



**KRISTINESTADS
MEDBORGARINSTITUT
KRISTIINANKAUPUNGIN
KANSALAIPISTO**

STUDIEPROGRAM VÅREN 2020 OPINTO-OHJELMA KEVÄT

VÄLKOMMEN TILL KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT!

Vårens kurser inleds
måndagen den 13.1.2020
ifall inget annat överenskommits.

KONTAKTUPPGIFTER

Adress Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C, 64100 Kristinestad

Telefon Leena Bergvik, kanslist, tfn. 040 1544805
 Anette Norrgrann, rektor tfn. 040 7766530
 Ann-Christine Lundell, textillärare, anträffbar på kansliet ti kl. 9-10

e-post mi@krs.fi

OBS! FÖRHANDSANMÄLAN!

Kurser och föreläsningar kräver FÖRHANDSANMÄLAN.

Anmälningarna tas emot fr.o.m. to 2.1.2020 klo 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 började hösten 2019 och fortsätter under våren 2020 är märkta med H/V i kursnumret. Dessa kurser finns i studieprogrammet 2019-2020 som delades ut hösten 2019.
- Information om kurserna fås via mi:s kansli eller via nätet <https://www.opistopalvelut.fi/kristinestad>

AVBOKNING AV KURS

- Anmälning till en kurs är bindande. Har du anmält dig på kurs, måste du komma
- 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 att du avbokar kursen, måste du ändå betala räkningen, även fast du inte deltar 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.
- 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 på 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 vi samla in uppgifterna.

- Kön
- Modersmål
- Utbildningsnivå
- Huvudsakligt arbete eller sysselsättning

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

Svenska

TERVETULOA KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTOON!

Kevään kurssit alkavat
maanantaina 13.1.2020
mikäli toisin ei ole mainittu.

YHTEYSTIEDOT

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

HUOM! ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN!

Kursseille ja luennoille on ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN.

Ilmoittautumisten vastaanotto alkaa to 2.1.2020 klo 8.00

- netin kautta, osoite: www.opistopalvelut.fi/kristinestad
- puhelimitse: 040 1544805 tai 040 7766530
- El sähköpostitse EIKÄ puhelinviestejä!
- Kurssit, jotka alkoivat syksyllä 2019 ja jatkuvat keväällä 2020 ovat merkitty H/V syksyn 2019 opinto-ohjelmassa.
- Lisätietoja kursseista saa ko:n kansliasta tai netin kautta

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

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 kestäväällä 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 kurssia koskevat asia suoraan sinulle

Opetushallitus ja tilastokeskus tarvitsevat seuraavat tiedot. Lain mukaan KO:n on kerättävä nämä tiedot:

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

Näitä tietoja käsittelee vain KO:n hallintohenkilökunta. Niitä ei luovuteta ulkopuolisille.

Föreläsningar

**ALLT ÄR VÄL -FÖRUTSATT ATT DU LEVER HÄR
OCH NU 009808**

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
TOMMY HELLSTÉN
Kursavgift 20 €

må 19.30-20.45

23.3.2020

Din lycka finns inte i dina framtida omständigheter utan i att du accepterar de omständigheter du just nu har. Allt är väl då du lever i denna stund, inte i framtiden, inte i det förflutna. Dina svårigheter har inte kommit för att förstöra utan för att lära dig tänka djupare, tänka högre. Att leva i acceptans, samarbeta med det oundvikliga. Bokförsäljning.

*Kuvaaja: Seppo
J.J Sirkka*



Anmälningar senast 6.3.2020!
Ilmoittautumiset viim. 6.3.2020!
[/www.opistopalvelut.fi/kristinestad/](http://www.opistopalvelut.fi/kristinestad/)

Luennot

**KIIRE -LUOMMEKO SEN ITSE VAI OLEMMEKO
SEN UHREJA 009807**

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
TOMMY HELLSTÉN

ma 18.00-19.15

Kurssimaksu 20 €

23.3.2020

Kiire ei ole sitä, että on paljon tekemistä vaan sitä, ettei ole läsnä siinä mitä tekee. Eikä kiire ole luonnonvoima, jolle emme voi mitään, vaan me luomme se itse omilla valinnoillamme. Ennen kuin tämän ymmärrämme, emme voi luoda kiireen vastakohtaa eli levollista läsnäoloa tässä ja nyt. Kirjanmyynti.



Föreläsningar

MELLANÖSTERN EFTER ISLAMISKA STATEN

009809

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
SVANTE LUNDGREN
Kursavgift 5 €

to 18.30-20.45

23.1.2020

Svante Lundgren, forskare vid Centrum för Mellanösternstudier vid Lunds universitet, berättar om de senaste årens politiska omvälvningar i Mellanöstern och spånar vartåt regionen kan vara på väg. Har sekterismen kommit till vägs ände? Kan Irak och andra länder bygga en framtid baserad på jämlikt medborgarskap oberoende av etnisk och religiös tillhörighet? Föreläsningen förklarar varför det ser ut som det ser ut, varför folk har varit tvungna att fly därifrån. Den kommer också att klargöra vad de som flytt därifrån har med sig i bagaget när de

DEN GÅTFULLA SÖMNINGEN

009810

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
MALIN KNIP
Kursavgift 10 €

må 15.00-16.30

9.3.2020

Välkommen med på en eftermiddag med sömnen som tema. Föreläsningen passar dig som har problem med sömnen och önskar verktyg för att få en bättre sömnkvalitet men även dig som är allmänt intresserad av ämnet och vill lära dig mera om den fascinerande värld vi träder in i varje natt. Vi kommer att behandla följande ämnen: - sömnens fysiologi; d.v.s. vad som händer i kroppen under natten när vi sover och hur man kan mäta sömn - hur man använder sig av stimuluskontrollmetoden vid sömnproblem - hur man kan lära dig att använda "sömntåget" för en snabbare insomning - hur vi kan påverka det kroppsegna melatoninet - sömnens ekologi och "sömnhygien. Föreläsningen ordnas i samarbete med seniorrådgivningen.

Luennot

LÄHI-ITÄ ISLAMILAISEN VALTION JÄLKEEN

009809

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
SVANTE LUNDGREN

to 18.30-20.45

23.1.2020

Kurssimaksu 5 € Luento on ruotsiksi



ARVOITUKSELLINEN UNI

009811

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
MALIN KNIP

ma 17.00-18.30

9.3.2020

Kurssimaksu 10 €

Tervetuloa uniaiheiseen iltaan. Luento soveltuu kaikille univaikeuksista kärsiville, jotka haluavat löytää keinoja unen laadun parantamiseen, mutta myös kaikille aiheesta kiinnostuneille, jotka haluavat oppia lisää siitä kiehtovasta maailmasta, johon menemme joka yö.

Käsitlemme seuraavia aiheita: - unen fysiologia; eli mitä kehossamme tapahtuu yöllä nukkuessamme ja miten unta voidaan mitata – miten äräsykkeiden hallintamenetelmää hyödynnetään uniongelmissa – miten voi oppia käyttämään "unijunaa" nopeampaan nukahtamiseen – miten pystymme vaikuttamaan kehon omaan melatoniiniin – unen ekologia ja "unihygienia".

Musik

NYBÖRJARKURS I FIOLE MED FOLKMUSIK- INRIKTNING (6 gånger) 110115

OBS! Kursplatsen meddelas senare
KENNETH NORDMAN
Kursavgift 27 €

ti 15.00-17.15
21.1., 28.1., 4.2.,
11.2., 3.3., 10.3

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. Det finns också möjlighet att köpa en nybörjarfiol för 90€ i samband med kursstart. (OBS! Begränsat antal fioler.)

BARNKÖR (13 gånger) 110116

Kristinestads skola, Skolgatan 13
ANNICA NYBERG
Kursavgift 22 €

fre 16.00-16.45
17.1.-24.4.2020

En ny barnkör för alla sångglada barn i åldern 5 till 12 år, startar fredagen den 17.1.2020 kl 16:00-16:45 i Kristinestads lågstadium, gymnasalen. Vi sjunger olika slags sånger och siktar på att göra uppträdanden under vårterminen. Körledare Annica Nyberg. Kom med och lär dig nya sånger och ha kul! Välkomna med! Vi

Anmälningarna börjar 2.1.2020!

Ilmoittautumiset alkaa 2.1.2020!

[/www.opistopalvelut.fi/kristinestad/](http://www.opistopalvelut.fi/kristinestad/)

Musiikki

KANSANMUSIIKKIPAINOTTEINEN VIULUNSOI- TON ALKEISKURSSI (6 kertaa) 110115

HUOM! Kurssipaikka ilmoitetaan
myöhemmin.
KENNETH NORDMAN
Kurssimaksu 27 €

ti 15.00-17.15
21.1., 28.1., 4.2.,
11.2., 3.3., 10.3.

Viulunsoiton alkeiskurssi pienryhmäopetuksena 45-60 min./ryhmä osallistujamäärästä riippuen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssin painopisteenä on kansanmusiikki. Kurssin alkamisen yhteydessä on myös mahdollista ostaa aloittelijalle sopiva viulu, 90 €. (Huom! Rajoitettu määrä viuluja).



LASTEN KUORO (13 kertaa) 110116

Kristinestads skola, Koulukatu 13
ANNICA NYBERG
Kurssimaksu 22 €
Laulamme ruotsiksi.

pe 16.00-16.45
17.1.-24.4.2020

Musik

YHTEISLAULUILLAT (6 gånger)

110113

Kursgården Kristina
LEPPÄRANTA PIRJO

må 18.00-19.30

Kursavgift 22 €

20.1-30.3.2020

Varannan vecka. Undervisning på finska.

KARAOKELAULUN PERUSTEITA (6 gånger)

110114

Kursgården Kristina
LEPPÄRANTA PIRJO

må 19.45-21.15

Kursavgift 22 €

20.1-30.3.2020

Varannan vecka. Undervisning på finska.

Annan utbildning

FRUKOSTKLUBB

999904

Restaurant Crazy Cat,
Salutorget 1, Krs
ROSENDAHL SVEN

Kursavgift 10 €

on 9.00-10.00
15.1, 12.2, 4.3,
25.3 och 15.4

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.

Musiikki

YHTEISLAULUILLAT (6 kertaa)

110113

Kurssitalo Kristiina
LEPPÄRANTA PIRJO

ma 18.00-19.30

Kurssimaksu 22 €

20.1.-30.3.2020

Joka toinen viikko. Lauletaan yhdessä vanhoja tuttuja, mutta myös uusiakin lauluja. Laulaminen vahvistaa keuhkoja, rentouttaa mieltä ja hoitaa myös aivoterveyttä.

KARAOKELAULUN PERUSTEITA (6 kertaa)

110114

Kurssitalo Kristiina
LEPPÄRANTA PIRJO

ma 19.45-21.15
20.1-30.3.2020

Kurssimaksu 22 €

Joka toinen viikko. Lauletaan, kuunnellaan ja opitaan uusia asioita laulamista. Rennolla asenteella, mukavasti yhdessä, toisiamme kannustaen. Tule rohkeasti mukaan.

Muu opetus

AAMIAISKLUBI

999904

Restaurant Crazy Cat,
Kauppatori 1, Krs
ROSENDAHL SVEN

Kurssimaksu 10 €

ke 9.00-10.00
15.1., 12.2., 4.3.,
25.3. ja 15.4.

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



Scenkonst

AMATÖRTEATER (12 gånger) 110201

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
AURONEN MARKKU
Kursavgift 40 €

Finskspråkig.

to 18.30-20.45

6.2 - 14.5.2020

Konst

HAVSLANDSKAP OCH FÅGLAR 110306

Spectra, Skolgatan 10
HAUTALUOMA VILLE
Kursavgift 27 €

Kursen passar även för nybörjare. Undervisning på finska.

lö 11.00-18.00
sö 10.00-16.00
25.4 & 26.4.2020

ABSTRAKT KONSTMÅLNINGSKURS 110307

Spectra, Skolgatan 10
LEHTINEN HARRI
Kursavgift 33 €

Även nybörjare är välkomna!

lö 10.00-17.00
15.2 & 22.2.2020

Näyttämötaide

HARRASTAJATEATTERI (12 kertaa) 110201

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
AURONEN MARKKU
Kurssimaksu 40,00 €

to 18.30-20.45

6.2 - 14.5.2020

Toivotaan ilmoittautumista ja sitoutumista teatteriyhdistyksen 40-vuotisjuhlanäytelmän projektiin ja samalla sitoutumista kevään 2020 ja syksyn 2020 kansalaisopiston kurssille. Harjoitteleminen Kristiinankaupungin teatteriyhdistyksen 40-vuotisjuhlanäytelmää talvikaudella 2020 sekä syksyllä 2020. Ensi-ilta marraskuussa 2020. Uudet tulokkaat tervetulleita. Ilmoittautumiset mielellään syksyn 2019 aikana kansalaisopistoon ja myös kurssinohjaajalle.

Kuvataide

MERELLINEN MAISEMA JA LINNUT 110306

Spectra, Koulukatu 10
HAUTALUOMA VILLE
Kurssimaksu 27 €

Kurssi sopii myös aloitteleville taidemaalauksen harrastajille.

la 11.00-18.00
su 10.00-16.00
25.4 & 26.4.2020

ABSTRAKTIN TAIDEMAALAUKSEN KURSSI 110307

Spectra, Koulukatu 10
LEHTINEN HARRI
Kurssimaksu 33 €

Myös aloittelijat ovat tervetulleita!

la 10.00-17.00
15.2. &
22.2.2020

Hantverk

BANDVÄVNING (2 gånger) 110423

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
NORDSTRÖM ANNA
Kursavgift 22 €

lör. 10.00-15.00
8.2 - 15.2.2020

Kom och prova på eller fördjupa dina kunskaper i bandvävning! Vi repeterar grundläggande ripsband och fördjupar oss i mönsterplockade band. Vi går igenom planering och iträdning i bandgrind samt funderar på tips och knep för att få vävningen att löpa. Band kan användas till bl.a. nyckelband, smycken, dekorationer, väskband, i kläder mm. Under kursen funderar vi på vilka funktioner ditt vävda band kan ha och hur man bäst gör det till en färdig produkt. Välkommen att inspireras och väva tillsammans med andra!

KURS I DRÄKTSÖMNAD 110434

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
ANN-MARIE AHLKULLA
Kursavgift 40 €

må. 18.30-21.00
20.1-6.4.2020

Tillverka din egen dräkt eller kanske något behöver förnyas på den du redan har.

SILVERSMIDE (2 veckoslut) 110433

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

lör 9.00-16.00
sö 10.00-15.00
Kurstillf. 1.2.-2.2
och 15.2.-16.2.20

Materialkostnader tillkommer. Max 10 deltagare.

Käden taidot

PIRTANAUHAN KUDONTA (2 kertaa) 110423

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
NORDSTRÖM ANNA
Kurssimaksu 22 €

la. 10.00-15.00
8.2. - 15.2.2020

Tule kokeilemaan tai syventämään osaamistasi nauhakudonnassa! Kertaamme ripsinauhan tekoa ja tutustumme poimittuun nauhaan. Käymme läpi suunnittelua ja pujotusta nauhapirtaan sekä mietimme vinkkejä ja keinoja saada kudonta sujumaan. Nauhoja voi käyttää mm. avainnauhoina, koruina, koristeina, laukun nauhoina, vaatteissa ym. Kurssin aikana mietimme mitä käyttöä kutomallasi nauhalla voisi olla ja miten siitä parhaiten saa valmiin tuotteen. Tervetuloa inspiroitumaan ja kutomaan yhdessä muiden kanssa!

KANSALLISPUKUKURSSI 110434

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
ANN-MARIE AHLKULLA
Kurssimaksu 40 €

ma. 18.30-21.00
20.1.-6.4.2020

Oman kansallispuvun valmistus tai vanhan uusimista.

HOPEATYÖ (2 viikonloppua) 110433

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

la 9.00-16.00
su 10.00-15.00
Kurssitil. 1.2.-2.2
ja 15.2.-16.2.20

Opitaan korujen ja pienesineiden valmistusta hienosepän ja käsityötaitojen avulla. Käydään läpi korunvalmistuksen kokonaisvaltainen hahmottaminen suunnittelusta valmiiksi tuotteeksi. Tutustuminen materiaalin luonteeseen. Perustekniikoiden avulla luodaan pohja materiaalin muokattavuudelle. Jalometalli taipuu juuri halutulla tavalla käsityönä oikeita työvälineitä ja työtekniikoita käyttäen. Korumateriaalina 925 (sterling silver) levynä ja lankana. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi. Enintään 10 osallistujaa.

ÄGGBATIK (3 gånger) 110435

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kursavgift 17 €

ti 18.00-20.30

10.3.-7.4.2020

Varannan vecka. Vi målar påskägg med hjälp av vax och färger dem i färgbud. Tag med urblåsta ägg. Materialavgift ca 5 € tillkommer.

TOVNING (3 gånger) 110436

Kursgården Kristina
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kursavgift 17 €

må 18.00-20.30

13.1.-27.1.2020

Grunderna i tovning. Vi tovar platt och tredimensionellt. Tag med kannan för vatten samt tallsåpa eller diskmedel. Tag med ull om du har. Ull finns också att köpa av kursledaren.

FÖNSTERRESTAURERING (5 gånger) 110437

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
SVENS KATJA
Kursavgift 22 €

to 18.00-20.30

5.3.-2.4.2020

Vi renoverar steg för steg med traditionella metoder en fönsterbåge. Vi använder linoljefärg och linoljekitt. Var och en renoverar sin egen fönsterbåge i sin egen takt under inledning. Egen fönsterbåge med. Linoljefärg och linoljekitt får köpas på plats.

VIDEKURS (2 gånger) 110438

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
ENGLUND SUSANN
Kursavgift 17 €

to 18.00-20.30

2.4 & 16.4.2020

Vi gör dörr- och fönsterkransar av vide samt spaljeér och korgar. Materialkostnad tillkommer.

KANANMUNABATIIKKI (3 kertaa) 110435

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kurssimaksu 17 €

ti 18.00-20.30

10.3.-7.4.2020

Joka toinen viikko. Maalaamme pääsiäismunia vahan avulla ja värjäämme niitä väriliemessä. Ota mukaan tyhjiä kananmunankuoria. Materiaalimaksu 5 € tulee lisäksi.

HUOVUTUS (3 kertaa) 110436

Kurssitalo Kristiina
LUNDELL ANN-CHRISTINE
Kurssimaksu 17 €

ma 18.00-20.30

13.1.-27.1.2020

Huovutuksen alkeet. Menetelminä käytämme taso- huovutusta ja kolmiulotteista huovutusta. Ota mukaan kannu vettä varten sekä mäntysuopaa tai tiskiainetta. Jos sinulla on villaa, ota mukaan. Villaa voi myös ostaa kurssinohjaajalta.

IKKUNOIDEN ENTISÖITI (5 kertaa) 110437

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
SVENS KATJA
Kurssimaksu 22 €

to 18.00-20.30

5.3.-2.4.2020

Entisöimme ikkunanpokia vaihe vaiheelta perinteisillä tavoilla. Käytämme pellavaöljyväriä ja pellavaöljykittiä. Jokainen entisöi oman ikkunanpokansa omaan tahtiinsa opettajan ohjauksessa. Oma ikkunanpoka mukaan. Pellavaöljyväriä ja pellavaöljykittiä saa ostaa paikan päällä.

PAJUTYÖKURSSI (2 kertaa) 110438

Hemslöjdsgården, SRantakatu 18
ENGLUND SUSANN
Kurssimaksu 17 €

to 18.00-20.30

2.4. & 16.4.2020

Teemme pajusta ovi- ja ikkunakransseja sekä säleikköjä ja koreja. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi.

STICK- OCH HOBBYCAFE, Sideby (6 ggr)

110411V ma. 18.30-20.00
Kurstillf. 27.1,
10.2, 24.2, 9.3,
23.3 och 6.4.

Sideby Byacenter
LINDBÄCK SUSANNE
Kursavgift 22 €

STICK- OCH HOBBYCAFE, Yttrebyns hem- bygdsgård (6 ggr) **110412V**

to. 19.00-21.15
Kurstillf. 23.1,
6.2, 20.2, 5.3,
19.3 och 2.4.

Yttrebyns hembygdsgård
LINDBÄCK SUSANNE
Kursavgift 27 €

STICK- OCH HOBBYCAFE (6 ggr)

110426V to. 18.30-20.45
Kurstillf. 30.1,
13.2, 27.2, 12.3,
26.3 och 16.4

Hemslöjdsgården
LINDBÄCK SUSANNE
Kursavgift 27 €

BETONITYÖKURSSI (2 ggr) **110430**

Kallträsk, Kallträsk PVY-gård
PUSKA SARI
Kursavgift 17 €

sö 12.00-14.30
2.2-9.2.2020

Materialkostnader tillkommer. Undervisning på finska.

BETONITYÖKURSSI (2 ggr) **110431**

Kallträsk, Kallträsk PVY-gård
PUSKA SARI
Kursavgift 17 €

sö 12.00-14.30
22.3-29.3.2020

Materialkostnader tillkommer. Undervisning på finska.

BETONITYÖKURSSI (2 ggr) **110432**

Kallträsk, Kallträsk PVY-gård
PUSKA SARI
Kursavgift 17 €

sö 12.00-14.30
17.5-24.5.2020

Materialkostnader tillkommer. Undervisning på finska.

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA, Siipyy (6 kerta)

110411V ma 18.30-20.00
Kurssitil. 27.1.,
10.2., 24.2., 9.3.,
23.3. ja 6.4.

Siipyn kyläkeskus
LINDBÄCK SUSANNE
Kurssimaksu 22 €

STICK- OCH HOBBYCAFE, Yttrebyns hem- bygdsgård (6 ggr) **110412V**

to 19.00-21.15
Kurssitil. 23.1.,
6.2., 20.2., 5.3.,
19.3. och 2.4.

Yttrebyns hembygdsgård
LINDBÄCK SUSANNE
Kurssimaksu 27 €

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA (6 kerta)

110426V to 18.30-20.45
Kurssitil. 30.1.,
13.2., 27.2., 12.3.,
26.3. ja 16.4.

Hemslöjdsgården
LINDBÄCK SUSANNE
Kurssimaksu 27 €

BETONITYÖKURSSI (2 kerta) **110430**

Kallträsk, Kallträskin PVY-talo
PUSKA SARI
Kurssimaksu 17 €

su 12.00-14.30
2.2.-9.2.2020

Ideoiden mietiskelyä ja pienikokoisia töitä, esim kynttilän alustoja ja kukkapurkkeja. Materiaalikustannukset tulee lisäksi.

BETONITYÖKURSSI (2 kerta) **110431**

Kallträsk, Kallträskin PVY-talo
PUSKA SARI
Kurssimaksu 17 €

su 12.00-14.30
22.3-29.3.2020

Edellisellä kurssilla valmistettujen töiden viimeistelyä jos esimerkiksi haluat maalata niitä ja uusien tekemistä. Materiaalikustannukset tulee lisäksi.

BETONITYÖKURSSI (2 kerta) **110432**

Kallträsk, Kallträskin PVY-talo
PUSKA SARI
Kurssimaksu 17 €

su 12.00-14.30
17.5.-24.5.2020

Jos kevään kasvien lehdet on jo ehtineet isoiksi, käytetään niitä muottina ja muita vähän isokokoisempia töitä, esim askel laattoja ja ulkoruukkuja vanhoista pyyhkeistä. Materiaalikustannukset tulee lisäksi.

Dans

HULARING-DANS NYBÖRJARKURS FÖR BARN

110506

Kursgården Kristina, danssalen
Västra långgatan 34

HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA

Kursavgift 15 €

Undervisning på finska.

lö 11.00-12.30
sö 11.00-12.30
28.3-29.3.2020

HULARING-DANS NYBÖRJARKURS FÖR VUXNA

110507

Kursgården Kristina, danssalen
Västra långgatan 34

HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA

Kursavgift 15 €

Undervisning på finska.

lö 13.00-14.30
sö 13.00-14.30
28.3-29.3.2020



Tanssi

VANNETANSSIN ALKEISKURSSI LAPSILLE

110506

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34

HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA

Kurssimaksu 15 €

la 11.00-12.30
su 11.00-12.30
28.3-29.3.2020

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.

VANNETANSSIN ALKEISKURSSI AIKUISILLE

110507

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34

HAAPANEVA-HAKAMÄKI HANNA

Kurssimaksu 15 €

la 13.00-14.30
su 13.00-14.30
28.3-29.3.2020

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.

Dans

ORIENTALISK DANS

Orientalisk dans passar för alla åldrar! Dansen består av milda rörelser som varsamt stärker de delar av kroppen som i dagens värld inte används så mycket: magens och ryggens djupa muskler, bäckenbotten, bröstet och ryggraden, övre ryggen och axelpartiet. Dansandet stärker också koordinationsförmågan och utvecklar motoriken. Speciellt med den här lugna dansen är att den tränar de djupa musklerna.
www.feeldance.fi

Kurstillfällena för alla tre orientaliska danserna är: 20.1, 3.2, 17.2, 2.3, 16.3, 30.3, 6.4 och 20.4

ORIENTALISK DANSGRUNDKURS (8 gånger)

110508

Kursgården Kristina, danssalen
Västra långgatan 34
TITTA MALMILA

Kursavgift 20 €

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

Må 17.00-17.45
Datum - se
rutan med
Orientalisk dans

ORIENTALISK DANS GRUNDER FORTSÄTTNING (8 gånger)

110509

Kursgården Kristina, danssalen
Västra långgatan 34
TITTA MALMILA

Kursavgift 20 €

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

Må 17.45-18.30
Datum - se
rutan med
Orientalisk dans

Tanssi

ITÄMAINEN TANSSI

Itämainen tanssi sopii kaikenikäisille! Se liikuttaa lempeästi ja voimistaa hellävaroin niitä ruumiin osia, jotka nykyelämässä jäävät vähälle käytölle: vatsan ja selän syviä lihaksia, lantionpohjaa, rinta- ja selkärankaa, yläselkää ja hartiaseutua. Tanssiminen tuo myös koordinaatiokykyä sekä kehittää motoriikkaa. Erityisesti tämä rauhallinen tanssi tuo liikettä syviin lihaksiin. www.feeldance.fi

Kaikkien itämaisten tanssikursien kurssikerrat 20.1., 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 6.4. ja 20.4.

ITÄMAINEN TANSSI ALKEET (8 kertaa)

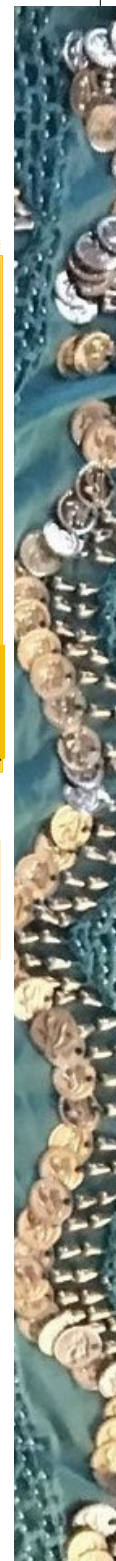
110508

Kurssitalo Kristiina, tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34
TITTA MALMILA

Kurssimaksu 20 €

Lihaskuntoa vahvistava tunti on erittäin hyvä aloitteleville tanssijoille. Tunti perustuu itämaisen tanssin perusliike-tekniikkaan ja käymme läpi tanssillisten liikkeiden kautta koko vartalon liikerata-hallinnan, samalla tanssillinen improvisaatio sekä koordinaatiokyky paranee. Lihasmuistia kutitellaan pitkään toistettavilla mutta teknisesti oikein tehdyillä liikkeillä. HUOM! Ei kengillä tanssisaliin!

Må 17.00 - 17.45
Päivämäärät -
Katso itämaisen
tanssin ruutu!



Dans

ORIENTALISK DANS FORTSÄTTNING/DANS-GRUPP (8 gånger) 110510

Kursgården Kristina, danssalen

Västra långgatan 34

TITTA MALMILA

Kursavgift 20 €

Må 18.30-19.15
Datum - se
rutan med
Orientalisk dans

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



Tanssi

ITÄMAINEN TANSSI ALKEISJATKO (8 kertaa) 110509

Kurssitalo Kristiina, tanssitalo

Läntinen pitkäkatu 34

TITTA MALMILA

Kurssimaksu 20 €

Ma 17.45 - 18.30
Päivämäärät -
Katso itämaisen
tanssin ruutu!

Tämä tunti on kaikille, joilla on jo itämaisen tanssin perusliikkeet tiedossa sekä osittain hallussa. Suositelen osallistumaan alkeis-tunnille jotta saa lihaskäynnin ja perusliikkeet treenattua; tällä tunnilla aloitamme yhdistelemään liikesarjoja, harjoittelemme layering (liikkeiden kerrostamisen) tekniikkaa.

ITÄMAINEN TANSSI JATKO/TANSSILLINEN RYHMÄ (8 kertaa) 110510

Kurssitalo Kristiina, tanssitalo

Läntinen pitkäkatu 34

TITTA MALMILA

Kurssimaksu 20 €

Ma 18.30 - 19.15
Päivämäärät -
Katso itämaisen
tanssin ruutu!

Opettaja suosittelee osallistumaan alkeis/alkeisjatkotunnille jotta saa hyvät lämmittelyt! Tällä tunnilla tanssitaan koreografioita ja haastavampia liikesarjoja. Opettelemme myös esiintymistekniikkaa mm eleet, ilmeet sekä ryhdin hallinta ja yleisön huomioiminen.

Dans

ARGENTINSK TANGO

Lappfjärds folkhögskola
Lappfjärdsvägen 765
PANTTILA TUOMAS &
HEIKKILÄ RAIJA

Kursavgift 27 €

Kursen lämpar sig för nybörjare och längre hunna. Argentinsk tango bygger på att hitta samförstånd mellan paret. Dansen anses vara en av de vackraste, mest eleganta och sensuella danserna i modern tid.

Argentinsk tango är en uttrycksfull dans som rymmer många olika känslolägen. På kursen går vi igenom följande: 1. Tangoteknik, bl.a. tangogång, dansfattning, viktförflyttning samt olika stegkombinationer: 2. Ocho 3. Sandwich 4. Sacadat 5. Cortadot 6. Giro



110511

lö 11.00-15.30
sö 11.00-15.30
14.3-15.3.2020
18.4-19.4.2020

Tanssi

ARGENTIINALAINEN TANGO

Lapväärtin kansanopisto
Lappfjärdsvägen 765
PANTTILA TUOMAS &
HEIKKILÄ RAIJA

Kurssimaksu 27 €

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo pidemmälle ehtineille. Argentiinalainen tango rakentuu yhteisymmärrykseen parin kesken. Tanssin on katsottu olevan yksi nykyajan kauneimmista ja tunteellisimmista ilmaismuodoista.

Argentiinalainen tango on monia erilaisia tunnetiloja sisältävä tanssi. Kurssilla käymme läpi seuraavaa: 1. Tangotekniikka, mm. tangokävely, tanssiote, painonsiirto jne. 2. Ocho 3. Sandwich 4. Sacadat 5. Cortadot 6. Giro

110511

la 11.00-15.30
su 11.00-15.30
14.3.-15.3.2020
18.4.-19.4.2020



Dans

FLAMENCO 110512

Lappfjärds folkhögskola

Lappfjärdsvägen 765

ESSI ERÄVESI &

ANTONIO REYES (Spanien)

Kursavgift 25 €

Första stegen i flamenco och in i flamencomusikens rytmer. Första dagen guidas vi in i flamencons värld med lätta övningar. Andra dagen dansar vi. Passar för alla intresserade. På söndagen är också flamencogitarrist Toni Jokiniitty med! Undervisningspråk finska och spanska som tolkas till finska.

sö 18.00-19.30
må 18.00-19.30
26.1.2020
27.1.2020

Tanssi

FLAMENCO 110512

Lapväärtin kansanopisto

Lapväärtintie 765

ESSI ERÄVESI &

ANTONIO REYES (Espanja)

Kurssimaksu 25 €

Ensiaskleet flamencoon ja flamencomusiikin rytmikaan. Ensimmäisenä päivänä johdattelua flamencon maailmaan kevyin harjoituksin, toisena päivänä keskitytään tanssimaan. Soveltuu kaikille kiinnostuneille. Sunnuntaina mukana flamencokitaristi Toni Jokiniitty! Opetus suomeksi ja espanjaksi joka tulkitaan suomeksi

su 18.00-19.30
ma 18.00-19.30
26.1.2020
27.1.2020



Antonio Reyes har dansat sedan fem års ålder och gjort karriär i spanska nationalbaletten och varit i lära hos kända flamencolegander. För närvarande undervisar han flamenco dagligen i Madrid. Antonio är känd för sin musikalitet och soliga och varma undervisningsstil. Han kryddar ofta sina timmar med att sjunga och dekorerar dansarens rörelser med rytmer och accenter utan att helt glömma den traditionella stilen.

Antonio Reyes on tanssinut 5 vuotiaasta asti tehden uraansa Espanjan kansallisbaletissa ja flamencon saralla tunnettujen flamencon ledengojen opissa. Tällä hetkellä hän opettaa flamencoä päivittäin Madridissa, Antonio on tunnettu musikaalisuudestaan sekä aurinkoisesta ja lempeästä opetuksestaan. Hän monesti maustaa tuntejaan laulamalla ja koristelee upeasti tanssijan liikkeitä rytmeillä ja aksenteilla, perinteistä tyyliä täysin unohtamatta.

Dans

DANSKURS (5 gånger)

110513

Lappfjärds folkhögskola
Lappfjärdvägen 765
AHLKULLA ANN-MARIE
Kursavgift 22 €

to 19.00-20.30

5.3-2.4.2020

Repetition av pardanserna: foxtrot, bugg och vals. Nya danser t.ex. schottis, fusku, samba.

Historia

SLÄKTFORSKNING (8 gånger)

130103

Högåsens datasal, Lappfjärdsv. 163 C
KANERVA KRISTIINA
Kursavgift 30 €
Finskspråkig.

fre 17.30-20.00

7.2 - 3.4.2020

DIGITALISERING AV MUSEIARKIV (4 gånger)

130105

Högåsens datasal
Lappfjärdvägen 163 C
LINDA AURA

on 18.00-20.15

5.2 - 18.3.2020

Kursavgift: Ingen kursavgift för deltagarna.

Digitalisering av Carlsro museums arkiv. Kursen hålls varannan vecka.



Tanssi

TANSSIKURSSI (5 kertaa)

110513

Lapväärtin kansanopisto
Lapväärtintie 765
AHLKULLA ANN-MARIE
Kurssimaksu 22 €

to 19.00-20.30

5.3.-2.4.2020

Paritanssien kertausta: foxtrot (foksi), bugg ja valssi. Uusia tansseja, esim. sottiisi, fusku, samba. Opetuskieli ruotsi.

Historia

SUKUTUTKIMUS, jatkokurssi (8 kertaa) 130103

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C
KANERVA KRISTIINA
Kurssimaksu 30 €

pe 17.30-20.00

7.2. - 3.4.2020

Sukututkimuksen perusteet tutut. Täydennetään sukupuita, ratkotaan tutkimusten solmuja ja vahvistetaan vanhojen käsialojen luku- ja tulkintataitoja. Käytetään netin digitaalisia arkistoja.

MUSEON ARKISTON DIGITOINTI (4 kertaa)

130105

Högåsen atk-sali,
Lapväärtintie 163 C
LINDA AURA

ke 18.00-20.15

5.2. - 18.3.2020

Kurssimaksu: Osallistujilta ei peritä kurssimaksua.

Carlsron museon arkiston digitointia. Kurssi pidetään joka toinen viikko.

Historia

BERÄTTARCAFE (5 gånger)

130104V

Kursgården Kristina
DENNIS RUNDT
Kursavgift 22 €

to 18.30-20.00
Kurstillf. 16.1,
13.2, 12.3, 26.3
och 16.4

Litteratur

POESICIRKEL

130201V

Kristinestads gymnasium
KARLSSON TOMAS

Kursavgift 33 €

on 18.30-20.00

15.1-8.4.2020

Att skriva poesi – på rim eller fri form. Bildspråk, metaforer, kontraster, rörelse, diktens smärtpunkt. Slutrim, alliteration, assonans, rimflätning, versmått, ljud, rytm. Allt från traditionella former till fri form och modernistisk dikt. Låt- och vistexter. Estradpoesi och poetry slam. Hur kan man komma ut och till och med bli publicerad? Fokus kommer att ligga på deltagarnas egna dikter. Man får skriva som man vill och man måste inte läsa sina dikter inför publik om man inte vill. Man kan komma med oberoende av om man är helt nybörjare eller har skrivit mycket tidigare.

Historia

TARINAKAHVILA (5 kertaa)

130104V

Kurssitalo Kristiina
DENNIS RUNDT
Kurssimaksu 22 €

to 18.30-20.00
Kurssiilaisuu-
det 16.1., 13.2.,
12.3., 26.3. sekä
16.4.

Kirjallisuutta

RUNOPIIRI

130201V

Krs ruots. lukio
KARLSSON TOMAS

Kurssimaksu 33 €

ke 18.30-20.00

15.1-8.4.2020

Runouden kirjoittaminen – riimeillä tai vapaalla muodolla. Kuvakieli, metaforat, kontrastit, liike, runon kipu-kohta. Loppuriimi, alkuointu, assonanssi, riimitys, jae, ääni, rytm. Kaikkea perinteisestä muodosta vapaaseen muotoon ja moderniin runouteen. Lauluryikka. Lavarunous ja poetry slam. Kuinka päästä esiin ja saada runojaan jopa julkaistua? Kurssin keskipisteenä osallistujien oma runotuotanto. Kirjoittaa saa sillä tyylillä, jolla itse haluaa, eikä tarvitse esiintyä, jos ei halua. Mukaan mahtuu, vaikka olisi täysin aloittelija tai kirjoittanut runoja jo pitkään.

Samhälle

NÄRDEMOKRATI, EN MEDBORGARPANEL (6 gånger) 320201V

Kursgården Kristina
DENNIS RUNDT
Kursavgift 22 €

on 18.30-20.00
Kurstillfällen
15.1, 12.2, 11.3,
25.3, 8.4 och
22.4

Psykologi

SJÄLVKÄNSLANS BETYDELSE VID BEROENDE OCH MEDBEROENDE 320306

Hemslöjdsgården
LUND TOM, BACKMAN BODIL

on 17.30-20.30
15.4.2020

Kursavgift: Ingen kursavgift för deltagarna.

Erfarenhetsexperterna Tom Lund och Bodil Backman för en dialog baserad på egna erfarenheter av detta tema. Efteråt frågor och diskussion. Öppen för alla intresserade!

Arrangörer: FinFami Österbotten, Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF, Psykosociala föreningen Primula och Medborgarinstitutet i Kristinestad.

Yhteiskunta

LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAISPANEELI (6 kertaa) 320201V

Kurssitalo Kristiina
DENNIS RUNDT
Kurssimaksu 22 €

ke 18.30-20.00
kurssitilaisuu-
det 15.1., 12.2.,
11.3., 25.3., 8.4.
ja 22.4.

Psykologia

SJÄLVKÄNSLANS BETYDELSE VID BEROENDE OCH MEDBEROENDE 320306

Hemslöjdsgården
LUND TOM, BACKMAN BODIL

ke 17.30-20.30
15.4.2020

Ruotsinkielinen

Kurssimaksu: Osallistujilta ei peritä kurssimaksua.



Psykologi

MUNTligt BERÄTTANDE

320303

Kursgården Kristina,
Västra långgatan 34
MÖLLER-SALMELA AGNETA

on 18.00-20.30

15.1.2020

Kursavgift 20 €

Muntligt berättande är vår tidigaste form för kommunikation. Det är välgörande, det är här och det är nu. Kom med på en kurs där du får höra många olika typers berättelser. Du får redskap att börja berätta själv och massor med tips för att organisera en berättarstund. Vi övar tillsammans många olika former för berättandet. Berättande skapar nära relationer, gemenskap, hjälper att bearbeta livsfrågor och ger styrka och livsmod.

MUNTligt BERÄTTANDE, HELDAG 320305

Kursgården Kristina,
Västra långgatan 34
MÖLLER-SALMELA AGNETA

lö 10.00-15.30

15.2.2020

Kursavgift 30 €

Muntligt berättande är vår tidigaste form för kommunikation. Det är välgörande, det är här och det är nu. Kom med på en heldag där du får höra och praktisera många olika typers berättelser. Du får redskap att börja berätta själv och massor med tips för att organisera en berättarstund. Vi övar tillsammans många olika former för berättandet. Berättande skapar nära relationer, gemenskap, hjälper att bearbeta livsfrågor och ger styrka och livsmod.

Psykologia

SUULLINEN KERRONTA

320304

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkätatu 34
MÖLLER-SALMELA AGNETA

ke 18.00-20.30

12.2.2020

Kurssimaksu 20 €

Suullinen kerronta on vanhin kommunikaation muotomme. Kerronta elää hetkessä, tässä ja nyt, parantavana ja hyvää tekevänä. Tule mukaan koulutukseen missä saat kuulla monen tyyppistä kerrontaa. Saat työkaluja omaan kerrontaan ja valtavasti vinkkejä omaan kerrontahetken järjestyttämiseen. Harjoittelemme yhdessä kerronnan monia muotoja. Suullinen kerronta luo hyvää suhteita, yhteisöllisyyttä, auttaa käsittelemään suuria elämänskysymyksiä sekä antaa voimaa ja rohkeutta elämään.

SUULLINEN KERRONTA, KOKOPÄIVÄ 320305

Kurssitalo Kristiina,
Läntinen pitkätatu 34
MÖLLER-SALMELA AGNETA

la 10.00-15.30

15.2.2020

Kurssimaksu 30 €

Opetus ruotsiksi.



Språk

SPANSKA 2

120703V

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Kursavgift 33 €

må 19.00-20.30
13.1-6.4.2020

Buenas Migas I st. 9-12. Kursboken är finskspråkig och kursen går i huvudsak på finska. Repetition av tidigare behandlade ämnen, t.ex. shopping, arbetslivet, intressen, tidsuttryck. Nya ämnen är kläder, färger, att fråga efter vägen, stadsterminologi, läkarbesök. Krs sv. gymnasium, Ulrika Eleonoravägen 3 (ingång via södra gavelns sidodörr).

SPANSKA FORTSÄTTNINGSKURS

120704V

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Kursavgift 33 €

ti 17.00-18.30
14.1-7.4.2020

Buena Idea 2. Kursen fortsätter från st.15 - med ämnen som Galicia, Argentina, La Salsa, Rumbo a Perú, Los incas, Fiestas españolas, Vi övar även på verb i olika tidsformer; dåtid, nutid, framtid. Nya deltagare välkomna med. Krs sv. gymnasium, Ulrika Eleonoravägen 3 (ingång via södra gavelns sidodörr).

KONVERSATIONSKURS I SPANSKA, nivå 5 (5 ggr)

120705

Kursgården Kristina
Västra långgatan 34
SKOMARS JOANNA
Kursavgift 22 €

fre 17.00-18.30
Kurstillf. 6.3.
13.3, 20.3, 27.3
och 3.4.2020

Har du redan studerat spanska en tid? Känns det som att tröskeln är lite för hög för att börja använda dig av de kunskaper du har? Då är det här den perfekta kursen för dig! Vid fem tillfällen kommer du att, i små grupper, få träna på att prata om olika ämnen på ett lättamt sätt. Välkommen!

Kielet

ESPANJA 2

120703V

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonorantie 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Kurssimaksu 33 €

ma 19.00-20.30
13.1.-6.4.2020

Buenas Migas I kpl 9-12. Kerrataan aikaisemmin opittua arjen aihepiiriä ja sanontoja, esim. ostoksilla, käynti, työelämä, harrastukset, ajanilmaukset. Uusia aiheita mm. vaatteet ja värit, tien kysyminen, kaupunkisanastoa, lääkärissä asiointi ym. Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3 (sisäänkäynti eteläpäädyn sivuovesta).

ESPANJA JATKOKURSSI

120704V

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonorantie 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Kurssimaksu 33 €

ti 17.00-18.30
14.1.-7.4.2020

Buena Idea 2, kpl 15 - (Kurssikirja on ruotsinkielinen). Aiheita ovat Galicia, Argentina, La Salsa, Rumbo a Perú, Los incas, Fiestas españolas. Harjoittelemme myös verbejä menneessä- nyky- ja tulevassa ajassa. Mukaan mahtuu uusia opiskelijoita. Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3 (sisäänkäynti eteläpäädyn sivuovesta).

KONVERSATIONSKURS I SPANSKA, taso 5 (5 kertaa)

120705

Kurssitalo Kristiina
Läntinen pitkäkatu 34
SKOMARS JOANNA
Kurssimaksu 22 €

pe 17.00-18.30
Kurssitil. 6.3.,
13.3., 20.3, 27.3.
ja 3.4.2020

Opetuskieli ruotsi.

Vattentrafik

GRUNDKURS I PADDLING (10 h) 510201

Pavis, Högholmsvägen 16
WAHLROOS KIRSI och
SALLINEN PAAVO
Kursavgift 72 €

lö 10.00-15.00
sö 10.00-15.00

6.6 - 7.6.2020

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.

LILLA BÅTSKOLAN (2 ggr) 510202

Högåsens datasal
HONKASALO ANTERO JA AILA
Kursavgift 17 €

ti 17.45-21.00
to 17.45-21.00
17.3 & 19.3.2020

Sjövätt för nybörjare! • Viktigaste sjöregler • Viktigaste kartsymboler, användningen av papperskartor • Landskapsnavigering • Sjönöd.
Kurspråket är huvudsakligen finska, men materialen och de viktigaste föreläsningstexterna finns också på svenska.



Vesiliikenne

MELONNAN PERUSKURSSI (10 h) 510201

Pavis, Korkeasaarentie 16
WAHLROOS KIRSI ja
SALLINEN PAAVO
Kurssimaksu 72 €

la 10.00-15.00
su 10.00-15.00

6.6. - 7.6.2020

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

PIENI VENEILYKOULU (2 kertaa) 510202

Högåsen atk-sali
HONKASALO ANTERO JA AILA
Kurssimaksu 17 €

ti 17.45-21.00
to 17.45-21.00
17.3 & 19.3.2020

Mitä veneellä liikkujan pitää ainakin tietää! • Tärkeimmät meriteiden säädökset • Tärkeimmät merikartta-merkit, paperisen merikartan käyttö • Maisemanavigointi • Merihätä.
Opetuskieli on suomi, mutta keskeiset luentotekstit ja materiaalit myös ruotsiksi.

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

Trädgårdsskötsel

BOKASHIN ABC

710305

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C
AHOLA MARKO
Kursavgift 15 €

ke 18.00-20.15

25.3.2020

Undervisning på finska.

PLANERING OCH SKÖTSEL AV BLOMBÄNK

710306

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163C
AHOLA MARKO
Kursavgift 17 €

sö 10.00-15.15

5.4.2020

Undervisning på finska.

TRÄDGÅRDENS NATURLIGA SKADEBEKÄMPNING

710307

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163C
AHOLA MARKO
Kursavgift 17 €

ti 18.00-20.15

21.4.2020

Undervisning på finska.

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

Puutarhanhoito

BOKASHIN ABC

710305

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO
Kurssimaksu 15 €

ke 18.00-20.15

25.3.2020

Hajutonta kompostointia sisätiloissa. Pienempi hiilijalanjälki. Vähemmän jätettä. Ravinteet kasveille omasta takaa ja vanhat kukkamullat hyötykäyttöön. Käymme läpi bokashin hoidon niksit ja saat runsaan tietopakettin jota voit soveltaa kotioloihin.

KUKKAPENKIN HOITO- JA SUUNNITTELU

710306

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO
Kurssimaksu 17 €

su 10.00-15.15

5.4.2020

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta. Saat kurssilla myös näppärät hoito-ohjeet. Voit piirtää / suunnitella oman näyttävän kukkapenkkisi yhdessä opettajan opastamana. Ota mukaan innostunut luova mieli.



Trädgårdsskötsel

TRÄDGÅRDENS NATURLIGA SKADEBEKÄMPNING

710307

ti 18.00-20.15

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163C
AHOLA MARKO

Kursavgift 15 €

Undervisning på finska.

21.4.2020

BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD

710308

ti 18.00-21.00

Kursplats meddelas senare
AHOLA MARKO

Kursavgift 15 €

Undervisning på finska.

28.4.2020



Puutarhanhoito

PUUTARHAN LUONNONMUKAINEN TUHO- LAISTORJUNTA

710307

ti 18.00-20.15

Högåsen, Lapväärtintie 163C
AHOLA MARKO

Kurssimaksu 15 €

Miten suojelet luonnonmukaisesti puutarhan kasveja ilman kasvinsuojeluaineita. Ohjeet miten toimia kussakin tilanteessa. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

21.4.2020

OMENAPUUN LEIKKAUS

710308

ti 18.00-21.00

Toimipaikka avoin
AHOLA MARKO

Kurssimaksu 15 €

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

28.4.2020

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

Trädgårdsskötsel

PLANERING OCH SKÖTSEL AV FRUKTRÄD OCH VEDARTADE VÄXTER (4 gånger)

710309

Kursgården Kristina
KRUUS RIINA

Kursavgift 10 €
Undervisning på finska.

on 17.30-18.15

1.4-22.4.2020

PLANERING OCH BYGGANDE AV GÅRDS- MILJÖN (5 gånger) 710310

Kursgården Kristina
KRUUS RIINA

Kursavgift 10 €

Ta med situationsplan av gården (skala 1:200-1:500), skisspapper A3, stordia, blyertspenna, träfärger, tunn svart tusch, linjaler, schabloner.

Undervisning på finska.

on 18.30-19.15

1.4-29.4.2020

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

Puutarhanhoito

HEDELMÄPUIDEN JA PUUVARTISTEN KASVIEN ISTUTUS JA HOITO (4 kertaa) 710309

Kurssitalo Kristiina
KRUUS RIINA

Kurssimaksu 10 €

ke 17.30-18.15

1.4.-22.4.2020

1. Puun rakenne: Puiden kommunikointi
2. Istutusalueiden suunnittelu: Istutus, Leikkaustarve, Täytemaat
3. Puiden kuntoarviointi: Sienitaudit, Käävät, Tuholaiset
4. Hedelmäpuut: Omenapuiden leikkaaminen, Muut hedelmäpuut (kirsikat, luumut)

PIHAYMPÄRISTÖN SUUNNITTELU JA RAKENTAMINEN (5 kertaa) 710310

Kurssitalo Kristiina
KRUUS RIINA

Kurssimaksu 10 €

ke 18.30-19.15

1.4.-29.4.2020

1. Puutarhojen alkutarina.
2. Pihasuunnittelun periaatteita: Suunnittelua varten kerättäviä lähtötietoja, Lähtötietojen kerääminen kohteesta.
3. Pihasuunnittelu: Miten pihasi sopii ympäristöön, Ympäristössä olevia lähtökohtia, Tavoitteet, Puutarhan alueet (oleskelualue, leikkialue, liikkuminen ...), Koristeet, Valaistus, Värien suunnittelu, Pihan toimivuus talvella, Pihan huolto.
4. Rakentaminen: Kasvien valinta ja käyttö, Pohjatyöt / maanparannus, Istutukset, Puiden ja pensaiden leikkaaminen.

Kurssilainen tarvitsee (tarkemmat ohjeet ensimmäisellä tunnilla): Asemapiirroksen pihasta (mittakaava voisi olla 1:200 - 1:500), Luonnospaperi A3, Kalvo- tai kuultopaperia, Lyijykynän, Puuvärit, Ohuen mustan tussin, Viivoittimet, sabluunat.

Mat och dryck

MATLAGNING FÖR MÄN (6 gånger)

810202

Krs högstadieskola, undervisningskök
LUNDELL PATRIK

to 18.30-20.45

16.1-20.2.2020

Kursavgift 27 €

Basic-matlagning för nybörjare. Materialkostnader tillkommer.

TÅRTKURS (3 gånger)

810203

Krs högstadieskola, undervisningskök

BERLIN JOHANNA &
VIKSTRÖM ALEXANDRA

on 18.00-21.30

Kurstillf. 15.1.,
29.1 & 5.2.2020

Kursavgift 22 €

Viktiga byggstenar för att du ska lyckas med dina tårter. Du får lära dig om bra råvaror och vad du bör tänka på innan du sätter igång. Vi lär oss bl.a. att göra dekorationer av marsipan, att montera mera arbetsdryga tårter, s.k. layer cakes och mirror glaze och att spritsa med olika tyllar. Ingredienskostnader tillkommer.



Ruoka ja juoma

RUOANLAITTOKURSSI MIEHILLE (6 kertaa)

810202

Krs högstadieskola, opetuskeittiö
LUNDELL PATRIK

to 18.30-20.45

16.1-20.2.2020

Kurssimaksu 27 €

Perusruokaa aloittelijoille. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi.

Kakkukurssi (3 kertaa)

810203

Krs högstadieskola, opetuskeittiö

BERLIN JOHANNA &
VIKSTRÖM ALEXANDRA

ke 18.00-21.30

Kurstillf. 15.1.,
29.1. & 5.2.2020

Kurssimaksu 22 €

Ruotsinkielinen.



Städning

EKOSTÄDNING

810301

Krs högstadieskola, undervisningskök

ANITA STORM

Kursavgift 15 €

on 18.00-21.00

18.3.2020

Marthaförbundets ekologirådgivaren Anita Storm visar knep som gör städningen miljövänligare och roligare! Enkla redskap och naturliga ämnen kan fungera lika bra och vara bättre för din hälsa, plånboken och miljön. Vi avslutar kvällen med att tillverka några ekologiska rengöringsprodukter. Materialkostnader ca 10 € tillkommer. Kursen ordnas i samarbete med Marthaförbundet.

Skönhetsvård

KALLRÖRD TVÅL

810403

Krs högstadieskola, undervisningskök

ANITA STORM

Kursavgift 15 €

on 17.30-21.00

4.3.2020

Tvål kan tillverkas av olika slags fetter och till olika ändamål. En bra kvalitetstvål kan du använda till det mesta: Att tvätta kropp och knopp, städa ditt hem, vårda dina textilier (främst fläckborttagning och handtvätt) eller rengöra läderskorna eller- väskan går lekande lätt! Under denna workshop tillverkar vi egen tvål och diskuterar dess mångsidiga användning – som ett smart alternativ till starka specialrengöringsmedel. Materialkostnader ca 10 € tillkommer.

Siivous

EKOSIIVOUS

810301

Krs ruots. yläaste, opetuskeittiö

ANITA STORM

Kurssimaksu 15 €

ke 18.00-21.00

18.3.2020

Marttaliiton ekologinen neuvonantaja Anita Storm esittelee keinoja, joiden avulla siivouksesta tulee ympäristöystävällisempää ja hauskeempaa! Yksinkertaiset välineet ja luonnonmukaiset aineet voivat toimia yhtä hyvin ja olla parempia terveydellesi, lompakollesi ja ympäristöllesi. Illan päätteeksi valmistamme muuttaman ekologisen puhdistustuotteen. Lisäksi tulevat n. 10 €:n materiaalikustannukset. Kurssi järjestetään yhteistyössä Marthaförbundetin kanssa.

Kauneudenhoito

KYLMÄMENETELMÄLLÄ VALMISTETTU

SAIPPUA

810403

Krs ruots. yläaste, opetuskeittiö

ANITA STORM

Kurssimaksu 15 €

ke 17.30-21.00

4.3.2020

Saippuaa voi valmistaa erilaisista rasvoista ja eri taroituksiin. Hyväa laatusaippuaa voi hyvällä menestyksellä käyttää lähes kaikkeen: koko kehon pesemiseen, kodin puhdistukseen, tekstiilien hoitamiseen (lähinnä tahranpoistoon ja käsin pestävään pyykkiin) tai nahkakien tai -laukkujen puhdistukseen! Valmistamme saippuaa ja keskustelemme sen monikäyttöisyydestä - järkevänä vaihtoehtona voimakkailla erikoispuhdistusaineille. Materiaalikustannukset n. 10 € tulevat lisäksi.

Hälsa

FACEYOGA WORKSHOP

830203

Kursgården Kristina
SALMINEN PÄIVI
Kursavgift 25 €
Undervisning på finska.

sö 11.00-13.30
17.5.2020



HUR KAN DU BALANSERA DINA HORMONER I VARDAGEN?

830206

Kursgården Kristina
ANNA-SARA SIDBÄCK
Kursavgift 17 €

on 18.00-19.30
4.3-11.3.2020

Har du besvärlig pms? Sömnproblem? Klimakteriebesvär? Vi kvinnor har möjlighet att själva påverka våra hormoner och hur vi mår, vi kan ta makten över vår egen hälsa. Vill du veta hur allt hänger ihop, och lära dig hur du kan påverka din hormonella balans genom att tänka på vad du äter, rör på dig, stressar och sover så kom med på kursen!

Du får gärna skicka in frågor i förväg för att säkert få svar på det du vill veta; annasarasidback@gmail.com
Utrymme finns för diskussion under kursen.

Terveys

KASVOJOOGA WORKSHOP

830203

Kurssitalo Kristiina
SALMINEN PÄIVI
Kurssimaksu 25 €

su 11.00-13.30
17.5.2020

Kasvojooga muuttaa ilmeesi positiivisemmaksi! Työpajassa opit hauskoja ja tehokkaita kasvoharjoituksia, joita toistamalla kasvosi kohoavat ja juonteet pienenevät - 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 melkoista ilveilyä, joten tule kurssille avoimin mielin. Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta kasvoharjoittelusta. Syksyn työpajaan osallistuneiden iloksi luvassa on myös kokonaan uusia liikkeitä. Lopuksi teemme itsellemme rentouttavan kasvohieronnan, jota varten voit halutessasi ottaa oman kasvorasvasi. Istumme paljon, joten jumppa-alusta tai tyyny kannattaa ottaa mukaan, samoin kasvopeili, jos sellaisen omistat!

MITEN VOIT TASAPAINOITAA HORMOONITOIMINTAASI ARKIELÄMÄSSÄ

830206

Kurssitalo Kristiina
ANNA-SARA SIDBÄCK
Kurssimaksu 17 €

ke 18.00-19.30
4.3-11.3.2020

Opetus ruotsaksi



WIM HOF FUNDAMENTAL WORKSHOP 830207

Kristinestads skola, Skolgatan 13
MAHDI HAMIDI &
HANNELE ALANKO

lö 11.00-16.00
8.2.2020

**Kursavgift 90 €, betalas i samband med anmä-
lingen. Anmälan via: <http://bit.do/fkaiq>**
Undervisning på finska och engelska.

Explore mind-body connection involving science, breathwork, ice bath and meditation. Do you want to improve your mental or physical performance? Do you want to relieve symptoms related to an illness, reconnect with yourself and nature while you overcome the fear of cold? Wim Hof Method can be a gateway to a happier, healthier, energized and balanced life through the three pillars: breathing technique, cold exposure and commitment. The workshop is suitable for everyone, but does require a basic level of health. Out of precaution, we advise against participation during pregnancy, or if you are epileptic. People with cardiovascular issues, or any other serious health conditions should always consult a medical professional before starting the Wim Hof Method.

WIM HOF FUNDAMENTAL WORKSHOP 830207

Kristinestads skola, Koulukatu 13
MAHDI HAMIDI &
HANNELE ALANKO

la 11.00-16.00
8.2.2020

**Kurssimaksu 90 €, makseta-
an ilmoittautumisen yhteydessä.**
Ilmoittaudu osoitteessa: <http://bit.do/fkaiq>
Opetuskieli suomi ja englanti.

Tutustu mielen ja kehon väliseen yhteyteen tieteen, hengityksen, jääkylpyjen ja meditoinnin avulla. Haluatko parantaa psyykkistä tai fyysistä suorituskykyäsi? Haluatko lievittää sairauteen liittyviä oireita, löytää uusi yhteys itseesi ja luontoon ja samalla voittaa kylmänpelkosi? Wim Hof -menetelmä saattaa olla keino onnellisempaan, terveellisempään, energisempään ja tasapainoiseen elämään. Menetelmä perustuu kolmeen asiaan, eli hengitystekniikkaan, kylmälähtökseen ja sitoutumiseen. Työpaja soveltuu kaikille perusterveille henkilöille. Menetelmää ei suositella raskaana oleville tai epileptikoille. Sydän- ja verisuonitauteja sairastavien tai muusta vakavasta sairaudesta kärsivien tulee keskustella lääkärin kanssa ennen Wim Hof -menetelmän aloittamista.



SPIRALSTABILISERING + MODERN NORDIC WALKING + FOTÖVNINGAR (2 gånger)

830204

Kurssitalo Kristiina
TEKONIEMI TARJA

Kurssimaksu 20 €

lö 10.00-13.00

25.1 & 1.2.2020

Med spiralstabilisering stöder du ryggens och nackens funktion och behandlar olika smärttillstånd. Målet med SPS-träning är att kunna behärska kroppen och skapa en enhetlig rörelse. De spirala linjerna stärks medan de vertikala linjerna får slappna av. SPS-övningarna används för att åtgärda skolios, disk- och nackproblem. SPS-redskapen får du låna av lärare. Passar för alla. Övningarna görs stående eller sittande beroende på deltagarens kondition. Modern nordic Walking har utvecklats utgående från stavgång och metoden stöder spiralövningarna. I metoden poängteras gångtekniken, hållningen och kroppshandlingen. Ta med egna stavar (ev. stavgångsträning utomhus). Fotövningarna aktiverar fotbottens muskler som också inverkar på ryggens och nackens välmående. Redskap av läraren. Handledning på finska.

SPIRALSTABILISERING + MODERN NORDIC WALKING + FOTÖVNINGAR (2 gånger)

830205

Kurssitalo Kristiina
TEKONIEMI TARJA

Kurssimaksu 20 €

lö 10.00-13.00

18.4 &
25.4.2020

Kursbeskrivning: se ovan i kurs nr. 83024.
Handledning på finska.

SPIRAALISTABILAATIO + MODERN NORDIC WALKING + JALKATERÄHARJOITTEET (2 kertaa)

830204

Kurssitalo Kristiina
TEKONIEMI TARJA

Kurssimaksu 20 €

la 10.00-13.00

25.1. & 1.2.2020

Spiraalistabilaatio on keuhohallintamenetelmä, jolla hoidetaan selän ja niskan kiputiloja ja toimintaa. SPS-harjoittelussa tavoitteena on koko kehon hallinta ja yhtenäinen liikesuoritus. Spiraalilinjoja vahvistetaan ja vertikaalilinjoja rentoutetaan, SPS-harjoitteita käytetään skolioosin, välilevy- ja niskan ongelmiin. SPS-välineet saa lainata opettajalta. Sopii jokaisella. Liikkeet tehdään seisten tai istuen riippuen kunnosta. Modern nordic Walking tukee spiraaliharjoitteita, metodi on kehitetty sauvakävelyn pohjalta. Metodissa korostuvat kävelytekniikka, ryhti ja keuhohallinta. Omat sauvat mukaan (mahdollisesti myös ulkona tapahtuvaa sauvakävelyharjoittelua). Jalkateräharjoitteet aktivoivat jalkapohjan lihakset, jotka myös vaikuttavat selän ja niskan hyvinvointiin. Välineet opettajalta.

SPIRAALISTABILAATIO + MODERN NORDIC WALKING + JALKATERÄHARJOITTEET (2 kertaa)

830205

Kurssitalo Kristiina
TEKONIEMI TARJA

Kurssimaksu 20 €

la 10.00-13.00

18.4. &
25.4.2020

Kurssikuvaus: Katso ylhäällä kurssi nro 830204.

Gymnastik

YOGA (10 gånger)

830113V

Kristinestads skola, Skolgatan 13
WAHLBERG KRISTINA

on 15.15-16.45

Kursavgift 27 €

15.1-25.3.2020

Kursen är fortsättning från hösten men ännu ryms några med. 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.

LAVIS (8 gånger)

830129

Kristiinanseudun koulu,
Stationsgatan 4-6
LEHTIMÄKI LEENA

ti 18.00-18.45

Kursavgift 17 €

17.3-5.5.2020

Lavadansjumba = LAVIS är motion till takten av lavadansmusik 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.

STYRKE- OCH BALANSTRÄNING FÖR 75 PLUSSARE

830130

Axis Trainingstudio,
Dagsmarkvägen 6
ROSENSTEDT GUN-MAJ

on 15.30-16.30

Kursavgift 22 €

15.1-1.4.2020

Balans, styrketräning och stretching för 75+. Salavg. 5 €/gång tillkommer.

Liikunta

JOOGA (10 kertaa)

830113V

Kristinestads skola, Koulukatu 13
WAHLBERG KRISTINA

ke 15.15-16.45

Kurssimaksu 27 €

15.1-25.3.2020

Opetuskieli ruotsi.

LAVIS (8 kertaa)

830129

Kristiinanseudun koulu,
Asemakatu 4-6
LEHTIMÄKI LEENA

ti 18.00-18.45

Kurssimaksu 17 €

17.3.-5.5.2020

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

VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITELUA 75+ 830130

Axis Trainingstudio,
Dagsmarkintie 6
ROSENSTEDT GUN-MAJ

ke 15.30-16.30

Kurssimaksu 22 €

15.1.-1.4.2020

Tasapaino, voimaharjoittelu ja venytys75+. Salimaksu 5€/kerta tulee lisäksi.

VATTENGYMNASTIK

Krs simhall, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

Kursavgift/kurs 22 €, simhallsavg. tillkommer

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP A (12 ggr.)

830131

Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapibassängen. Max 18. Simhallsavg. tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 9!

ti 12.00-12.45
14.1-7.4.2020

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP B (12 ggr)

830132

Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapibassängen. Max 18. Simhallsavg. tillkommer. OBS! Ingen kurs v. 9!

ti 13.00-13.45
14.1-7.4.2020

MUSKELSTÄRKANDE VATTENGYMNASTIK (12 ggr)

830133

Muskelstärkande vattengymnastik för hela kroppen, görs i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under v. 9!

on 12.00-12.45
15.1-8.4.2020

VATTENGYMNASTIK reuma A (12 ggr)

830134

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 9!

on 13.00-13.45
15.1-8.4.2020

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK A (12 ggr)

830135

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 veckorna 9 (sportl.) och 15 (skärtorsd.).

to 17.15-18.00
16.1-16.4.2020

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK B (12 kertaa)

830136

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 veckorna 9 (sportl.) och 15 (skärtorsd.).

to 19.00-19.45
16.1-16.4.2020

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP C (12 ggr)

830137

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under veckorna 9 (sportl.) och 15 (långfred.)!

fre 13.45-14.30
17.1-17.4.2020

VATTENGYMNASTIK reuma B (12 ggr)

830138

Ledda övningar i bassängen i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under veckorna 9 (sportl.) och 15 (långfred.)!

fre 14.30-15.15
17.1-17.4.2020

VESILIIKUNTA

Krs uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

Kurssimaksu/kurssi 22 €, uimahallimaksu tulee lisäksi

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA A (12 kertaa)

830131

Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 9!

ti 12.00-12.45
14.1.-7.4.2020

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA B (12 kertaa)

830132

Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 9!

ti 13.00-13.45
14.1.-7.4.2020

LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA (12 kertaa)

830133

Lihaksia vahvistavaa vesijumppaa koko keholle omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 9!

ke 12.00-12.45
15.1.-8.4.2020

VESIJUMPPA reuma A (12 kertaa)

830134

Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 9!

ke 13.00-13.45
15.1.-8.4.2020

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA A (12 kertaa)

830135

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 viikoilla 9 (hiihtol.) eikä 15 (kiirastorstai)!

to 17.15-18.00
16.1.-16.4.2020

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA B (12 kertaa)

830136

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 viikoilla 9 (hiihtol.) eikä 15 (kiirastorstai)!

to 19.00-19.45
16.1.-16.4.2020

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA C (12 kertaa)

830137

Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 9 (hiihtol.) eikä 15 (pitkäperjantai)!

pe 13.45-14.30
17.1.-17.4.2020

VESIJUMPPA reuma B (12 kertaa)

830138

Ohjattua allasharjoittelua omaan tahtiin. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 9 (hiihtol.) eikä 15 (pitkäperjantai)!

pe 14.30-15.15
17.1.-17.4.2020

