

KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAIPOISTO

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

Opinto-ohjelma / Studieprogram

KEVÄT 2021



Välkommen till

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

Vårens kurser inleds måndagen den 11.1.2021
ifall inget annat överenskommits.

ADRESS	Västra långgatan 34 B, 64100 KRISTINESTAD
TELEFON	SEKRETARE , tfn. 040 1544805 ANETTE NORRGRANN , rektor, tfn. 040 7766530 ANN-CHRISTINE LUNDELL , textillärare, anträffbar på kansliet ti kl. 9–10, tfn. 050 4645560
E-POST	mi@krs.fi



Tervetuloa

KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTOON!

Kevään kurssit alkavat maanantaina 11.1.2021
mikäli toisin ei ole mainittu.

OSOITE	Läntinen pitkäkatu 34 B, 64100 KRISTIINANKAUPUNKI
PUHELIN	SIHTEERI , puh. 040 1544805 ANETTE NORRGRANN , rehtori, puh. 040 7766530 ANN-CHRISTINE LUNDELL , tekstiilityönopettaja, tavoitettavissa kansliassa ti klo 9–10, puh. 050 4645560
SÄHKÖPOSTI	ko@krs.fi



Förhandsanmälan

Kurser och föreläsningar kräver FÖRHANDSANMÄLAN. Anmälningarna tas emot fr.o.m.må 4.1.2020 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 2020 och fortsätter under våren 2021 är märkta med H/V i kursnumret. Dessa kurser finns i studieprogrammet 2020-2021 som delades ut hösten 2020.
- 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 MI:s 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 MI:s kansli i god tid före kursen börjar på våren.
- **OBS!** 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!

Ennakkoilmoittautuminen

Kursseille ja luennoille on ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN. Ilmoittautumisten vastaanotto alkaa to 2.1.2020 klo 8.00

- Netin kautta: **www.opistopalvelut.fi/kristinestad**
- Puhelimitse: **040 1544805** tai **040 7766530**
- **HUOM!** Ei sähköpostitse EIKÄ puhelinviesteillä!
- Kurssit, jotka alkoivat syksyllä 2020 ja jatkuvat keväällä 2021 ovat merkitty H/V syksyn 2020 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 arki- päivää 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.
- **HUOM!** Kaikki peruutukset on tehtävä kansliaan (EI opettajalle!).
- Erityisen tärkeää on, että peruutus tehdään ajoissa. Usein on joku jonotuslistalla.

Henkilötietojen käsittely

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.

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 hallinto henkilökunta. Niitä ei luovuteta ulkopuolisille.

Kristinestad / Kristiinankaupunki

BERÄTTARCAFE (6 ggr)

30102V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

RUNDT DENNIS

tors. 18.30-20.00

Kursavgift 22,00 € / 12 t

14.1.2021-15.4.2021

Kurstillfällen 14.1, 28.1, 18.2, 11.3, 25.3 och 15.4.
Kristinestad är fullt av berättelser. Vi samlar på historiska fakta, och berättar om detta för varandra och dokumenterar allt vi kan.

TARINAKAHVILA (6 kertaa)

130102V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

RUNDT DENNIS

to 18.30-20.00

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

14.1.2021-15.4.2021

Kurssitilaisuudet 14.1, 28.1, 18.2, 11.3, 25.3 ja 15.4.
Kristiinankaupunki on täynnä tarinoita. Keräämme historioita ja historiallista faktaa, kerromme niistä toisillemme ja dokumentoimme kaiken minkä pystymme.

Hälsa / Terveys

FOOTBIC & SPIRAALISTABILAATIO 830203

Kurssikeskus Kristiina, Tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34

TEKONIEMI TARJA

la 10.00-13.00

Kurssimaksu 20,00 € / 8 t

30.1.2021-6.2.2021

Kursgården Kristina, Danssal
Västra långgatan 34

TEKONIEMI TARJA

lör. 10.00-13.00

Kursavgift 20,00 € / 8 t

30.1.2021-6.2.2021

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

BARRE-ACADEMY (2 kertaa/ggr) 830204

.....

Kurssikeskus Kristiina, Tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34

TEKONIEMI TARJA
la 13.30–14.30
Kurssimaksu 10,00 € 30.1.2021–6.2.2021

Kursgårdén Kristina, Danssal
Västra långgatan 34

TEKONIEMI TARJA
lör. 13.30–14.30
Kursavgift 10,00 € 30.1.2021–6.2.2021

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

STRESSIN POISTOA TYÖSSÄKÄYVILLE 830211

.....

Kurssitalo Kristiina, Tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34

ALAVILLAMO AULI
la 10.00–12.30
su 10.00–12.30
Kurssimaksu 20,00 € 20.2.2021–21.2.2021

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

MINSKA ARBETSRELATERAD STRESS 830211

.....

Kursgårdén Kristina, Danssal
Västra långgatan 34

ALAVILLAMO AULI
lör. 10.00–12.30
sön. 10.00–12.30
Kursavgift 20,00 € 20.2.2021–21.2.2021

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

SUOMENKIELEN JATKOKURSSI VENÄJÄNKIELISILLE

120101V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

KALEVA NATALIA

tors. 18.00–20.15

Kursavgift 40,00 € / 36 t

14.1.2021–15.4.2021

Kurssilla puhutaan, kirjoitetaan, kuunnellaan suomea ja opiskellaan kielioppia. Oppikirja: Suomen mestari 1. ja 2. osat. Tervetuloa! **Undervisning på finska.** Ei netti-ilmoittautumista.

MATKAILUVENÄJÄÄ / TURISTRYSKA

120601V

JATKOKURSSI 2 – FORTSÄTTNINGSKURS 2

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

KALEVA NATALIA

ma 18.00–20.15

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

11.1.2021–12.4.2021

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

RUNDT DENNIS

mån. 18.00–20.15

Kursavgift 40,00 € / 36 t

11.1.2021–12.4.2021

Jatkokurssilla opiskellaan venäjää hausalla tavalla. Kurssilla puhutaan paljon venäjää ja harjoitellaan vähän kielioppia. Saat tietoa venäläisestä historias-
ta, tapakulttuurista ja elämäntylistä. Jos et osaa venäjän aakkosia, tule kurssille, niin saat Natalialta Pika-venäjää -vihon. Luet sen pari iltaa, osaat kaikki oudot kyrilliset kirjaimet ja olet kurssiryhmän mukana! Oppikirja: Saljut-1 ja opettajan omat materiaalit. Tervetuloa! Добро пожаловать! **Undervisning på finska.**



Scenkonst / Näyttämötaide

NUORTEN TEATTERIRYHMÄ

12-19 V

110202

Kristinestad skola, jumpasali, Koulukatu 13

VARAMÄKI TIMJAMI

ma 16.00-18.45

Kurssimaksu 45,00 € / 42 t

18.1.2021-26.4.2021

Kristinestad skola, gymnastiksal, Skolgatan 13

VARAMÄKI TIMJAMI

mån. 16.00-18.45

Kursavgift 45,00 € / 42 t

18.1.2021-26.4.2021

Nuorille suunnatussa teatteriryhmässä hypätään täysivaltaisesti teatterin maailmaan. Teatteri on tapa tutkia maailmaa. Se opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, esiintymisvarmuutta ja käsitteellistä ajattelua - taitoja, joista on hyötyä elämän kaikilla osa-alueilla. Nuorten ryhmässä etsitään teatteri-ilmaisun keinoin oman ilmaisun rajoja ja mahdollisuuksia. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla päätetään ryhmän tavoitteista yhteisen mielenkiinnon pohjalta. Ryhmä sopii aloittelijoille kuin kokeneillekin harrastajille. **Undervisning på finska.**

Konst / Kuvataide

TAIDEKURSSI / KONSTKURS

(11 kertaa/ggr)

110302V

Natalia's ART Studio / Corner, Itäinen pitkäkatu 53

KALEVA NATALIA

ti 17.00-20.00

Kurssimaksu 45,00 € / 44 t

12.1.2021-30.3.2021

Natalia's ART Studio / Corner, Östra långgatan 53

KALEVA NATALIA

tis. 17.00-20.00

Kursavgift 45,00 € / 44 t

12.1.2021-30.3.2021

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

MUOTOKUVAMAALAUS /

PORTRÄTTMÅLNING (6 kertaa/ggr)

JATKOKURSSI - FORTSÄTTNINGSKURS 110303V

.....

Natalia's ART Studio / Corner, Itäinen pitkäkatu 53

KALEVA NATALIA

su 15.00-18.00

Kurssimaksu 33,00 € / 24 t **17.1.2021-21.3.2021**

Natalia's ART Studio / Corner, Östra långgatan 53

KALEVA NATALIA

sön. 15.00-18.00

Kursavgift 33,00 € / 24 t **17.1.2021-21.3.2021**

Kurssilla tutustut, opit ja harjoittelet muotokuvan harvinaista mustavalkoista kuivasivellintekniikkaa. Tässä terveellisessä graafisessa tekniikassa käytetään öljyväriä ilman öljyä tai tärpättiä. Tulos on näyttävä ja sopiva nykypäivän sisustukseen. Valmis muotokuva on loistava lahja sukulaisille tai ystäville. Kurssilla maalataan sekä ihmisten, lapsien, lemmikkien ja eläimien muotokuvia sekä maisemia valokuvista. Muista, että muotokuvaa pidetään taidelajien kuningattarena ja nyt sinulla on mahdollisuus kokeilla sitä. Käytä tilaisuutta ja rohkeasti tule harjoittelemaan mukavassa ryhmässämme kasvojen piirtämistä ja maalaamista. Kaikki tarvittavat materiaalit voi saada edullisesti kurssilla. Kurssi joka toinen viikko. Tervetuloa! **Undervisning på finska.**

AKVARELLIMAALAUS /

AKVARELLMÅLNING (6 kertaa/ggr)

JATKOKURSSI - FORTSÄTTNINGSKURS 110304V

.....

Natalia's ART Studio / Corner, Itäinen pitkäkatu 53

KALEVA NATALIA

su 16.00-19.00

Kurssimaksu 33,00 € / 24 t **17.1.2021-21.3.2021**

Natalia's ART Studio / Corner, Östra långgatan 53

KALEVA NATALIA

sön. 16.00-19.00

Kursavgift 33,00 € / 24 t **17.1.2021-21.3.2021**

Joka toinen sunnuntai. Monet luulevat, että vesivärimaalaukseen on vaikeaa. Tule kurssille, missä Natalia opettaa ja näyttää kauniita ja helppoja vesivärimaalauksen tekniikoita. Saat tietoja akvarellimaalauksen perusasioista, materiaaleista, värien sekoittamisesta jne. Kaikki tarvittavat materiaalit voi saada edullisesti kurssilla. Kurssin lopussa sinulla on kauniit työt. Tervetuloa! **Undervisning på finska.**



LÖYDÄ SISÄINEN TAITEILIJA II

YHDEN VIIKONLOPUN HELPPÖ
MAALAUSKURSSI ALOITTELIJOILLE 110307
.....

Natalia's ART Studio / Corner,
Itäinen pitkäkatu 53

KALEVA NATALIA la 10.00–16.00
su 10.00–16.00
Kurssimaksu 22,00 € / 14 t 6.2.2021–7.2.2021

Natalia's ART Studio / Corner,
Östra långgatan 53

KALEVA NATALIA lör. 10.00–16.00
sön. 10.00–16.00
Kursavgift 22,00 € / 14 t 6.2.2021–7.2.2021

Vuonna 2021 aloittelijoille järjestetään vesiväri/akvarellikurssi. Jos haluaisit kokeilla ja maalata oikeilla akvarelliväreillä, mutta et uskaltanut, et onnistunut, et tiennyt, mistä aloittaa, tämä kurssi on suunniteltu sinulle. Natalian ohjauksella tutustut erilaisiin tekniikkoihin ja maalaat teokset aiheina: maisema, meri, kukat ja kaupunki. Akvarellityöt näyttävät lopussa niin hyvältä, että voit ylpeänä kehystää ne ja ripustaa seinälleen. Kurssin rento ja luova tunnelma, ryhmän tuki ja iloinen, inspiroivan taideopettajan kannustus auttavat vapautumaan sinun sisäisen taiteilijasi. Kurssilla saat kaikki maalaustarvikkeet (sis. akvarellivärit, pensselit, paperia ja paletti). Tervetuloa rohkeasti kurssille! **Undervisning på finska.**

Hantverk / Kädentaidot

KERAMIikka / KERAMIK 110401V
.....

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

PERÄSAARI MIRJA ti 17.30–20.00
Kurssimaksu 40,00 € / 36 t 12.1.2021–6.4.2021

Teemme itsesuunnittelemaa käyttö-, sisustus- ja taide-esineitä. Ideoita ja malleja saa tarvittaessa. Aloittelijat pääsevät helposti mukaan! Tervetuloa! **Undervisning på finska.**

PUUTYÖKURSSI / TRÄSLÖJD 110402V
.....

KRS Högstadieskola, Slöjdsalen
Koulurinne 4 / Skolbrinken 4

NÄRVÄ AULIS ti 16.00–19.30
Kurssimaksu 50,00 € / 48 t 12.1.2021–6.4.2021

Kurssilla tutustutaan koneisiin ja laitteisiin kuin myös käsityövälineiden teroitukseen. Voit valmistaa käyttö-, koriste-esineen piirustuksesta tai kunnostaa huonekalun. Sopii kaiken ikäisille naisille ja miehille, jotka ovat kiinnostuneita puutöistä. Kursen lämpar sig för alla som är intresserade av träarbeten. **Undervisning på finska.**

KNYPPLING (6 ggr) 110405V

.....

Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40

NISSANDER ANNELI

ons. 18.30-21.00

Kurssimaksu 27,00 € / 18 t **13.1.2021-24.3.2021**

Knyppling av olika slag spetsar, dukar, tavlor, dekorationer m.m. Lämpar sig också för nybörjare.

FOLKDRÄKTSSÖMNAD 110409V

.....

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18

AHLKULLA ANN-MARIE

mån. 18.30-21.00

Kursavgift 40,00 € / 36 t **11.1.2021-12.4.2021**

Tillverka en egen dräkt eller en del till dräkten.

FÖNSTERRESTAURERING (5 ggr) 110410

.....

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18

SVENS KATJA

tors. 18.00-20.30

Kursavgift 22,00 € / 15 t **11.3.2021-15.4.2021**

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

NYPLÄYS (6 kertaa) 110405V

.....

Lappfjärd skola, Eteläinen Lapväärtintie 40

NISSANDER ANNELI

ke 18.30-21.00

Kurssimaksu 27,00 € / 18 t **13.1.2021-24.3.2021**

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

KANSALLISPUKUKURSSI 110409V

.....

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18

AHLKULLA ANN-MARIE

ma 18.30-21.00

Kurssimaksu 40,00 € / 36 t **11.1.2021-12.4.2021**

Oman kansallispuvun valmistus tai kansallispuvun osa.

IKKUNOIDEN ENTISÖINTI (5 ggr) 110410

.....

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18

SVENS KATJA

to 18.00-20.30

Kurssimaksu 22,00 € / 15 t **11.3.2021-15.4.2021**

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

HANDARBETE LAPPFJÄRD

110411V

Lappfjärds pensionärshem, Södra Lappfjärdsvägen 123
LUNDELL ANN-CHRISTINE

tors. 12.30-15.00

Kursavgift 40,00 € / 36 t

14.1.2021-15.4.2021

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

HANDARBETE

I SAMARBETE MED DUV (6 ggr)

110414V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE

tis. 17.30-19.00

Kursavgift 22,00 € / 15 t

12.1.2021-30.3.2021

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

KÄSITYÖ LAPVÄÄRTTI

110411V

Lappfjärds pensionärshem, Eteläinen Lapväärtintie 123
LUNDELL ANN-CHRISTINE

to 12.30-15.00

Kurssimaksu 40,00 € / 36 t

14.1.2021-15.4.2021

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

KÄSITYÖKURSSI

110414V

YHTEISTYÖSSÄ DUV:N KANSSA (6 kertaa)

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

LUNDELL ANN-CHRISTINE

ti 17.30-19.00

Kurssimaksu 22,00 € / 15 t

12.1.2021-30.3.2021

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

STICKA DIN EGEN TRÖJA/KOFTA 110422V

.....

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18

LINDBÄCK SUSANNE

tors. 18.30-21.00

Kursavgift 27,00 € / 18 t

21.1.2021-8.4.2021

Kom med och sticka mönstrade tröjor/koftor (t.ex. isländska mönster som Afmaeli, Riddari, Maja-koftan m.fl.). Vi lär oss mönsterstickning, olika uppläggningar, stickar uppifrån och ner, nerifrån och upp utan sömmar. Vi steakar och klipper upp koftan. Mera info om material och mönster från Susanne Lindbäck.

FIXA DINA KLÄDER 110434

.....

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

LUNDELL ANN-CHRISTINE

mån. 18.00-20.30

Kursavgift 33,00 € / 24 t

11.1.2021-15.2.2021

Vi syr kläder samt ändrar och förnyar befintliga plagg.

NEULO ITSELLESI VILLAPAITA/-TAKKI 110422V

.....

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18

LINDBÄCK SUSANNE

to 18.30-21.00

Kurssimaksu 27,00 € / 18 t

21.1.2021-8.4.2021

Tule neulomaan kuviollisia villapaitoja/-takkeja esim. islantilaisilla perinnekuvioilla, kuten Afmaeli, Riddari, Maja-Koftan ym. Opimme kuvioneulontaa, erilaisia silmukoiden luomistekniikoita, neulomista ylhäältä alas ja alhaalta ylös ilman saumoja. Takki leikataan lopuksi auki. Susanne Lindbäck antaa lisätietoja materiaaleista ja ohjeista.

TUUNAA VAATTEITASI 110434

.....

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

LUNDELL ANN-CHRISTINE

ma. 18.00-20.30

Kurssimaksu 33,00 € / 24 t

11.1.2021-15.2.2021

Ompelemme vaatteita ja muutamme vaatteita.

FOLKDRÄKTSSÖMNAD

110409V

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18

AHLKULLA ANN-MARIE

mån. 18.30-21.00

Kursavgift 40,00 € / 36 t

11.1.2021-5.4.2021

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

KANSALLISPUKUKURSSI

110435

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18

AHLKULLA ANN-MARIE

ma 18.30-21.00

Kurssimaksu 40,00 € / 36 t

11.1.2021-5.4.2021

Oman kansallispuvun valmistus tai vanhan uusimista.

GJUTA I BETONG FÖR TRÄDGÅRDEN

(3 ggr)

110436

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

LUNDELL ANN-CHRISTINE

tis. 18.00-20.30

Kursavgift 17,00 € / 9 t

tors. 18.00-20.30

18.5.2021-25.5.2021

Vi gjuter krukor, plattor och fågelbad till trädgården.

BETONINVALANTATÖITÄ PUUTARHAAN

(3 kertaa)

110436

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

LUNDELL ANN-CHRISTINE

ti 18.00-20.30

Kurssimaksu 17,00 € / 9 t

to 18.00-20.30

18.5.2021-25.5.2021

Valamme ruukkuja, laattoja ja lintujen kylpyaltaita puutarhaan. **Kurssi on ruotsiksi.**

HOPEATYÖ / SILVERSMIDE

(2 vkl/veckoslut)

110437

Kristinestads skola, Slöjdsal, Koulukatu 13

KALLIONPÄÄ ARTO

la 09.00–16.00

Kurssimaksu 40,00 € / 30 t

su 10.00–15.15

13.2.2021–28.3.2021

Kristinestads skola, Slöjdsal, Skolgatan 13

KALLIONPÄÄ ARTO

lör. 09.00–16.00

Kursavgift 40,00 € / 30 t

sön. 10.00–15.15

13.2.2021–28.3.2021

Kurssitilaisuudet la 13.3.–su 14.3. ja la 27.3.–su 28.3. Aloita uusi harrastus lumoavasta hopeasta. Opitaan hopeantyöstön perustekniikoita ja valmistetaan koruja, mm .ketjuja ja sormuksia. Opettajalla mukana malliherätteitä, työvälineistöä, materiaaleja opetuksen ja ideoinnin tueksi. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi. **Undervisningsspråk finska.**

KASVIVÄRJÄYS PURKISSA

110438

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

HARJU KIRSI

la 10.00–16.00

Kurssimaksu 17,00 € / 7 t

22.5.2021–22.5.2021

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

HARJU KIRSI

lör. 10.00–16.00

Kursavgift 17,00 € / 7 t

22.5.2021–22.5.2021

Villalankojen värjäys lasipurkissa on uusi ja hauska tekniikka toteuttaa kasvivärjäystä. Lankoihin loihditaan värisävyt kasveilla tai muilla luonnon materiaaleilla. Vyyhti säilötään lasipurkkiin, seurataan värjäytymistä, odotellaan ja annetaan vyyhdin värin yllättää. Kurssista tulee info ennen kurssin alkua. **Undervisningsspråk finska.**



Dans / Tanssi

SENIORDANS (3 ggr)

110506V

Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40

LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA

ons. 15.00–16.30

Kursavgift 22,00 € / 12 t

13.1.2021–24.3.2021

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

SENIORITANSSI (3 kertaa)

110506V

Lappfjärd skola, Eteläinen Lapväärtintie 40

LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA

ke 15.00–16.30

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

13.1.2021–24.3.2021

Joka toinen viikko. Senioritanssia musiikin tahdissa senioritanssiliiton ohjelman mukaisesti. Ota mukaan sisäkengät. **Ohjaus ruotsiksi.**

ITÄMAINEN TANSSI

ALKEISJATKO (7 kertaa)

110511

Kurssitalo Kristiina, Tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34

MALMILA TITTA

ma 17.00–17.45

Kurssimaksu 20,00 €

18.1.2021–12.4.2021

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

ORIENTALISKDANS

GRUNDER - FORTSÄTTNING (7 ggr)

110511

Kursgården Kristina, Danssal, Västra långgatan 34

MALMILA TITTA

mån. 17.00–17.45

Kursavgift 20,00 €

18.1.2021–12.4.2021

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

ITÄMAINEN TANSSI

JATKO (7 kertaa)

110512

Kurssitalo Kristiina, Tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34

MALMILA TITTA

ma 17.45-18.30

Kurssimaksu 20,00 €

18.1.2021-12.4.2021

Joka toinen viikko. Suosittelen jälleen osallistumaan alkeis/alkeisjatko-tunnille jotta saa hyvät lämmitte-lyt! Tällä tunnilla tanssitaan koreografioita ja haasta-vampia liikesarjoja. Opettelemme myös esiintymistek-niikkaa mm eleet, ilmeet sekä ryhdin hallinta ja yleisön huomioiminen. Tunnit on sopivia kaiken ikäisille, niin tanssijoille kuin liikunnasta kiinnostuneille. Tervetu-loa! Lisätietoa opettajasta löydät www.feeldance.fi. HUOM! Ei kengillä tanssisaliin!

ORIENTALISKDANS

FORTSÄTTNING (7 ggr)

110512

Kursgården Kristina, Danssal, Västra långgatan 34

MALMILA TITTA

mån. 17.45-18.30

Kursavgift 20,00 €

18.1.2021-12.4.2021

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

Gymnastik / Liikunta

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP A 830119

Simhallen, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

tis. 13.00-13.45

Kursavgift 22,00 € / 12 t

12.1.2021-6.4.2021

Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapi-bassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkom-mer. OBS! Ingen kurs under vecka 9.

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA A 830119

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

ti 13.00-13.45

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

12.1.2021-6.4.2021

Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tah-dissa. Terapia-allas. Enintään 18 osallistujaa. Uima-hallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 9.

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP B 830119

.....

Simhallen, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

tis. 14.00–14.45

Kursavgift 22,00 € / 12 t

12.1.2021–6.4.2021

Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapi-
bassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkom-
mer. OBS! Ingen kurs under vecka 9.

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA B 830119

.....

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

ti 14.00–14.45

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

12.1.2021–6.4.2021

Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa tah-
dissa. Terapia-allas. Enintään 18 osallistujaa. Uima-
hallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 9. _

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP C 830125

.....

Simhallen, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

fre. 13.45–14.30

Kursavgift 22,00 € / 12 t

15.1.2021–16.4.2021

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av
led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18
deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs
under veckorna 9 och 13!

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA C 830125

.....

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

pe 13.45–14.30

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

15.1.2021–16.4.2021

Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisi-
stä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enintään 18
osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei
kurssia viikoilla 9 eikä 13!

VATTENGYMNASTIK REUMA A 830122

.....

Simhallen, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

ons. 14.00–14.45

Kursavgift 22,00 € / 12 t

13.1.2021–7.4.2021

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

VATTENGYMNASTIK REUMA B 830126

.....

Simhallen, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

fre. 14.30–15.15

Kursavgift 22,00 € / 12 t

15.1.2021–16.4.2021

Ledda övningar i bassängen i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under veckorna 9 och 13!

VESIJUMPPA REUMA A 830122

.....

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

ke 14.00–14.45

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

13.1.2021–7.4.2021

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

VESIJUMPPA REUMA B 830126

.....

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

pe 14.30–15.15

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

15.1.2021–16.4.2021

Ohjattua allasharjoittelua omaan tahtiin. Terapia-allas. Enintään 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 9 eikä 13!

GRUND- OCH DJUPVATTEN- GYMNASTIK A

830123

Simhallen, Repslagaregatan 16
LÄHTEENMÄKI RICHARD

tors. 17.15–18.00

Kursavgift 22,00 € / 12 t

14.1.2021–15.4.2021

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 och 13!

GRUND- OCH DJUPVATTEN- GYMNASTIK B

830124

Simhallen, Repslagaregatan 16
LÄHTEENMÄKI RICHARD

tors. 19.00–19.45

Kursavgift 22,00 € / 12 t

14.1.2021–15.4.2021

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 och 13!

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA A

830123

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16
LÄHTEENMÄKI RICHARD

to 17.15–18.00

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

14.1.2021–15.4.2021

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. Enintään 25 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 9 eikä 13!

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA B

830124

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16
LÄHTEENMÄKI RICHARD

to 19.00–19.45

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

14.1.2021–15.4.2021

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. Enintään 25 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 9 eikä 13!

KONDITIONSCIRKEL 55+ IV

830138

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16

VIRTANEN MARIA

fre. 11.00–12.00

Kursavgift 22,00 € / 15,96 t

15.1.2021–9.4.2021

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tänjning som avslutning. Salavgift 5 €/ggr.

KUNTOPIIRI 55+ IV

830138

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16

VIRTANEN MARIA

pe 11.00–12.00

Kurssimaksu 22,00 € / 15,96 t

15.1.2021–9.4.2021

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

MUSKELSTÄRKANDE VATTENGYMNASTIK

830121

Simhallen, Repslagaregatan 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

ons. 13.00–13.45

Kursavgift 22,00 € / 12 t

13.1.2021–7.4.2021

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

LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA

830121

Uimahalli, Köydenpunojankatu 16

LÄHTEENMÄKI RICHARD

ke 13.00–13.45

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

13.1.2021–7.4.2021

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

Mat och Dryck / Ruoka ja Juoma

MATLAGNING FÖR ALLA

(4 ggr) 810204

Kursgården Kristina B-huset, Västra Långgatan 34B

LUNDELL PATRIK

tis. 18.00–20.30

Kursavgift 22,00 € / 12 t **9.3.2021–30.3.2021**

Basic-matlagning för nybörjare. Materialkostnader tillkommer.

RUOANLAITTOKURSSI KAIKILLE

(4 kertaa) 810204

Kurssitalo Kristiina B-talo, Läntinen Pitkäkatu 34B

LUNDELL PATRIK

ti 18.00–20.30

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t **9.3.2021–30.3.2021**

Perusruoanlaittoa aloittelijoille. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi.

Föreläsningar / Luennot

NÄR SNACKET HAR BETYDELSE

(3 ggr) 009807

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21

BERTILLS ANNA

ons. 17.00–20.00

Kursavgift 20,00 € / 9 t **10.3.2021–24.3.2021**

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21

BERTILLS ANNA

ke 17.00–20.00

Kurssimaksu 20,00 € / 9 t **10.3.2021–24.3.2021**

God kommunikation utgör grunden för välmående arbetsklimat och ett gott ledarskap. En god kommunikation svarar på både interna och externa behov. För att lyckas med den externa kommunikationen måste kommunikationen också fungera internt. Att bygga upp en hållbar kommunikation handlar också om att stärka företagskulturen och ta fram värderingar som alla medarbetare bottenar i. Det finns många olika sätt att mäta gott ledarskap och aktiva medarbetare men gemensamt kan man säga att det handlar om en god kommunikation. Vad är god kommunikation egentligen, hur når man den? Och hur vårdar man det varje dag? I kursen ingår en genomgång av organisationer i förändring, kommunikation när den är som bäst och praktisk träning i hur man når kommunikativa målsättningar. **Opetuskieli ruotsi.**

HUR IDENTIFIERA HÄRSKARSTRATEGIER OCH VILKA ÄR MOTSTRATEGIERNA? 009808

.....

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21

BACKGREN ANN-SOFI

tors. 18.30-20.00

Kursavgift 10,00 € / 2 t

18.3.2021

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21

BACKGREN ANN-SOFI

to 18.30-20.00

Kurssimaksu 10,00 € / 2 t

18.3.2021

LÄR DIG MERA OM STRESS, STRESSHANTERING OCH SÖMN 009809

.....

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21

GRANHOLM JOHNNY

mån. 18.00-19.30

Kursavgift 10,00 € / 2 t

22.3.2021

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21

GRANHOLM JOHNNY

ma 18.00-19.30

Kurssimaksu 10,00 € / 2 t

22.3.2021

Den 8 mars firas den internationella kvinnodagen och den 19 mars firas Minna Canth-dagen i Finland, Jämställdhetsdagen. Men hur är det med jämställdheten i Finland? Många upplever i det vardagliga livet fortsättningsvis situationer där man känner sig obekvämt. Då kan du ha blivit utsatt för härskartekniker. På den här kursen identifierar vi de vanligaste härskarteknikerna och funderar över vilka motstrategierna kan vara. Kursledare är Ann-Sofi Backgren, ordförande för Österbottens förbunds jämställdhetsgrupp. Hon har även varit aktiv inom en kvinnoorganisation och projektledare i europeiska projekt som berört jämställdhet. **Opetuskieli ruotsi.**

Johnny berättar om stress, stresshantering och sömn och hur han sedan 2010 hjälpt tusentals personer att minska sin stress och förbättra sin sömn. Bland annat får vi höra hur långdistanslöparen Camilla Richardsson förbättrade sin sömn märkbart trots att hon redan sov bra. Johnny berättar om ett helt nytt sätt att förbättra sin sömn. Många kommer att märka skillnad redan de första dagarna och du kan börja träna redan idag. **Opetuskieli ruotsi.**

RAJOJA JA RAKKAUTTA

- SUPERNANNY PIA PENTTALA 009810

.....

Kulturhuset DUX, Sjöгатan 21

PENTTALA PIA

tis. 18.30-20.00

Kursavgift 10,00 € / 2 t

13.4.2021

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21

PENTTALA PIA

ti 18.30-20.00

Kurssimaksu 20,00 € / 2 t

13.4.2021

NORDISKA BAD

830210

.....

Kulturhuset DUX, Sjöгатan 21

KNIP MALIN

ons. 18.00-20.00

Kursavgift 10,00 € / 2 t

7.4.2021

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21

KNIP MALIN

ke 18.00-20.00

Kurssimaksu 10,00 € / 2 t

7.4.2021

Pia Penttala on tunnettu tv-sarjasta Supernanny Suomi, missä hän auttaa perheitä arjen haasteissa antamalla tukea ja ohjeita parempiin rutiineihin sekä perheen sisäisiin kiistoihin. Tervetuloa kiinnostavalle luennolle!

Pia Penttala är känd från tv-serien Supernanny Suomi. Hon hjälper familjer med utmaningar i vardagen genom att ge dem stöd och råd till bättre rutiner och lösningar på familjens interna gräl. Välkommen med på en intressant föreläsning! **Undervisningsspråk finska.**

En inspirationskväll kring hur bastubad, kalla bad samt skogsbad (Shinrin Yoku) kan fungera som en multivitamin-tablett för välbefinnandet. Vi får bl.a. ta del av nybörjartips kring att vinterbada, hur bastubad påverkar vår allmänna hälsa samt forskningsrön kring skogens och naturens välgörande effekter på oss människor. **Opetuskieli ruotsi.**

Retorik / Sanataide

ESIINNY RENNOSTI (5 kertaa/ggr) 110601

.....

Kurssikeskus Kristiina, Tanssisali
Läntinen pitkäkatu 34

VARAMÄKI TIMJAMI

ti 18.00–19.30

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

26.1.2021–23.2.2021

Kursgården Kristina, Danssal
Västra långgatan 34

VARAMÄKI TIMJAMI

ti 18.00–19.30

Kursavgift 22,00 € / 10 t

26.1.2021–23.2.2021

Aikuisille suunnatussa ryhmässä harjoitellaan ilman suorituspainetta omalähtöistä, luontevaa esiintymistä arjen esiintymistilanteita, kuten puheita tai esitelmää silmälläpitäen. Rentojen ja hauskojen harjoitteiden avulla harjoitellaan esiintymisjännityksen purkamista, heittäytymistä ja läsnäoloa. Aiempaa kokemusta ei tarvita. **Undervisning på finska.**

Kultur och Litteratur Kulttuuri ja Kirjallisuus

LUKUPIIRI (4 kertaa) 130201

.....

Kaupunginkirjasto,
Kauppatori 1

ERÄNEN LEENA

ons. 17.30–19.00

Kurssimaksu 17,00 € / 8 t

20.1.2021–14.4.2021

Maaailmassa täynnä rajoitteita voi aina lukea hyvän kirjan ja siirtyä minne haluaa, milloin haluaa. Tule mukaan lukupiiritapamisiin, joissa keskustelemme kirjoista sekä kirjailijoista. Annamme myös toisillemme kirjavinkkejä ja lukuinspiraatiota. **Kursen är på finska.**

BOKCAFÉ (4 ggr) 130202

.....

Stadsbiblioteket, Salutorget 1

SÖDERBACKA SARA

ke 17.30–19.00

Kursavgift 17,00 € / 8 t

27.1.2021–21.4.2021

I en värld full av restriktioner kan man alltid ta upp en god bok och förflytta sig vart man vill, när man vill. Kom på bokcaféträffar där vi diskuterar böcker och författare. Vi ger varandra boktips och får läsinspiration. **Kurssi on ruotsiksi.**

LUOVAN KIRJOITTAMISEN VIIKONLOPPU-KURSSI (TEKSTILAJIT) 130203

Kurssitalo Kristiina, Läntinen Pitkäkatu 34

KNUUTTILA SANNA-LEENA

pe 18.00–20.30

Kurssimaksu 17,00 € / 9 t

la 10.00–15.00

19.2.2021–20.2.2021

Haluatko kirjoittaa ja kehittyä kirjoittajana? Tule mukaan hauskaan kirjoittamisen viikonloppuun, jossa kirjoitetaan muun muassa satuja, dekkaritekstejä ja dialogeja. Kurssi sopii kaikille, joilla on halu kokeilla erilaisia tekstilajeja.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN VIIKONLOPPU-KURSSI (NOVELLI) 130204

Kurssitalo Kristiina, Läntinen Pitkäkatu 34

KNUUTTILA SANNA-LEENA

pe 18.00–20.30

Kurssimaksu 17,00 € / 9 t

la 10.00–15.00

26.3.2021–27.3.2021

Tule mukaan rentoon, matalan kynnyksen kirjoittamisen viikonloppuun, jossa muun muassa etsitään virikkeitä, luodaan henkilöahmoja, rakennetaan dialogeja ja mietitään tarinan näkökulmia. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille.

HELGKURS I KREATIVT SKRIVANDE (TEXTSTILAR) 130203

Kursgården Kristina, Västra Långgatan 34

KNUUTTILA SANNA-LEENA

fre. 18.00–20.30

Kursavgift 17,00 € / 9 t

lör. 10.00–15.00

19.2.2021–20.2.2021

Vill du skriva och utveckla ditt skrivande? Kom med på en rolig helg i skrivandets tecken, där vi skriver bl.a. sagor, deckartexter och dialoger. Kursen passar alla som har en vilja att prova på olika textstilar. **Undervisning på finska.**

FRÅN BOKIDÉ TILL UTGIVNING 130205

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21

NYKVIST MIKAELA

tors. 18.30–21.00

Kursavgift 12,00 €

22.4.2021–22.4.2021

Vad skall du tänka på, hur ger du ut boken och hur säljer du den? Mikaela tipsar, berättar om sin erfarenhet av bokutgivning och ger dig chans att fråga. Författaren Mikaela Nykvist har skrivit de omtyckta romanerna om livet i Wasa på 1800-talet. Hon har skrivit Rök i fjärran (2018), Förändrad och bränd (2018) samt Mellan is och aska, trilogins sista del som utkom i december 2019. Samtliga är utgivna på det egna förlaget Runsorina books. **Opetuskieli ruotsi.**

BOKCIRKEL LAPPFJÄRD (4 ggr) 130207

.....

Biblioteket i Lappfjärd, Lappfjärdsvägen 728D

YLIMYS KIRSI

mån. 17.30–19.00

Kursavgift 17,00 €

18.1.2021–12.4.2021

Lästips samt diskussion om litteratur, författare och intressanta läsoplevelser **både på svenska och finska**. Kurstillfällen: 18.1, 15.2, 15.3 och 12.4.

LUKUPIIRI LAPVÄÄRTTI (4 kertaa) 130207

.....

Lapväärtin kirjasto, Lapväärtintie 728D

YLIMYS KIRSI

ma 17.30–19.00

Kurssimaksu 17,00 € /

18.1.2021–12.4.2021

Lukuvinkkejä ja keskustelua lukukokemuksista, kirjailijoista ja suosituimmista kirjallisuuden lajeista **sekä suomeksi että ruotsiksi**. Kurssipvm: 18.1, 15.2, 15.3 ja 12.4.

Samhälle / Yhteiskunta

NÄRDEMOKRATI, EN MEDBORGARPANEL

(6 ggr)

320201V

.....

Kursgården Kristina, Västra Långgatan 34

RUNDT DENNIS

ons. 18.30–20.00

Kursavgift 22,00 € / 12 t

13.1.2021–21.4.2021

Kurstillfällen 13.1, 3.2, 24.2, 17.3, 7.4 och 21.4. Vi diskuterar och deltar i opinionsbildningen kring aktuella frågor som Bottenhavets Sjukhus, marknadsföringen av Kristinestad, muddringen vid Forum-kvarteren, underhållet av gator, salutorg och vägar, utvecklingen av Inre hamnen och strandpromenaden, bostäder och nybyggen med mera.

LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAISPANEELI

(6 kertaa)

320201V

.....

Kurssitalo Kristiina, Läntinen Pitkäkatu 34

RUNDT DENNIS

ke 18.30–20.00

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

13.1.2021–21.4.2021

Kurssitilaisuudet 13.1, 3.2, 24.2, 17.3, 7.4 ja 21.4. Keskustelemme ja vaikutamme mielipiteenmuodostukseen ajankohtaisista kysymyksistä kuten esim. Selkämeren sairaala, Kristiinankaupungin markkinointi, ruoppaus Forum-kortteleiden edustalla, Kauppatori ja tiet, Sisäsataman ja rantapromenadin kehittäminen, asunnot ja uudisrakennukset jne.

Trädgårdsskötsel / Puutarhanhoito

YRTTIENVILJELYKURSSI

710304

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

AHOLA MARKO

ke 18.00-20.15

Kurssimaksu 15,00 € / 3 t

17.3.2021-17.3.2021

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34

AHOLA MARKO

ons. 18.00-20.15

Kursavgift 15,00 € / 3 t

17.3.2021-17.3.2021

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

LAATIKKOVILJELYKURSSI

710305

Toimipaikka avoin

AHOLA MARKO

ma 18.00-20.15

Kurssimaksu 15,00 € / 3 t

24.5.2021-24.5.2021

Kursplatsen meddelas senare

AHOLA MARKO

mån. 18.00-20.15

Kursavgift 15,00 € / 3 t

24.5.2021-24.5.2021

Laatikkoviljely säästää 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. **Undervisning på finska.**



Vattentrafik / Vesiliikenne

GRUNDKURS I PADDLING

510202

Pavis, Högholmsvägen 16

WAHLROOS KIRSI, SALLINEN PAAVO

Kursavgift 72,00 € / 10 t

lör. 10.00-15.00

sön. 10.00-15.00

5.6.2021-6.6.2021

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

MELONNAN PERUSKURSSI

510202

Pavis, Korkeasaarentie 16

WAHLROOS KIRSI, SALLINEN PAAVO

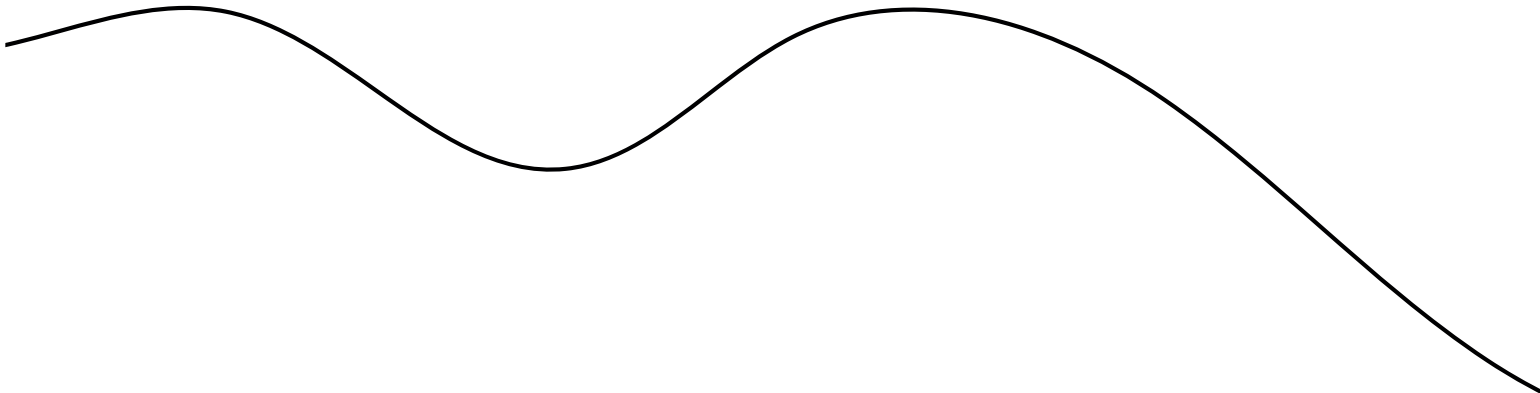
Kurssimaksu 72,00 € / 10 t

la 10.00-15.00

su 10.00-15.00

5.6.2021-6.6.2021

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



GRUNKURS I SEGling

510203

Kursgården Kristina, Västra Långgatan 34

BUSS CHRISTIAN, SJÖQVIST LEIF

Kursavgift 22,00 € / 12 t

tors. 18.00–20.30
lör. & sön. 10.00–17.00
20.5.2021–6.6.2021

Kursen består av en teoridel där vi bland annat går igenom båtens delar, segelhantering, säkerhet, väderlek, sjökort. Efter teorin delas gruppen in i små grupper som far på en dags segeltur. Seglingen sker med Sjöhistoriska föreningens folkbåt Katja. Seglingen sker på egen risk och varje deltagare bör ha olycksfallsförsäkring samt godkänd flytväst. Barn under 15 år endast i sällskap med förälder. Teoridel: 20.5–27.5, segling: 29.5/30.5/6.6.

PURJEHDUKSEN ALKEISKURSSI

510203

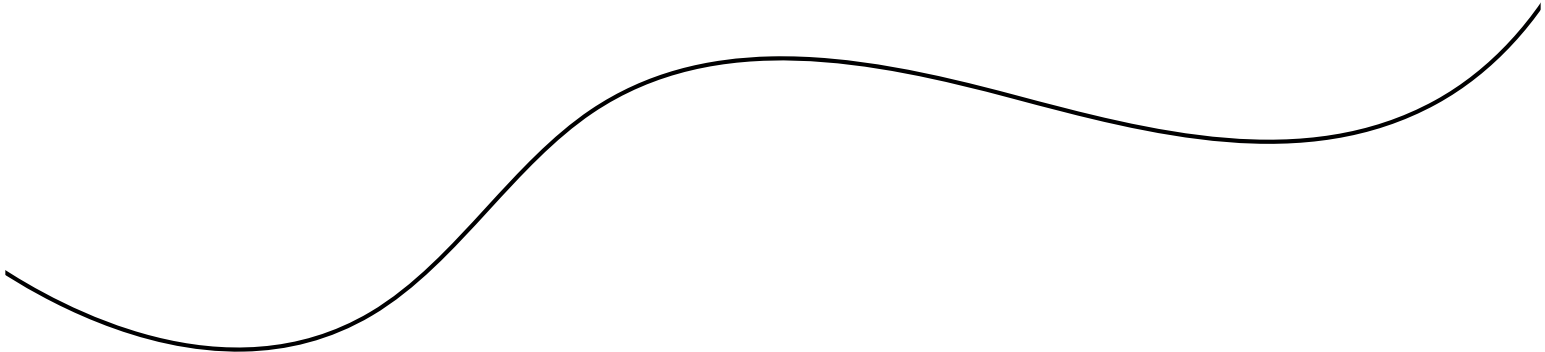
Kurssitalo Kristiina, Läntinen Pitkäkatu 34

BUSS CHRISTIAN, SJÖQVIST LEIF

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

to 18.00–20.30
la & su 10.00–17.00
20.5.2021–6.6.2021

Kurssi koostuu teoriaosasta, jossa mm. käymme läpi veneen osia, purjeen käyttöä, turvallisuutta, sääolosuhteita ja merikortteja. Teoriaosuuden jälkeen ryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin, jotka lähtevät päivän mittaiselle purjehdusmatkalle. Purjehdimme Merihistoriallisen yhdistyksen kansanvene Katjalla. Purjehtiminen tapahtuu omalla vastuulla, ja kaikilla osallistujilla tulee olla tapaturmavakuutus ja hyväksytty pelastusliivi. Alle 15-vuotiaat lapset voivat osallistua ainoastaan yhdessä vanhemman kanssa. Teoria: 20.5–27.5, purjehdus 29.5/30.5/6.6.



PAIKALLISOPPAAN PERUSKURSSI 819801V

Kristinestads gymnasium, Ulrika Eleonorantie 3
KARI HELENA

Kurssimaksu 100,00 € / 105 t **to 18.30–21.00**
la 10.00–15.00
21.1.2021–27.5.2021

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

GRUNDKURS I LOKALGUIDNING 819801V

Kristinestads gymnasium, Ulrika Eleonoravägen 3
KARI HELENA

Kursavgift 100,00 € / 105 t **tors. 18.30–21.00**
lör. 10.00–15.00
21.1.2021–27.5.2021

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

Annan Utbildning / Muu Opetus

HENKIINJÄÄMISTEKNIIKAN KURSSI 999906

.....

Pyhävuori

GRINDGÄRDS ROBIN

la 10.00–15.00

Kurssimaksu 20,00 € / 5 t

17.4.2021

Henkiinjäämistekniikan peruskurssi. Päivän aikana harjoitteleme henkiin jäämisen kannalta tärkeimpiä asioita: suunnistustaitoa, tulen tekoa, tilapäisen tuulensuojan rakentamista ja ensiapua. Vaatetus sään mukaan ja lounaspaketti mukaan. Ota mukaan myös oma puukko, kompassi ja sytytysrauta, jos sinulla on. Pyhävuori, kokoontuminen ylhäällä stadionin luona.

Opetuskieli on ruotsi.

ÖVERLEVNADSKURS

.....

999906

Bötombergen

GRINDGÄRDS ROBIN

lör. 10.00–15.00

Kursavgift 20,00 € / 5 t

17.4.2021

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. Kläder efter väder och lunchpaket med. Ta också med egen kniv, kompass och tändstål om du har. Bötombergen, samling uppe vid stadion.



TAKAISIN KOULUNPENKILLE? 999908

.....

Kursgårdén Kristina, Västra Långgatan 34

MÄENPÄÄ MINNA-MARIA

tors. 18.00–20.00

Kursavgift 22,00 € / 10 t

4.2.2021–11.3.2021

Kurssitalo Kristiina, Läntinen Pitkäkatu 34

MÄENPÄÄ MINNA-MARIA

to 18.00–20.00

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

4.2.2021–11.3.2021

Koetteleeko korona-ajan lomautusuhka vai tekisikö jo muuten vaan mieli vaihtaa alaa ja lähteä opiskelemaan jotain ihan uutta, mutta opiskelun digiviidakko hirtittää? Tutustumme kurssilla oppilaitosten käyttämiin digitaalisiin oppimisympäristöihin, erilaisiin opiskelussa hyödyllisiin sovelluksiin ja lopuksi tutkimme vielä opintopolku.fi sivuston tarjoamia opiskeluvaihtoehtoja. Kurssi toteutetaan verkossa ja ensimmäiselle opintokerralle saat sähköpostiisi linkin, jonka kautta voit liittyä etäopetukseen. Kurssin päättymisen jälkeen ehdit vielä mukaan kevään 2021 korkeakouluyhteishakuun, ammatillisiin oppilaitoksiinhan haku on jatkuva. **Undervisningsspråk finska.**

PÄRLOR I KRISTINESTAD 999909

.....

Kursplatsen meddelas senare

LUNDBERG CARL-ANDERS

tis. 17.30–20.30

Kursavgift 22,00 € / 12 t

20.4.2021–11.5.2021

Vi cyklar runt och bekantar oss med olika intressanta och värdefulla natur- och kulturmiljöer runt om i Kristinestad och tar reda på vari deras värde ligger. Ta med termos och eventuell matsäck för picknick.

KRISTIINANKAUPUNGIN HELMET 999909

.....

Toimipaikka avoin

LUNDBERG CARL-ANDERS

ti 17.30–20.30

Kurssimaksu 22,00 € / 12 t

20.4.2021–11.5.2021

Tutustumme eri puolella Kristiinankaupunkia sijaitseviin mielenkiintoisiin ja arvokkaisiin luonto- ja kulttuurikohteisiin ja otamme selvää, mihin niiden arvo perustuu. Kuljemme polkupyörällä ja/tai autolla riippuen etäisyydestä. Halutessaan mukaan voi ottaa matkavästä. **Opetuskieli ruotsi.**

UTMATTNINGSSYNDROM (5 sp) 999902

.....

Kursgården Kristina, Västra Långgatan 34
MELLBERG BO

Kursavgift 125,00 € / 20 t **fre. 17.00–20.15**
lör. 09.00–15.00
22.1.2021–30.1.2021

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

ARBETSPLATSMOBBNING (5 sp) 999910

.....

Kursgården Kristina, Västra Långgatan 34
CARLSSON LISE-LOTTE

Kursavgift 125,00 € / 20 t **fre. 17.00–20.00**
lör. & sön. 09.00–15.00
23.4.2021–25.4.2021

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







