalla ompelu vaatii keskittymistä, mutta palkitsee tekijänsä pienen harjoittelun jälkeen. Kevään aikana ehdimme tutustua tekniikkaan ja valmistaa kintaat esim. tulevaa talvea varten.

Kurssin ohjaajalta voit ostaa neulan ja työhön tarvitavaa lankaa. Kokeiluja varten, ja lapasiinkin voit tuoda mukanasi omia villalankoja. Ilmoittauduttuusi saat ohjeita kurssilla tarvittavista välineistä ja lankojen vahvuudesta.

HUOM: Kurssi joka toinen viikko ajalla 17.1.–14.3.2023.
Kurssi joka viikko 28.3.–25.4.2023.



Nålbinding görs med en stor nål och tekniken är en av de äldsta garntillverkningstekniker säger textilforskare. Med den här tekniken har man tillverkat accessoarer i Norden i över tusen år. I dag är nålbindingen väldigt populär och har fångat intresset hos en enorm mängd män i världen över.

Att lära sig nålbinding kräver koncentration, men är värt mödan. Under våren bekantar vi oss med den finska tekniken och dess varianter. Under kursens gång hinner du tillverka ett par varma vantar åt dig själv till nästa säsong.

Du kan ta med eget garn, eller köpa nål och garn på kursen. Information om material skickas ut till deltagarna före kursstart.

OBS. Kursen hålls varannan vecka 17.1.–14.3.2023, och varje vecka 28.3.–25.4.2023.

HANDARBETE (ONSDAG) / KÄSITYÖ (KESKIVIIKKOISIN)

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34

110403V

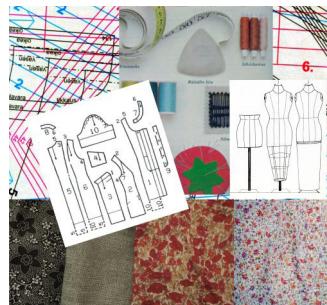
HELBE PAJARI

on 12.30–15.00

14.9–7.12.2022

Terminsavgift 40,00 €

11.1.–5.4.2023



Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34, huone 2

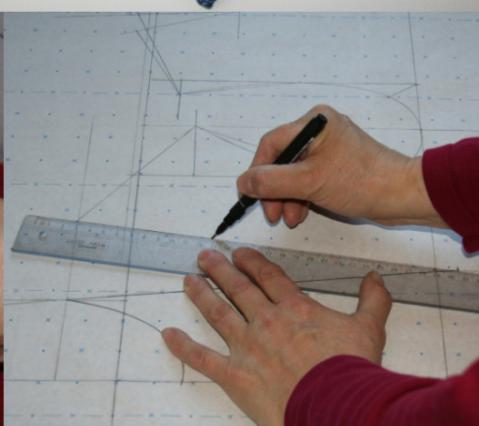
HELBE PAJARI

ke 12.30–15.00

14.9.–7.12.2022

Lukukausimaksu 40,00 €

11.1.–5.4.2023



VÄVNINGENS HEMLIGHETER (DAGSMARK) KUDONNAN SALAISUUKSIA (DAGSMARK)

110406

Dagsmark skola,
Dagsmarkvägen 393 A

to 17.00-19.30

HELBE PAJARI

12.1.-6.4.2023

Terminsavgift 40,00 €

Dagsmark skola,

Dagsmarkintie 393 A

to 17.00-19.30

HELBE PAJARI

12.1.-6.4.2023

Lukukausimaksu 40,00 €

Tule oppimaan kankaankudonnan saloja. Tuo omat unelmasi ja värimaailmiasi mukanasi. Ryhmässä ihanat ideat konkretisoituvat joukolla. Tutustumme kurssin aikana myös pohjoismaiseen tekstiilitraditioon.

Ryhmä tarjoaa positiivisen ja yhteisöllisen toimintaympäristön. Saat oppia kankaansuunnittelua (kompositio, väri, materiaali ja strukturi), lankojen menekin laskemista, loimen luomista ja rakentamista kangaspuihin, kankaan kutomista sekä tuot-

Kom och lär dig vävningens hemligheter. Tag med dina egna drömmar och färgvärldar och förverkliga dina idéer under kursen. Vi bekantar oss även med den nordiska textiltraditionen. Gruppen erbjuder en positiv och gemensam verksamhetsmiljö.

Du får lära dig textildesign (komposition, färg, material och strukturlära), garnberäkning, varpning, uppställning till vävstolen, vävning och slutföringsarbeten.

Kursen passar såväl nybörjare som mer erfarna vävare.



SILVERSMIDE (2 VECKOSLUT) HOPEATYÖ (2 VKL)

Kristinestads skola, slöjdsal
Skolgatan 13

110450

ARTO KALLIONPÄÄ

Kursavgift 40,00 €

lö 9.00–16.00

sö 10.00–15.15

4.-19.2.2023

Kristinestads skola, puutöysali
Koulukatu 13

la 9.00–16.00

ARTO KALLIONPÄÄ

Kurssimaksu 40,00 €

su 10.00–15.15

4.-19.2.2023

Undervisningsspråk finska.

Aloita uusi harrastus lumoavasta hopeasta. Opitaan hopeantyöstön perustekniikoita ja valmistetaan koruja, mm.ketjuja ja sormuksia. Opettajalla mukana malilierätteitä, työvälineistöä, materiaaleja opetuksen ja ideoinnin tueksi. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi.

SKYDDANDE KLÄDER ÅT DIN HUND MOT REGN OCH SNÖSTORM KOIRALLE SUOJAVAATTEITA SATEESEEN JA TUISKUUN

Kursgården Kristina, rum 2 **må / ma 17.00–19.30**
Västra Långgatan 34

Kurssitalo Kristiina, huone 2 **9.1-3.4.2023**
Läntinen pitkäkatu 34

HELBE PAJARI

Terminsavgift 40,00 € / Lukukausimaksu 40,00 €

110452

Vi tillverkar skyddande kläder för hundar med hjälp av olika tekniker. Din hund är glad och älskar vara ute, när pälsen är torr och varm. Du lär dig ta mått av din egen hund, och planerar dräkten (mönster och teknik) med hundens behov samt ditt eget kunnande i åtanke. Plaggen kan skapas med olika garntekniker (stickning, virkning m.m.) eller genom att sy av tyg. Kursledaren ger materialråd, utan att glömma bort återvinningsmaterial, reflexer m.m. Du kan ta egen symaskin med dig till kursen, så lär du dig samtidigt maskinens alla användningsmöjligheter.

Kurssilla valmistetaan erilaisin tekniikoin vaatteita koiralle. Lenkkimatkat sujuvat iloisissa mer-keissä, kun koiria on lämpimästi puettu. Otetaan koirastasi mitat ja suunnitellaan vaate ja kaavoitus taitojesi ja koiran tarpeiden mukaan. Vaate voidaan toteuttaa neuloen, virkaten tai ommellen kankaasta. Saat kurssin ohjaajalta vinkkejä sopivista kankaista unohtamatta uusiomateriaaleja, heijastimia ym. Voit tuoda myös oman ompelukoneesi mukanasi ja voit oppia käyttämään sen mahdollisuksia kurssin aikana.



MODERNA BRODERIER OCH ÅTERBRUKSTÄNK

110439

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34 A

PERNILLA VIKSTRÖM

Kursavgift 22,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen Pitkäkatu 34 A

PERNILLA VIKSTRÖM

Kurssimaksu 22,00 €

ti 18.00–20.30

lö 10.00–16.00

7-18.2.2023

ti 18.00–20.30

la 10.00–16.00

7.-18.2.2023



Kursen för dig som aldrig trott att broderi skulle vara något för dig, eller för dig som tidigare broderat och nu vill väcka liv i dina slumrande kunskaper. Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande, möjlighet att förmedla budskap och ger rogovande avkoppling. Vi återanvänder material som tyg och garn för ett viktigt återbrukstänk, skapar egna mönster och repeterar grundstyg. Alla kan vi bli en brodös. **Kursen hålls på Kursgården Kristina (tisdag) och Hemslöjdsgården (lördag).** Läs mer och inspireras på www.sisterhoodembroidery.com

Opetuskieli ruotsi.



GÖR DIN EGEN SOMMARKLÄNNING - KESÄMEKKOKURSSI

110453

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34 A

on 17.00-19.30
11.1-22.2.2023

HELBE PAJARI

Kursavgift 33,00 € / Kurssimaksu 33,00

Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen Pitkäkatu 34 A

ke 17.00-19.30
11.1-22.2.2023

Tule valmistamaan yksilöllinen ja sopivan kokoinen kesämekko itseesi. Tuo kangas mukanaasi niin aloitetaan suunnittelu. Kurssilla opetellaan ottamaan omat mitat (parityö). Etsitään valmis-kaavoista suunnitelmaan sopivat kaavat, muokataan niitä, jos siihen on tarvita. Tutustutaan vaatteeseen valmistuksen eri vaiheisiin, ja valmistaudaan kesän menoihin. Tuo omat pientyö-välineet mukanaasi, lista lähetetään ilmoittautuneille.

Kom och tillverka en unik sommarklänning som passar dig. Ta med klänningstyg till kursen så börjar vi planera. Du lär dig hur du tar dina egna mått (parabete). Tillsammans hittar vi den modell och det mönster du behöver, och gör mönsterförändringar om det behövs. Vi bekantar oss med klädtillverkningens olika steg, och gör oss redo för sommaren. Lista över småverktyg som behövs skickas ut åt deltagarna före kursstart.



GÖR DIN EGEN SOMMARHATT - KESÄHATTUKURSSI

110454

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34 A

HELBE PAJARI
on 17.00-19.30

Kursavgift 22,00 €
.....

Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen Pitkäkatu 34 A

HELBE PAJARI
ke 17.00-19.30

Kurssimaksu 22,00 €

En sommarhatt kan tillverkas på många olika sätt och av olika material. Vi skapar egna eller använder färdiga mönster, anpassade efter dina mått. Hatten kan du använda som skydd mot solen, eller bara som en somrig glädjespridare. Du kan välja mellan olika tekniker för att skapa din hatt - stickning, virkning, flätning, sy av tyg o.s.v. Du kan också brodera, trycka mönster, applicera, använda spets, tillverka sidenblommor eller något helt annat till hatten.

Hur ser din sommarhatt ut?

Kesäisen hatun voi valmistaa monella tavalla ja hyvin erilaisista materiaaleista. Hatun valmis-tuksessa teemme itse, tai käytämme valmiita kaavoja, joista muokkaamme juuri sinulle mielei-sen version. Hattu voi olla arkinen suoja tai kesäinen ilopilleri. Hatun voi valmistaa neulomalla, virkkaamalla, punomalla, ompelemalla kankaasta jne. Hatun voi myös kirjoa, painaa kuviointa, applikoida, käyttää pitsiä, valmistaa silkkikukkia tai joitain ihan muuta.

Minkälainen on sinun kesähattusi?



KLÄDDDESIGN – VAD FINNS I MIN GARDEROB? VAATESUUNNITTELUA – MITÄ VAATEKAAPISSANI ON?

110441

Kursgården Kristina, rum 2,
Västra Långgatan 34 A

ons 17.00-19.30

HELBE PAJARI

5.-26.4.2023

Kursavgift 22,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 2,
Läntinen pitkäkatu 34 A

ke 17.00-19.30

HELBE PAJARI

5.-26.4.2023

Kurssimaksu 22,00 €

Kläddesign handlar om identitetsbyggande, smak, utseende, estetik, funktioner och klädsel för olika tillfällen. På kursen funderar vi på det sociala värdet, könsidentiteten, åldersidentiteten m.m. Hur påverkar miljö, etik, hållbarhet och behov våra klädval och inköp? Hur bygger jag upp min garderob?

Vaatesuunnittelun kurssilla käsitellään identiteettin rakentumista, makua, ulkonäköä, estetiikkaa ja toiminnallisuutta. Pohdimme myös vaatteen sosiaalisia merkityksiä mm. sukupuoleen, ikään ja asemaan liittyn.

Kuinka ekologiset, eettiset ja kestävät vaatevalintat sekä tarve ohjaavat ostohetken valintoja? Miten kokoan vaatekaappini sisällön?

KNYPPLING / NYPLÄYS (6 GÅNGER/KERTAA)

110414V

Lappfjärd skola
Södra Lappfjärdsvägen 40

ons 18.30-21.00

ANNELI NISSANDER

1.2.-12.4.2023

Terminsavgift 27,00 €

Lapväärtil koulu
Eteläinen Lapväärtintie 40

ke 18.30-21.00

ANNELI NISSANDER

1.2.-12.4.2023

Lukukausimaksu 27,00 €

Knyppling av olika slag spetsar, dukar, taylor, dekorationer m.m. Lämpar sig också för nybörjare. Obs. Varrannan vecka. Höstens deltagare flyttas automatiskt över till vårens kurs. Nya deltagare rymms med!

Erilaisten pitsien, liinojen, taulujen, koristeiden ym. nypläystä. Sopii myös vasta-alkajille. Huom. Joka toinen viikko. Syksyn osallistujat siirtyvät automaattisesti kevään kurssille. Uusia osallistujia mahtuu mukaan!

Språk / Kielet

ENGLANTIA ALOITTELIJOILLE - АНГЛИЙСКИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

120301

Kursgården Kristina, rum 1,
Västra Långgatan 34 A

SERGUEI MITROFANOV

Course fee 33,00 €

Mon 18.00-19.30

9.1.-3.4.2023

Kurssitalo Kristiina, huone 1,
Läntinen pitkäkatu 34 A

ma 18.00-19.30

9.1.-3.4.2023

SERGUEI MITROFANOV

Kurssimaksu 33,00 €

Начальный курс английского языка. Язык преподавания -- русский. Учимся говорить, понимать писать.

Englannin alkeiskurssi, jonka opetuskielenä on venäjä. Harjoittelemme käytännön englannin puhumista, ymmärtämistä ja kirjoittamista.

Opetuskieli venäjä.

NYBÖRJARKURS I SPANSKA ONLINEKURS - PRONTO HABLO ESPAÑOL ESPAÑAN ALKEISKURSSI ONLINEKURSSI - PRONTO HABLO ESPAÑOL

120701

Online kurs

to 16.15-17.45

SHEILA TACKMAN

12.1-6.4.2023

Kursavgift 33,00 €

Online kurssi

to 16.15-17.45

SHEILA TACKMAN

12.1.-6.4.2023

Kurssimaksu 33,00 €

Du får lära dig att bygga vardagsspanska med stöd av grammatik och mycket muntlig övning. Vi träffas via Zoom med kamerorna på. För varje gång pratar vi allt mer spanska sinsemellan. ¡Bienvenidos!

Kursboken "Pronto hablo español" (Tackman) får kursdeltagaren hemskickad per post. Bokens pris 60 euro (inklusive postavgiften) betalas med faktura.

Under kursen skickar läraren information och elektroniskt material per epost till deltagarna.

Opit arkiespanjaa kielipin ja lukuisten suullisten harjoitusten avulla. Tapaamme Zoomin kautta siten, että meillä on kamerat pääällä. Puhumme joka kerta yhä enemmän espanjaa keskenämme. ¡Bienvenidos!

Kurssikirja " Pronto hablo español" (Tackman) lähetetään kurssilaisille kotiin. Kirjan hinta on 60 euroa (sisältää postimaksun) ja se maksetaan laskulla.

Kurssin aikana opettaja lähettää tietoa ja sähköistä materiaalia osallistujille sähköpostitse.

Opetuskieli ruotsi.

BILDA FUTURUM med IR

För att uttrycka svenska skall, kommer att...

Jag **skall** äta glass imorgon.

Voy a **comer** helado mañana.



Kom ihåg: IR = resa, åka, fara
används också för bl.a.
transportmedel: ir en metro, ir
en coche...

YO	VOY	A	TRABAJAR
TÚ	VAS		LEER
ÉL/ELLA/USTED	VA		HABLAR
NOSOTROS/S	VAMOS		VIVIR
VOSOTROS	VAYOS		APRENDER
ELL@S/USTEDES	VAN		

BEHÄLFS I
GRUNDFORM

A

UKRAINIAN FOR BEGINNERS

Kursgården Kristina, room 3,
Västra Långgatan 34 A

LILJA RUDENKO

Course fee 33 00 €



Fri 16.30-18.00

13.1-14.4.2023

129801

Ukrainian for beginners. We learn the basics of the Ukrainian language with simple discussion exercises. We start by learning the alphabet of the Ukrainian language and continue to learn the basic language grammar. The course is suited for complete beginners and those that have some prior knowledge of Ukrainian/Russian.

The teacher will provide study material.

Teaching language: English.

Trädgård / Puutarha

ODLING AV ÖRTER - YRTTIEN VILJELY

710302

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

MARKO AHOLA

to 17.30-20.00

Kursavgift 10,00 €

2.2.2023

Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

MARKO AHOLA

to 17.30-20.00

Kurssimaksu 10,00 €

2.2.2023

Yrttien kasvattaminen kotioloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. erilajikkeet, hoito-ohjeet, kylvö, koulinta, istutus. jne. Mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

Undervisningsspråk finska.



SKÖTSEL AV RUMSVÄXTER - HUONEKASVIEN HOITO

710303

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34 A

ti 17.30–20.00

MARKO AHOLA

21.3.2023

Kursavgift 10,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen pitkäkatu 34 A

ti 17.30–20.00

MARKO AHOLA

21.3.2023

Kurssimaksu 10,00 €

I kursen ingår en teori- och en praktikdel. Placering, köp, skötsel och klippning av rumsväxter samt olika arter, växtskydd, växtsjukdomar och jordbyte. Under praktikdelen får deltagarna byta jord på några grönväxter samt öva på att klippa, duscha och gödsla grönväxter. Läraren tar med sig jord, krukor, grönväxter samt andra nödvändiga redskap. Undervisningsspråk finska.

Kurssi sisältää teoria ja käytännön jakson. Teoriajaksossa käydään läpi huonekasvien sijoitus, osto, hoito, leikkaus, lajikkeet, kasvinsuojelu, kasvitaudit ja mullan vaihto. Käytännön jaksolla vaihdetaan opettajan opastuksella mullat muutamiin viherkasveihin sekä leikataan, suihkutetaan ja lannoitetaan. Opettaja tuo mukanaan mullat, ruukut, viherkasvit sekä muut tarvittavat välineet.

ODLA I LÅDA - LAVALAATIKKOVILJELY

710304

Kursplatsen meddelas senare

MARKO AHOLA

ti 17.00–19.30

Kursavgift 10,00 €

30.5.2023

Toimipaikka avoin

MARKO AHOLA

ti 17.00–19.30

Kurssimaksu 10,00 €

30.5.2023

Laatikkoviljely säestää selkää ja se ei vaadi suurta tilaa kotipuutarhassa tai palstalla. Laatikkoviljelyn puutarhakurssilla käymme läpi mm. laatikkoviljelmän perustaminen, laatikkoon sopivat kasvit, lannoitukset, kasvinsuojelun, kastelun, peittämisen jne. Käytännöllinen kurssi, jossa kasataan valmis lavakaulus ja kylvetään eri kasvien siemenet. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, voimme kokoontua siellä. Ota mukaan muistiinpanovälineet, valpas mieli ja pukeudu sään mukaan.

Undervisningsspråk finska.

Allmänna ämnen / Yleiset aiheet

KURS I HEMINREDNING – KODIN SISUSTUSKURSSI

119801

Hemslöjdsgården
Strandgatan 18

ANNIKA BLOMQVIST

Kursavgift 22,00 €

lö 10.00–15.00

15.4.2023

Hemslöjdsgården
Rantakatu 18

ANNIKA BLOMQVIST

Kurssimaksu 22,00 €

la 10.00–15.00

15.4.2023

I denna kurs lär vi oss grunderna i heminredning och inredningsarkitektur. Vilka är de vanligaste missarna vi gör när vi inreder och vad ska vi tänka på för att få en så funktionell och estetiskt tilltalande hemmiljö som möjligt? Vi går igenom bl.a. vad är interiör? Att inreda stilrent. Färgsättning och ytmaterial, rummens element från golv till tak, hur olika färgsättningar ger olika effekter, belysning för säkerhet och trivsel, hur hitta en röd tråd genom möblering så det blir personligt och miljösmart.

Kursen är flyttad från höstterminen. Om du var anmäld på höstens behöver du inte anmäla dig på nytt.

Tällä kurssilla opimme kodin sisustuksen ja sisustusarkkitehtuurin perusteet. Mitkä ovat yleisimmät sisustusmokamme ja mitä meidän tulee muistaa sisustaessamme, jotta voimme luoda mahdollisimman toimivan ja esteettisen kotiympäristön? Opetus ruotsiksi.

Kurssi on siirretty syksystä. Syksyn osallistujat ovat automaattisesti mukana kevään kurssilla.



Online kurs/föreläsning

JOHANNA BJÖRKELL

ti 18.00-20.30

Kursavgift 22,00 €

21.3.-4.4.2023

.....

Online kurssi/luento

JOHANNA BJÖRKELL

ti 18.00-20.30

Kurssimaksu 22,00 €

21.3.-4.4.2023

Kurssi sopii kaikille: niille, jotka ovat kyllästyneet luotokortilla elämiseen tai niille, jotka haluavat ansaita toimeentulonsa tai niille, jotka haluavat jäädä varhaiseläkkeelle. Tässä käymme läpi Dave Ramseyyn vauvavaiheet, joiden avulla pääset eroon velasta ja siirrytme eteenpäin, jotta voit tulla taloudellisesti vapaaksi ja jäädä sitten varhaiselle eläkkeelle, jos haluaisit. Maailmassa FIRE (Financial Independence Retire Early) -liike pyyhkäisee liikettä. Tule sinäkin! Eli, kurssi on sinulle tarkoitettu riippumatta siitä, oletko jo säästämässä paljon rahaa ja sinulla on jo taloudellinen menestys tai jos kamppailet rahan kanssa joka päivä.

Kurssipäivämäärät: 21.3., 28.3. ja 4.4.2023.

Online-kurssi.

Det här är en kurs för alla: för dig som är trött på att leva på kreditkort eller för dig som vill tjäna storkovan eller dig som vill pensionera dig tidigt. Här går vi igenom Dave Ramseys babysteg för att ta dig ur skuld och går vidare till hur man kommer vidare så att man kan bli finansiellt fri och sedan kan pensionera sig tidigt om man så vill. I världen sveper FIRE (Financial Independence Retire Early) rörelsen fram. Kom med du också! Dvs. kursen är din oavsett om du redan sparar mycket pengar och redan har ekonomisk framgång eller om du kämpar med pengarna varje dag.

Kurstillfällen 21.3, 28.3 och 4.4.2023.

Online-kurs. Undervisningsspråk finska.



ÖVERLEVNADESKURS SELVIYTYMISKURSSI

999902

Bötombergen

ROBIN GRINDGÄRDS

sö 10.00-15.00

Kursavgift 20,00 €

23.4.2023

Pyhävuori

ROBIN GRINDGÄRDS

su 10.00-15.00

Kurssimaksu 20,00 €

23.4.2023



Grundkurs i överlevnadsteknik. Under dagen kommer vi träna de viktigaste delarna som behövs i en överlevnadssituation. Orientering, göra upp eld, bygga provisoriskt vindskydd och första hjälpen. Kursens innehåll anpassas så att både nya och tidigare deltagare kan delta. Kläder efter väder och lunchpaket med. Ta också med egen kniv, kompass och tändstål om du har.

Plats: Bötombergen, samling uppe vid stadion.

Henkiinjäämistekniikan peruskurssi. Päivän aikana harjoittemme henkiin jäämisen kannalta tärkeimpää asioita: suunnistustaitoa, tulen tekua, tilapäisen tuulensuojaan rakentamista ja en-siapua. Kurssin sisältö sovelletaan sekä uusille, että aiemmin kurssille käyneille osallistujille. Vaatetus säänn mukaan ja lounaspaketti mukaan. Ota mukaan myös oma puukko, kompassi ja sytytsrauta, jos sinulla on.

Paikka: Pyhävuori, kokoontuminen ylhäällä stadionin vieressä.

Opetuskieli ruotsi.

JUNGFRUDANSER - LABYRINTER

LÄR DIG ATT RITA DEM, BYGGA DEM OCH ANVÄNDA DEM FÖR HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

JATULINTARHAT – LABYRINTIT

OPETTELE PIIRTÄMÄÄN, RAKENTAMAAN JA KÄYTTÄMÄÄN NIITÄ TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN

Kursgården Kristina, rum 4,
Västra Långgatan 34 A

ti 18.00-20.30

999905

Kurssitalo Kristiina, huone 4,
Itäinen pitkäkatu 34 A

14.3.2023

JOHANNA BJÖRKELL

Kursavgift 22,00 € / Kurssimaksu 22,00

Kivilabyrintit, eli jatulintarhat, ovat osa pohjalaisista kulttuuriperintöistä, jotka ovat pitkään kiehtonleet mieli-kuvitustamme. Näitä symboleita löytyy kaikkialta maailmasta, ja niitä on käytetty muun muassa terapiassa, hengellisyydessä, kirkossa ja koulutuksessa. Tällä kursilla opettelemme piirtämään, rakentamaan (teipistä ja muista esineistä) ja perusasiat siitä, miten valita paikka ja materiaalit oman jatulintarhan rakentamiseksi kotiin tai työpaikan ulkopuolelle. Opimme labyrintteihin liittyvistä legendoista, myyteistä ja tieteestä.

Det österbottniska kulturarvet av stenlabyrinter som kallas jungfrudanser har gäckat vår fantasi länge. Symbolen finns över hela världen och har använts inom terapi, andlighet, kyrka, utbildning med flera. På kursen lär vi oss att rita, bygga (av tejp och andra föremål), samt till och med grunderna för hur du väljer plats och material för att bygga en egen jungfrudans hemma eller på din arbetsplats utomhus. Vi lär oss om olika sägner, myter men också vetenskap kring labyrinterna.



OPINTOMATKA TURUN KÄTKETTYIHIN KIRPPISHELMIIN

Resa / Matka	fre / pe 7.00-21.00
HELBE PAJARI	21.4.2023
Kursavgift 65,00 € / Kurssimaksu 65,00 €	

Tervetuloa päivämatkalle keväiseen Turkuun. Aiemmin turkulainen Helbe Pajari on valinnut matkan parhaat kirpputorit ja opastaa meitä kirpputorien salattuihin aarrekamareihin. Matkustamme bussilla Kristiinankaupungista perjantai aamulla. Tutustumme Turun kiinnostavimpiin kirppishelmiin Turussa, josta löytyvät sekä arkiesineet, huonekalut että arvokkaat kankaat. Lounastamme Turun linnassa Hertua Juhanan ravintolassa.

Lähtö Kristiinankaupungista klo 7.00 ja paluumatka Turusta kotiinpäin lähtee klo 17.00. Pidätämme itsellämme oikeuden muutoksiin aikataulussa.

Kurssimaksun sisältyy bussimatka ja ohjattu opasitus kirppatoreille, lounas on omakustanteinen. Minimimäärä osallistujia on 20 henkilöä. Kurssimaksu voi laskea, jos kurssille osallistujia on enemmän. Sitovat ilmoittautumiset 6.3.2023.



Ilmoittautumisen jälkeen osallistujat saavat yksityiskohtaisen aikataulun ja tietoa käyntikohteista. Matkan ohjaajana toimii kansalaisopiston käsityönopettaja Helbe Pajari.

Välkommen med på en dagsresa till våriga Åbo. Tidigare åbобон Helbe Pajari har valt ut de bästa loppisarna och guidar oss till loppisarnas dolda skattkamrar.

Vi åker med buss från Kristinestad på fredag morgon. Vi besöker de mest intressanta loppispärlorna i Åbo och fyndar både vardagssaker, möbler och prisvärda tyger. Vi lunchar tillsammans i Åbo slott på Hertig Johans restaurang.

Avgång från Kristinestad kl. 7:00 och avgång från Åbo hemåt kl. 17:00. Vi förbehåller oss rätten till ändringar i tidtabellen. I kursavgiften ingår bussresan samt guidad tur till loppisarna, lunch på egen bekostnad. Minimi antal deltagare 20 personer. Kursavgiften kan sänkas om resan får fler deltagare.

Bindande anmälan senast 6.3.2023. Efter anmälan får deltagarna en detaljerad tidtabell och information om utflyktsmålen. Resan guidas av medborgarinstitutets slöjdslärare Helbe Pajari.

Datateknik / Tietotekniikka

DATAKURS FÖR SENIORER / TIETOTEKNIKKAKURSSI SENIOREILLE

340101V

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

ons 10.30–13.00
11.1.–5.4.2023

Terminsavgift 52,00 €

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

ke 10.30–13.00
11.1.–5.4.2023

RAIMO REPOLA

Lukukausimaksu 52,00 €

På kursen lär du dig bl.a. hur du använder din e-post, olika servicefunktioner på internet d.v.s. applikationer, (bank -och myndighetstjänster, sökfunktioner, översättning, Google-maps), samt med hjälp av verktygsprogram skriva text i dokument med ordbehandlingsprogram. Vi bekantar oss med kalkylerings- och presentationsprogram (MS-Office). Vi bekantar oss också med olika sociala mediers funktioner (Facebook, Instagram). Du lär dig hur du deltar eller håller möten via Microsoft Teams eller Zoom.

Nya deltagare ryms med på vårens kurs!

.....
Kurssilla opit mm. sähköpostin ja eri palvelusovellusten eli aplikaatioiden käyttöä (pankki-ja viranomaispalvelut, hakutoiminto, käänös, Google maps), sekä hyötyohjelmien mm. tekstinkäsittelyn, taulukkolaskennan ja esitysgrafiikan (MS Office) käytämistä. Tutustumme myös erilaisiin sosiaalisen median toimintoihin (Facebook, Instagram). Opit, miten osallistut kokouksiin tai järjestät kokouksia Microsoft Teamsin tai Zoomin kautta.

Uudet osallistujat ovat tervetulleita kevään kurssille!

Samhällsännen / Yhteiskunnalliset aiheet

NÄRDEMOKRATI, EN MEDBORGARPANEL (6 KERTAA)
LÄHIDEMOKRATIA, KANSALISPANEELI (6 KERTAA)

320201V

Kursgården Kristina, rum 4
Västra Långgatan 34 A

ons 18.30–20.00
11.1–19.4.2023

DENNIS RUNDT

Terminsavgift 22,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 4
Läntinen pitkäkatu 34 A

ke 18.30–20.00
11.1.–19.4.2023

DENNIS RUNDT

Lukukausimaksu 22,00 €

MI:s medborgarpanel diskuterar och tycker till om lokala angelägenheter som sjukvården, inre hamnen, underhållet av gator, vägar och torg. Hur motverkar vi avbefolkningen? Hur ser ett nytt samhälleligt företagande och nya former av socialt och ekonomiskt samarbete ut?

Medborgarforum r.f. svarar för kursavgiften (22 euro). Kurstillfällen vårterminen: 11.1, 25.1, 15.2, 8.3, 22.3 och 19.4.2023.

KO:n kansalaispaneeli keskustelee ja ilmaisee mielipiteitäni paikallisista asioista kuten sairaanhoidosta, siisästamasta, katujen, teiden ja torin kunnossapidosta. Miten torjumme väestön vähenemistä? Millaista on uusi yhteiskunnallinen yrityjyys sekä uudet sosiaaliset ja taloudelliset yhteistyömuodot?

Medborgarforum r.f. maksaa osallistujien kurssimaksu (22 euroa).

Kevään kurssikerrat: 11.1., 25.1., 15.2., 8.3., 22.3. ja 19.4.2023.



Restaurant Crazy Cat
Salutorget 1

SVEN ROENDAHL

Terminsavgift 10,00 €

ons 9.00–10.00
11.1–5.4.2023

Kom och njut av en god frukost i glada vänners lag.
Aktuella teman diskuteras vid varje tillfälle med en inbjuden gäst. Frukostavg. 10 €/gång tillkommer.

Vårens kursdatum: 11.1, 1.2, 22.2, 16.3, 5.4.2023.

Restaurant Crazy Cat
Kauppatori 1

SVEN ROENDAHL

Lukukausimaksu 10,00 €

ke 9.00–10.00
11.1.–5.4.2023

Tule nauttimaan hyvästä aamiaisesta iloisessa seurassa. Jokaisessa tilaisuudessa keskustellaan ajankohtaisista aiheista kutsuvieraan johdolla. Aamiaismaksu 10 €/kerta tulee lisäksi.

Kevään kurssipäivämäärät: 11.1., 1.2., 22.2., 16.3., 5.4.2023.

Historia

BERÄTTARCAFE (6 GGR) – TARINAKAHVILA (6 KERTAA)

130101V

Kursgården Kristina, rum 4
Västra Långgatan 34 A

DENNIS RUNDT

Terminsavgift 22,00 €

to 18.30–20.00
12.1.–20.4.2023

Kristinestad är fullt av minnen och historier. Vi minns och berättar, lyssnar, diskuterar och dokumenterar där så är önskvärt och möjligt.

Kurstillfällen vårterminen: 12.1, 26.1, 16.2, 9.3, 23.3 och 20.4.2023.

Kurssitalo Kristiina, huone 4
Läntinen pitkäkatu 34 A

DENNIS RUNDT

Lukukausimaksu 22,00 €

to 18.30–20.00
12.1.–20.4.2023

Kristiinankaupunki on täynnä muistoja ja historiaa. Muistelemme ja kerromme, kuuntelemme, keskustelemme ja dokumentoimme mahdollisuksien mukaan niistä kiinnostavimmat.

Kevään kurssikerrat: 12.1., 26.1., 16.2., 9.3., 23.3. ja 20.4.2023.

Litteratur och skrivande / Kirjallisuus ja kirjoittaminen

KREATIVT SKRIVANDE - VECKOSLUTSKURS MED ANN-HELEN ATTIANESE

130203

Hemslöjdsgården,
Strandgatan 18

ANN-HELEN ATTIANESE

Kursavgift 40,00 €

**lö 14.00-20.30
sö 9.00-16.00**

18-19.3.2023

Hemslöjdsgården,
Rantakatu 18

ANN-HELEN ATTIANESE

Kurssimaksu 40,00 €

**la 14.00-20.30
su 9.00-16.00**

18.-19.3.2023

Opetuskieli ruotsi.



Kursen riktar sig till dig som vill skriva, som vill uttrycka dig, gestalta tankar och känslor på ditt sätt. Till dig som vill pröva på nya sätt. Du behöver inga förhandskunskaper.

Att skriva är att undersöka, modigt bege sig på upptäcktsfärder, inte skrämmas av smärre irrfärder. Det är också ett sätt att rikta sin uppmärksamhet både utåt och inåt. Att ge form åt kaos! Att skriva är att skapa, orden väntar på att bli använda. Det behöver inte vara ensamt att skriva, vi kan göra det tillsammans – tack vare skrivövningar och diskussioner. Läs mer om kurssens innehåll på kursanmälningssidan.

Kursledaren Ann-Helen Attianese är författare och skrivarhandledare. Kursen ordnas i samarbete med Svenska Österbottens Litteraturförening r.f. Kursen är AVGIFTSFRI för föreningsmedlemmar då SÖL står för kursavgiften. För medlemskap, se föreningens webplats www.svenskaosterbottenslitteratur.com



Informations- och kommunikationsteknik

Tiedotus- ja viestintätetekniikka

SKAFFA DIG EN PASSIV INKOMST (DEL 1) - ONLINE KURSER PÅ TEACHABLE, SKILLSHARE ELLER COURSERA

340102

Kursgården Kristina, rum 4,
Västra långgatan 34 A

ti 18.00-20.30

11.4-2.5.2023

Kurssitalo Kristina, huone 4,
Läntinen pitkäkatu 34 A

JOHANNA BJÖRKELL

Kursavgift 22,00 € / Kurssimaksu 22,00 €

Opetuskieli ruotsi.

Jag vet att just du sitter på en kunskap som du kunde tjäna pengar på att dela med dig av. Knypplar du, komposterar du, lagar du gamla nät, fixar med Wikströmare, renoverar, bygger, syr, skapar, odlar, filosoferar, minimalisera, går ner i vikt? Ja, vad det än är du kan, så har du all möjlighet i världen att tjäna pengar på det online - och på ett sådant sätt att kursen tjänar pengar åt dig medan du sover. Allra bäst är det om du kan engelska (större publik), men det finns en marknad både på svenska och finska som är rätt otappad.

SKAFFA DIG EN PASSIV INKOMST (DEL 2) - SKAPA UNDERVISNINGSVIDEOR FÖR DIN KURS / VIDEOER FÖR YOUTUBE

Kursgården Kristina, rum 4,
Västra långgatan 34 A

JOHANNA BJÖRKELL

Kursavgift 17,00 €

ti 18.00-20.30

9-16.5.2023

Kurssitalo Kristina, huone 4,
Läntinen pitkäkatu 34 A

JOHANNA BJÖRKELL

Kurssimaksu 17,00 €

Opetuskieli ruotsi.

Den här kursen är för dig som vill skriva blogg, bli YouTubare/TikTokare och skapa material för din passiva inkomst genom att lära någon annan något som du kan. Det enda du behöver är en smart-telefon där du kan banda in video.

På den här kursen lär du dig att planera, organisera, banda och dela med dig av din kunskap för att få en passiv inkomstström till. Inga förkunskaper krävs. Egen laptop med eller så får du låna en för kursen (begränsat antal finns).

Johanna Björkell är it-pedagog, Apple Education Specialist och har skapat online kurser och material sedan 2008.

340103

Vi kommer under kurstillfällena att titta närmare på annan behövlig utrustning, men till en början är din smart-telefon det vi använder (din DSRL-kamera är förstås också inbjuden om du har en). Videoplanning/story boarding, hur göra videon användarvänlig och tydlig, ljudsättning, miljöplanering, dramatisering, ja hur visar man vad man kan på ett tydligt sätt? Inga förkunskaper krävs, smart-telefonen med.

Johanna Björkell är it-pedagog, Apple Education Specialist och har skapat online kurser och material sedan 2008.

Matlagning / Ruuanlaitto

BUON APPETITO! - ITALIENSK MATLAGNINGSKURS BUON APPETITO! - ITALIALAINEN RUOANLAITTOKURSSI

810202

Kursgåden Kristina, B-huset
Västra långgatan 34 B

ANN-HELEN ATTIANESE

Kursavgift 25,00 €

Kurssitalo Kristina, B-talo,
Läntinen pitkäkatu 34 B

ANN-HELEN ATTIANESE

Kurssimaksu 25,00 €

Italialainen ruoanlaittokurssi ruoanlaitosta kiinnostuneille, jotka haluavat valmistaa ja syödä italialaista ruokaa hyvässä seurassa. Opit intohimoisen amatöörirkokin salaisia vinkkejä, joiden avulla ruoista tulee erityisen maistuvia.

Perjantai klo 17–20: Valmistamme kolmen ruoka-lajin italialaisen päivällisen – (mahd. pieni aperitivo) antipasti, primi piatti, secondi – sis. contorni (mahd. pieni digestivo)

- Klo 20 Nautimme valmistamamme ruoan yhdessä keskustellen (enintään klo 22 asti).

Lauantai klo 9–16:

- Klo 9–10: Espresso/cappuccino/tee ostettujen cornettien (muistuttaa ranskalaisista kroissantista) kera
- Klo 10–13: Ruuanlaitto – tyypillisiä italialaisia lounasruokia
- Klo 13–15: Ruokien syöminen rauhalliseen tähitiin, ruokavinkkejä ja keskustelua resepteistä
- Klo 15–16: Tiskaus, siivous molempien päivien jälkeisen ruoanlaiton jälkeen

Kurssimaksun lisäksi tulee kohtuullinen raaka-ainemaksu. **Huom!** Ilmoita mahdolliset erityisruokavaliot ja ruoka-allergiat osoitteeseen ko@krs.fi.

Opetuskieli ruotsi.

Italiensk matlagningskurs för dig som är matglad, som önskar laga och äta italiensk mat tillsammans med andra. Du lär dig den passionerade amatörkockens hemliga knep som får rätterna att lyfta.

Fredag kl. 17-20: Vi gör en trerätters italiensk middag - (ev. liten aperitivo) antipasti, primi piatti, secondi - inkl. contorni, (ev. liten digestivo)

- kl. 20:00: Vi avnjuter den tillagade maten, och låter inte maten tysta våra munnar (max till kl. 22)

Lördag kl. 9-16:

- kl. 9-10: Espresso/cappuccino/te med inköpta cornetti (påminner om den franska croissanten)
- kl. 10-13: Matlagning - typiska lunchrätter i Italien
- kl. 13-15: Långsam avnjutning av rätterna, mattips och receptdiskussioner
- kl. 15-16: Diskning, städning efter bäge dagarnas stökande

Rimlig avgift för ingredienser tillkommer. **OBS!** Anmäl eventuella dieter och matallergier till mi@krs.fi.



Kursgården Kristina, B-huset,
Västra långgatan 34 B

PATRIK LUNDELL

Kursavgift 17,00 €

ti 18.00-21.00

31.1.-21.2.2023

På kursen lär du dig hantera inhemska fisk och tillreda utsökta maträtter av dem. Kurserna ordnas i samarbete med Fiskeklubben Salar.

Materialkostnader tillkommer.

Kurssitalo Kristiina, B-talo,
Läntinen pitkäkatu 34 B

PATRIK LUNDELL

Kurssimaksu 17,00 €

ti 18.00-21.00

31.1.-21.2.2023

Opetellaan käsittämään kotimaisia kaluja ja valmistetaan niistä erilaisia herkuja. Kurssi järjestetään yhdessä Kalakerho Salarin kanssa.

Materiaalikustannukset lisäksi.



Motion och idrott / Liikunta ja urheilu

LAVIS (8 GGR / KERTAA)

830142

Kristiinanseudun koulu, gymnastiksalen,
Stationsgatan 4-6

LEENA LEHTIMÄKI **ti 18.00-18.45**

Kursavgift 17,00 €

Kristiinanseudun koulu, liikuntasali,
Asemakatu 4-6

LEENA LEHTIMÄKI **ti 18.00-18.45**

Kurssimaksu 17,00 €

Lavadansjumpa = LAVIS är motion till takten av lava-dansmusik där deltagarna får uppleva både glädjen av att motionera och musiken. Lavis är en lätt, rolig och svettig motionsform som lämpar sig för alla åldrar oberoende av kondition.

Undervisning på finska.

Lavatanssijumppa = LAVIS on lavatanssimusiikin täh-dissa tapahtuvaa liikuntaa, jossa liikunnanilo ja musiikki yhdistyvät. Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

PILATES ONLINE

830132V

Online kurs
TARJA TEKONIEMI **sö 18.30-19.30**

Terninsavgift 22,00 €

Online kurssi
TARJA TEKONIEMI **su 18.30-19.30**

Lukukausimaksu 22,00 €

Pilates på medelnivå: Under lektionen utförs pilates-rörelser som stärker kroppen. Vi styr kroppen i rätt position, stärker bålen och effektiverar andningen. Ett effektivt träningspass för bålen och hela kroppen. Lektionen hålls via Jits, länk skickas per epost till deltagarna. Undervisningsspråk finska.

Keskitason pilatestunti: tunti koostuu kehoa vahvis-tavista pilatesliikkeistä. Linjaten kehoa oikeaan asen-toon, vahvistaen keskivartaloa ja tehostaen hengitys-tä. Tunnilla saat halutessasi hyvin tehokkaan treenin keskivartalolle ja koko kehoon. Etäopetus Jitsin kautta, osallistumislinkin osallistujille sähköpostilla.

Salteriet i Kilen,
Kilvägen 90

PÄIVI TUOMISTO

Kursavgift 27,00 €

Kiilin suolaamo,
Kiilintie 90

PÄIVI TUOMISTO

Kurssimaksu 27,00 €

ons 10.00-17.00

5.7.2023

ke 10.00-17.00

5.7.2023

Kom och tillbringa en härlig sommardag vid havet! Vi arrangerar en endags miniretreat i Kilens Salteri i den fina strandmiljön. På programmet finns yoga, meditation, andningsövningar, TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) och bastu. Övningarna kräver ingen tidigare erfarenhet. Ta med en yogamatta, sittkudde/ett bolster, liten kudde och vattenflaska, och klä dig i bekväma kläder och enligt väder. Om du vill basta så förstås också simkläder och handduk. En del övningar görs ute ifall vädret tillåter. Du kan köpa lunch och kvällsmål på plats eller ta med egen matsäck, det finns tillgång till kylskåp.

Dagen börjar kl.10.00 och övningarna slutar ca kl. 17.00, och efter det blir det bastu och simning. Maximant deltagare är 15. Kursledare Päivi Tuomisto.

Tule nauttimaan kesäpäivästä meren rannalla! Järjestämme upeassa rantamaisemassa Kiilin Suolaamossa yhden päivän miniretriitin. Ohjelmassa on joogaa, hengittelyä, meditaatiota, TRE® -harjoitus (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) ja sauna. Harjoituksissa ei tarvita aikaisempaa kokemusta. Ota mukaasi joogamatto, istuintyyny/bolsteri, huopa, pieni tyyny ja vesipullo ja pukeudu mukaviin ja sään mukaisiin vaatteisiin. Jos haluat sauna niin toki myös pyyhe ja uitama-asu. Osa harjoituksista tehdään sään salliessa ulkona. Voit ostaa paikan päällä lounaan ja iltapalanan tai tuoda mukanasi omat evääät, tiloissa on jääkaappi.

Päivä alkaa klo 10.00. Harjoitukset päättyvät noin klo 17, jonka jälkeen vuorossa on saunominen ja uinti. Osallistujien maksimimäärä on 15. Ohjaaja on Päivi Tuomisto.

Härkmeri skola,
Henrikardsvägen 9

ti 15.15-16.00

KAROLIINA SAARI

17.1-28.3.2023

Kursavgift 22,00 €

.....
Härkmeri skola
Henrikdsalintie 9

ti 15.15-16.00

KAROLIINA SAARI

17.1.-28.3.2023

Kurssimaksu 22,00 €

Gemensam träning för mamma och baby. Som kursledare fungerar moderskapsfysioterapeut Karoliina Saari och kursen ordnas i samarbete med Geritrim.

På kurserna lägger vi även fokus på träning av bäckenbottenmusklerna samt rehabilitering av magmusklerna och delning av magmusklerna.

Undervisningsspråk finska, men frågor kan även ställas på svenska.

Äidin ja vauvan yhteinen treeni äitiysfysioterapeutti Karoliina Saaaren ohjauksessa, yhteistyössä Geritrimin kanssa.

Kurssilla huomioidaan myös lantiopohjalihasten harjoittelu, ja vatsalihaserkauman kuntoutus.

Kurssin opetuskieli on suomi, mutta kysymyksiä voi esittää myös ruotsiksi.



KARAJUMPPA

830143

Härkmeri skola,
Henrikardsvägen 9

ti 19.30-21.00

ANDERS WAHLBERG

10.1.-4.4.2023

Kursavgift 33,00 €

.....
Härkmeri skola,
Henrikardsalintie 9

ti 19.30-21.00

ANDERS WAHLBERG

10.1.-4.4.2023

Kurssimaksu 33,00 €

Träning för herrar i olika åldrar. Rörlighet, uthållighet, koordinationer, balans, muskelstyrka.

Liikuntaa kaiken ikäisille miehille. Liikkuvuutta, kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa.

MIESTEN KUNTOPIIRI / KONDITIONSCIRKEL FÖR MÄN

830112V

Positive Gym,
Repslagaregatan 16

**to 19.00-20.30
12.1.-6.4.2023**

MARIA VIRTANEN

Terminsavgift 33,00 €

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

Fler deltagare välkomna!

Positive Gym
Köydenpunojankatu 16

**to 19.00-20.30
12.1.-6.4.2023**

MARIA VIRTANEN

Lukukausimaksu 33,00 €

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

Uusia osallistujia tervetulleita!

Hälsa / Terveys

BRIGHT LINE EATING - FÖR DIG MED MATBEROENDEPROBLEMATIK BRIGHT LINE EATING - RUOKARIIPPUVUUDESTA KÄRSIVILLE

830206

Online kurs/föreläsning

JOHANNA BJÖRKELL

ti 18.00-20.30

Kursavgift 10,00 €

17.1.2023

Lider du av att mat är lite för gott, att du äter annat eller mer än vad du skulle vilja äta? Du har försökt lämna bort socker, olika dieter, men det gör bara saker värre? Suget efter socker, salt, fett, bakverk eller bröd är bara för stora.

Då är du välkommen med. Kursen är inte för dig om du lider av regelrädda ätstörningar men du är varmt välkommen att ta kontakt med läraren.

Kursen hålls online via Zoom.

* * *

Kärsitkö siitä, että ruoka maistuu vähän liian hyvältä, ja syöt muuta tai enemmän kuin mitä haluaisit? Oletko yrittänyt luopua sokerista, kokeillut erilaisia dieettejä, mutta ne ovat vain pahentaneet tilannetta? Sokerin, suolan, rasvan, leivonnaisten tai leivän himo on yksin-

kertaisesti liian suuri. Jos vastaus on kyllä, olet terveellut kurssille. Kurssi ei ole sinulle, jos sinulla on todettu syömishäiriö, mutta voit silti hyvin ottaa yhteyttä opettajaan.

PERIODISK FASTA - INTERMITTENT FASTING (IF) JAKSOTTAINEN PAASTO - INTERMITTENT FASTING (IF)

830205

Online kurs/föreläsning / Online kurssi/luento

JOHANNA BJÖRKELL

Kursavgift 10 €

ti 18.00-20.30

Kurssimaksu 10 €

10.1.2023

.....
Jos etsit keinoja laihtua, vähentää tulehdusta, päästä eroon liikalihavuuteen liittyvistä sairausoireista, saada vatsasi ja suolistosi kuntoon ja olla onnellisempi peiliin katsoessasi, ajoittainen paastoaminen voi olla sinua varten. Kurssilla käymme läpi, miten se tehdään, mitä tarvitset (ei mitään), mitä se maksaa (ei mitään), mitä voit odottaa ja mistä löydät vastauksia kysymyksiisi. Jaksottainen paastoaminen ei sovi sinulle, jos: kärsit syömishäiriöstä, olet raskaana tai imetät.

Online kurssi Zoomin kautta.

Söker du efter sätt att gå ner i vikt, minska inflammation, bli av med sjukdomssymptom relaterade till övervikt, få ordning på din mage och tarm, vara nöjdare då du ser dig själv i spegeln, då kan periodisk fasta vara något för dig.

På kurserna går vi igenom hur man gör det, vad du behöver (ingenting), vad det kostar (ingenting), vad du kan förvänta dig och var du hittar svar på dina frågor. Periodisk fasta är inte för dig om du: lider av ätsötningar, är gravid eller ammar.

Online kurs via Zoom. Undervisningsspråk finska.

MINIMALISM - FÖR DIG SOM ÄR HJÄRNTRÖTT, HAR DEPRESSIONSPROBLEMATIK ELLER ADHD MINIMALISMI - AIVOVÄSYNEILLE, MASENNUKSESTA TAI ADHD:STA KÄRSIVILLE

830207

Online kurs/föreläsning

JOHANNA BJÖRKELL

ti 18.00-20.30

Kursavgift 10,00 €

24.1.2023

.....
Online kurssi/luento

JOHANNA BJÖRKELL

ti 18.00-20.30

Kurssimaksu 10,00 €

24.1.2023

Ett sätt att hantera överväldigande eller kaos i ens inre eller ens liv är minimalism. Det innebär inte ett tomt hus eller lägenhet, bara att du minskar på inventarierna till en nivå som du kan hantera under en dag eller vecka som inte belastar en annars belastad hjärna. Vad du väljer bort är viktigt men helt upp till dig. Här får du inspiration till att ta itu med först och främst utrymmet du lever i, först i andra hand förråd, vindar eller källare.

Kursen hålls online via Zoom. Undervisningsspråk finska.

.....
Yksi tapa käsitellä mielen tai elämän ylikuormitusta tai kaaosta on minimalismi. Se ei tarkoita tyhjää taloa tai asuntoa, vaan tavaran vähentämistä tasolle, jonka pysyy pitämään järjestysessä päivän tai viikon aikana ja joka ei rasita jo muutenkin kuormittuneita aivoja. Voit

ihan itse päättää, mitä karsit, mutta on tärkeää, että luovut jostakin. Kurssilla saat inspiraatiota, jotta voit ensin karsia tavaraa asunnostasi, ja vasta sen jälkeen varastosta, ullakolta tai kellarista.

Online kurssi Zoomin kautta.

SKRIV DIG TILL HÄLSA, ÄNDRADIN SKRIVSTIL KIRJOITA TIESI TERVEYTEEN, MUUTA KIRJOITUSTYYLIÄSI

830208

Kursgården Kristina, rum 4
Västra långgatan 34 A

ti 18.00-20.30

JOHANNA BJÖRKELL

7.2.2023

Kursavgift 10,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 4
Läntinen pitkäkatu 34 A

ti 18.00-20.30

JOHANNA BJÖRKELL

7.2.2023

Kurssimaksu 10,00 €

Rikollisten profiloointi heidän käsialansa perusteella on antanut myös tutkijoille mahdollisuuden tunnistaa psykiskesti terveiden ihmisten kirjoitus ja käsiala. Vie lä mielenkiintoisempaa on, että muuttamalla käsialaa- si ja opettelemalla näitä terveellisempiä kirjaimia voit

Genom att profilera brottslingar på basen av deras handstil har man också kunnat särskilja hur bokstäver och handstilar hos psykologiskt hälsosamma männskor ser ut. Vad intressantare är: genom att ändra på din handstil och lära dig dessa hälsosammare bokstäver kan du skriva dig till hälsa, både fysisk och mental. Egen blyertspenna, linjal, och suddgummi med. Paperer fås på plats.

kirjoittaa tiesi kohti terveyttä, sekä fyysisistä että henkisistä. Ota mukaan kynä, viivoitin ja pyyhekumi. Paperia on saatavilla paikan päällä.

Opetuskieli ruotsi.

SJÄLVMASSAGE - VAGUSNERVSARBETE FÖR SPÄNDA MUSKLER ITSEHIERONTA - VAGUSHERMOTYÖSKENTELY JÄNNITTYNELLE LIHAKSILLE

830209

Kursgården Kristina, danssal
Västra långgatan 34 A

ti 18.00-20.30

JOHANNA BJÖRKELL

21.2.2023

Kursavgift 10,00 €

Kurssitalo Kristiina, tanssitali
Läntinen pitkäkatu 34 A

ti 18.00-20.30

JOHANNA BJÖRKELL

21.2.2023

Kurssimaksu 10,00 €

Vagusnerven är den nerv som bland annat handhar fly, illa fäkta och frystendensen hos oss männskor. Dessa triggas vid stress i livet. Stress leder också av olika orsaker till styva muskler. Under kurserna lär vi oss arbeta med att signalera till vagusnerven, vår kropp och knopp att vi är i säkerhet och en speciell tryck-tekniksmassage du kan använda på dig själv och andra.

Ta med eget underlag/jumppamattona samt dyna.

me ja aivoillemme, että olemme turvassa. Lisäksi opit paineluhierontaa, jota voit käyttää itseesi ja toisiin.

Ota mukaan oma jumppamattona alusta ja tyyny.

Opetuskieli ruotsi.

Vagusherma on hermo, joka sätelee muun muassa ihmisen taistelu- ja pakenemiskäytäytymistä sekä jähmettymistä. Nämä johtuvat stressistä. Stressi johtaa myös erilaiseen lihasten jäykistymiseen. Kurssin aikana opimme, miten viestimme vagushermolle, kehollem-

MEDITATION FÖR DIG SOM INTE KAN MEDITERA MEDITAATIO NIILLE, JOTKA EIVÄT OSAA MEDITOIDA

830210

Kursgården Kristina, danssal
Västra långgatan 34 A

ti 18.00-20.30

JOHANNA BJÖRKELL

7.3.2023

Kursavgift 10,00 €

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34 A

ti 18.00-20.30

JOHANNA BJÖRKELL

7.3.2023

Kurssimaksu 10,00 €

Oletko sinäkin yrittänyt meditoida, mutta kehosi ja pääsi eivät pysty rentoutumaan, etkä pysty olemaan aloillaasi viittä minuuttia? Tällä kurssilla opit työskentelemään aivojesi ja kehosi signaalien kanssa eri tavoin, jotta kehosi ja mielesi voivat levätä. Työskentelemme

Har du också försökt meditera, men det kryper i kropp och knopp och du klättrar på väggarna inom 5 minuter? På kursen lär du dig att arbeta med din hjärna och dina kroppssignaler på olika sätt för att försätta kroppen och knoppen i viloläge. Vi jobbar med alfavågor och thetafågor, olika trick och gratis hjälpmedel för att kunna börja meditera. En dag kanske du också kan sitta orörlig i 2 timmar i sträck, helt frivilligt.

Ta med eget underlag/jumppamatta samt dyna. Undervisningsspråk finska.

* * *

alfa- ja theta-aaltojen kanssa, ja hyödynnämme erilaisia niksejä ja ilmaisia työkaluja oppiaksemme meditoimaan. Jonain päivänä saatat jopa pystyä istumaan liikkumatta 2 tuntia kerrallaan, täysin vapaaehtoisesti.

Ota mukaan oma alusta/jumppamatto ja tyyny.

TYST RETREAT - HILJAINEN RETRIITTI

830211

Hemslöjdsgården,
Strandgatan 18

sö 6.30-20.00

JOHANNA BJÖRKELL

5.2.2023

Kursavgift 55,00 €

Hemslöjdsgården,
Rantakatu 18

su 6.30-20.00

JOHANNA BJÖRKELL

5.2.2023

Kurssimaksu 55,00 €

Här får du prova på en kortare variant av en tyst retreat. Ta med dig mjuka, varma, sköna kläder, liggunderlag, kudde, filt, anteckningsblock och penna. Med jämna mellanrum får du korta anvisningar och vi övergår till någon form av: meditation, skrivövning, promenad, upplevelsovning, vila, tai chi, chigong, yoga, stretch, eller självmassage. Du är tyst under hela dagen, läraren talar sporadiskt, stillsam musik spelas ibland. Telefonerna är avstängda under dagen. Vegetarisk frukost, lunch och kvällsmat ingår i priset. Ta gärna med egna mellanmål.

Ilopo, tai chi, chigong, jooga, venyttely ja itsehieronta. Olet hilja koko päivän, opettaja puhuu satunnaisesti, ja hiljaista musiikkia soitetaan silloin tällöin. Puhelimet suljetaan koko päiväksi. Vegetarinen aamiainen, lounas ja illallinen sisältyy hintaan. Voit ottaa mukaan omaa välipalaa.

Täällä voit kokeilla lyhyempää versiota hiljaisesta retretistä. Ota mukaan pehmeät, lämpimät ja mukavat vaatteet, makuualusta, tyyny, huopa, muistikirja ja kynä. Säädöllisin väliajoin sinulle annetaan lyhyet ohjeet, joiden avulla perehdymme seuraaviin: meditaatio, kirjoitusharjoitus, kävely, kokemuksellinen harjoittelu,

Kursgården Kristina, danssal
Västra långgatan 34 A

PÄIVI TUOMISTO

må 18.00-20.00

6 & 20.2.2023

Kursavgift 22,00 €

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34 A

ma 18.00-20.00

6. & 20.2.2023

Kurssimaksu 22,00 €

Kom och lär dig ett enkelt och effektivt verktyg som hjälper dig att lindra stress, koppla av och komma i kontakt med din kropp. Trauma and Tension Releasing Exercises eli TRE® består av enkla rörelser som sätter igång den naturliga skakningsmekanismen, som vi alla har och som lugnar ner nervssystemet och hjälper kroppen att slappna av och bli av med spänningar och stress.

Du lär dig att göra övningen och kan fortsätta hemma på egen hand. Vi träffas två gånger och ser till att alla kommer igång med sin övning. Ta med yogamat, filt, eventuellt en liten kudde och vattenflaska och klä dig i bekväma kläder.

Kursinnehållet:

- Vad är TRE och varför är det bra för dig?
- Startrörelserna och TRE-övningar
- Avslappning
- Diskussion och instruktioner för fortsättningen

TRE kan göras av alla som har bra grundhälsa. TRE passar inte personer, som har allvarligt hjärtfel, cancer, epilepsi eller psykisk sjukdom, t.ex. schizofreni eller psykos, eller om man äter starka psykmediciner. TRE ska inte heller utövas av nyligen opererade eller gra-

vida personer. Undervisningsspråk vid behov både på svenska och finska.

Tule oppimaan yksinkertainen ja tehokas työkalu, jolla avulla voit lievittää stressiä, rentoutua ja parantaa kehomieliyhteyttä. Trauma and Tension Releasing Exercises eli TRE® on yksinkertainen ja helposti omaksuttava itsehoitomenetelmä, joka rentouttaa ja aktivoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämää lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihasten vapinana tai tärinänä alkava luonnollinen ja nopeasti vaikuttava palautumismekanismi, joka rauhoittaa ylikierroksilla käyvää hermostoa ja auttaa kehoa rentoutumaan.

Kurssilla opit TRE-stressinpurkuliikkeet ja pystyt jatkamaan harjoitusta sen jälkeen omatoimisesti. Tapaamme kaksi kertaa, jolloin kaikki pääsevät harjoituksensaan vauhtiin. Pukeudu mukaviin vaatteisiin ja tuo mukanasi joogamatto, huopa, mahdollisesti pieni tyny ja vesipullo.

Kurssin sisältö:

- Mitä TRE on ja miksi sitä on hyvä tehdä?
- Aloitusliikkeet ja TRE-harjoituksia
- Loppurentoutus
- Jakaminen ja ohjeet jatko varten

TRE-harjoittelu on turvallista kaikille perusterveille henkilöille. TRE ei sovi henkilöille, joilla on vakava sydänsairaus, syöpä, epilepsia, mielenterveyden sairaus esim. skitsofrenia tai psykoosi tai voimakas psyykeläisyys. Se ei myöskaän sovi heti leikkauksen jälkeen tai raskaana oleville.

Opetuskieli tarpeen mukaan sekä ruotsiksi että suomeksi.



