



Studieprogram
KRISTINESTADS
MEDBORGARINSTITUT

Läsåret 2023–2024

Lukuvuosi 2023–2024
KRISTIINANKAUPUNGIN
KANSALAIPOISTO
Opinto-ohjelma



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

Välkommen till

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

Servetuloa



KRISTINESTADS
MEDBORGARINSTITUT
KRISTIINANKAUPUNGIN
KANSALAI SOPISTO

KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTOON

och vårt 58:e läsår! Kristinestads medborgarinstitut grundades 1966. Institutet upprätthålls av staden Kristinestad och erhåller understöd av staten för verksamheten.

Höstens kurser börjar från och med måndag 11.9.2023.

ja sen 58. opintokaudelle! Kristiinankaupungin kansalaisopisto perustettiin vuona 1966. Opistoa ylläpitää Kristiinankaupunki, joka saa valtionapua opiston toimintaan.

Syksyn kurssit alkavat maanantaina 11.9.2023.

ADRESS / OSOITE

Västra Långgatan 34 B, 64100 KRISTINESTAD
Pb 13, 641001KRISTINESTAD

Läntinen Pitkäkatu 34 B, 64100 KRISTIINANKAUPUNKI
Pl 13, 64101 KRISTIINANKAUPUNKI

TELEFON / PUHELIN

ALEXANDRA TEIR, t.f. rektor/v.t. rehtori 040 1544805
ANTONIA INGVES, vik. kursplanerare/ sij. kurssisuunnittelija 040 7781558
HELBE PAJARI, slöjdlärare / käsityönopettaja 050 4645560

E-POST / SÄHKÖPOSTI

mi@krs.fi / fornamn.efternamn@krs.fi
ko@krs.fi / etunimi.sukunimi@krs.fi

PRAKTISK INFORMATION / KÄYTÄNNÖN TIETOA	4
FÖRELÄSNINGAR OCH WORKSHOPS / LUENNOT JA WORKSHOPIT	17
MUSIK / MUSIIKKI	21
DANS / TANSSI	24
TEATERKONST / TEATTERITAIDE	27
BILD- OCH SKRIVKONST / KUVA- JA KIRJOITUSTAIDE	28
GRUNDUNDERVISNING I KONST / TAITEEN PERUSOPETUS	32–33
HANTVERK / KÄSITYÖ	34
SPRÅK / KIELET	46
TRÄDGÅRD / PUUTARHA	49
MATLAGNING / RUOANLAITTO	51
FISKE / KALASTUS	52
DATATEKNIK / TIETOTEKNIikka	53
MOTION OCH IDROTT / LIIKUNTA JA URHEILU	54
HÄLSA / TERVEYS	65
SAMHÄLLSÄMMEN / YHTEISKUNNALLISET AIHEET	68
HISTORIA	70
KULTURELLT FÖRETAGANDE / KULTTUURINEN YRITTÄJYYS	71
ÖVRIGT / MUUTA	72
ÖNSKELISTA / TOIVELISTA	75

PRAKTISK INFORMATION – KÄYTÄNNÖN TIETOA

Kurslokaler Kurssitilat

Vi arrangerar undervisning förutom på vår egen kursgård även på många andra ställen i Kristinestads kommun, i olika skolsalar och andra utrymmen. Här finner du adresserna till de olika kurslokalerna som har nämnts i kursbroschyren. Obs! Det kan ske ändringar så kontrollera lokalen när du anmäler dig.

Järjestämme opetusta paitsi omassa kurssitalossamme myös monissa muissa tiloissa eri puolilla Kristiinankaupungin kuntaa, esimerkiksi koulusaleissa tai muissa tiloissa. Olemme koonneet tähän luettelossa mainitut kurssitilat ja niiden osoitteet. Huom! Paikka saattaa muuttua, joten tarkasta tila verkosta ilmoittautuessasi.

Christines Playground – Parmansgatan 11 Parmaninkatu

Dagsmark skola – Dagsmarksvägen 393 A Dagsmarkintie

Eleonora Bed & Breakfast – Västra Långgatan 15 Läntinen Pitkäkatu

Geritrim (Bottenhavets sjukhem/ Selkämeren sairaskoti) – Lappfjärdsvägen 10 Lapväärtintie

Hemslöjdsgården – Strandgatan 18 Rantakatu

Härkmeri skola – Henriksdalsvägen 9 Henriksdalintie

Kallträskin PVY-talo, Kallträskvägen 144 Kallträskintie

Kantilena, Södra Lappfjärdsvägen 142 Eteläinen Lapväärtintie

Kilens hembygdsgård/ Kiilin kotiseutumuseo – Kilvägen 90 Kiilintie

Kristiinanseudun koulu – Stationsgatan 4–6 Asemakatu

Kristinestads gymnasium, auditoriet – Ulrika Eleonoravägen 3 Ulrika Eleonorantie

Kristinestads högstadieskola – Skolbrinken 4 Koulurinne

Kulturhuset/ Kulttuuritalo DUX – Sjögatan 21 Merikatu

Kursgården Kristina B-huset/Kurssitalo Kristiina B-talo – Västra Långgatan 34B Läntinen Pitkäkatu

Kursgården Kristina/Kurssitalo Kristiina – Västra Långgatan 34 Läntinen Pitkäkatu

LAFO - Lappfjärds folkhögskola– Lappfjärdsvägen 765 Lapväärtintie

Lappfjärds skola– Södra Lappfjärdsvägen 40 Eteläinen Lapväärtintie

Lägenhet vid sjukhusbacken/ Sairaalamäen huoneisto – Lappfjärdsvägen 8-12, lgh. L 3 / Lapväärtintie 8-12, huon. L 3

Metsälän päiväkotio/Ömossa daghem – Björkbackavägen 2 Koivumäentie

Padelhallen/PadelClubFinland – Ringvägen 2 Kehätie

Positive Gym – Repslagargatan 16 Köydenpunojankatu

Salteriet i Kilen/Kiilin suolaamo – Kilens gästhamn, Sideby / Kiilin vierassatama, Siipyy

Sideby Byacenter/Siipyyn kyläkeskus – Sidebyvägen 640 Siipyyntie

Simhallen/Uimahalli Repslagaregatan 16 Köydenpunojankatu

Susannes Shop – Nybrovägen 1-3 Uudensillantie

Spectra Taidegalleria Konstgalleri – Skolhusgatan 10 Koulukatu

Tavaratalo Talas – Salutorg 2 Kauppatori

Tjöck skola – Lindbergsvägen 5 Lindbergintie

Vänstugan Primula – Strandgatan 18 Rantakatu



Alexandra Teir

T.f. rektor / v.t. rehtori
alexandra.teir@krs.fi 040 1544 805 / (06) 2216 254

Antonia Ingves

Kursplanerare / kurssisuunnittelija
antonia.ingves@krs.fi 040 778 1558

Helbe Pajari

Slöjdlärare / käsityönohjaaja
helbe.pajari@krs.fi 050 4645 560

Den röda tråden

Ett vitt blad. Det är så vi börjar varje höst, eller snarare någon gång på vårvintern, när det nya året just och just kommit i gång. Så länge håller vi på att planera följande läsårs kurser, för att kunna erbjuda er ett rikt och varierande kursutbud, som nu fyller de vita bladen du håller i din hand.

Kanske är det så också för dig? Hösten och det inkommande läsåret som knackar på dörren är ett vitt blad, just när naturen börjar släppa taget om sina blad. Kanske det är just den här hösten du bestämmer dig för att gå den där kursen du alltid har drömt om. Kanske det nu är dags att testa, även fast du tror att du inte kan, inte är tillräckligt konstnärlig, händig, snabblärd, praktisk eller vad det nu kan vara du har sagt till dig själv. Tänk om allt det, nu i höst, skulle få suddas ut, och du skulle just precis få prova på allt det där som får ditt inre att sjunga, om så bara med en tyst liten röst som ingen annan någonsin hört.

Vi på medborgarinstitutet tror på din inre röst. Vi tror på att människor behöver få skapa. Vi tror på att vi har ett inre behov att få uttrycka oss, om det så är genom att måla en tavla, väva en matta, sticka, knyppla, rusta en moped, dansa, sjunga eller rent konkret uttrycka sig på ett främmande språk eller delta i världsförbättrande diskussioner.

Just därför har vi i år satt med en wishlist, en önskelista, i katalogen. Här kan du fylla i de kurser du skulle vilja gå på, om inte i år så kanske nästa år. Vi tror på att det är viktigt att identifiera sina drömmar och vad det är som får ditt inre att sjunga!

I år lanserar vi här på Kristinestads medborgarinstitut vårt nya motto, som består av tre ord (alla goda ting är tre!).

KREATIVITET

LIVSGLÄDJE

GEMENSKAP

Dessa ord går som en röd tråd genom all vår verksamhet. Det kunde man se inte minst om man besökte medborgarinstitutets vårutställning i april 2023. Utställningen Röda Tråden ordnades för första gången på många år, och vi på medborgarinstitutet tyckte att det var så inspirerande att se resultatet av det gångna läsåret, att vi beslöt att det här måste vi göra varje år!

Det är nu med upprymd förväntan vi bjuder in just Dig till vårt nya läsår av kreativitet, livsglädje och gemenskap.

Varmt välkommen att följa Din röda tråd och sjunga med oss!



Punainen lanka

Kirjoittamaton lehti. Aloitamme syksyn siitä jo kevättälvella, kun uusi vuosi on juuri polkaissut käyntiin. Seuraavan lukuvuoden kurssien suunnittelu on pitkä prosessi. Tavoitteena on tarjota runsas ja monipuolinen kurssipaletti, jonka avulla voit täyttää elämäsi kirjoittamattomat lehdet.

Tarvitsetko sinäkin elämäsi jotain uutta? Syksy ja aivan nurkan takana hämmöittävä uusi lukuvuosi ovat kuin kirjoittamaton lehti, juuri kun puut alkavat varistella vanhoja lehtiään. Ehkä päätät tänä syksynä vihdoinkin ilmoittautua kurssille, josta olet jo pitkään unelmoinut. Ehkä on tullut aika kokeilla haaveilemaasi asiaa, vaikket mielestäsi olisikaan riittävän taitava, taiteellinen, näppäräsorminen, oppimiskykyinen tai käytännöllinen – tai mitä tahansa oletkaan itsellesi uskotellut. Ajattelepa, jos voisit tänä syksynä rohkeasti kokeilla juuri sitä, mikä saa sinun sisimpäsi laulamaan, vaikka aivan pienelläkin äänellä, jota kukaan ei koskaan aikaisemmin ole kuullut.

Me kansalaisopistossa uskomme sisäiseen ääneesi. Uskomme, että meillä kaikilla on tarve käyttää luovuuttamme. Uskomme, että meillä kaikilla on sisäinen tarve ilmaista itseämme omalla tekemisellä, olipa se taulun maalaamista, maton kutomista, neulomista, nypläystä, mopon kunnostamista, tanssimista, laulamista tai konkreettista vieraalla kielellä puhumista tai osallistumista maailmaa parantaviin keskusteluihin.

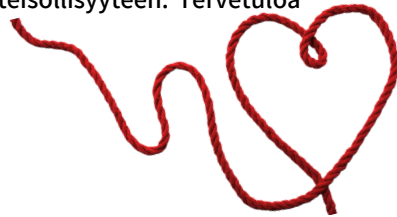
Sen vuoksi luettelossa on sivu myös omille toiveille. Kirjoita sivulle sellaiset kurssit, jotka haluat joskus käydä. Jos et vielä tänä vuonna niin ehkä seuraavana. Mieti, mistä sinä unelmoit ja mikä saa sinun sisimpäsi laulamaan.

Lanseeraamme tänä vuonna myös Kristiinankaupungin kansalaisopiston uuden tunnuslauseen, joka koostuu kolmesta sanasta:

LUOVUUS – ELÄMÄNILO – YHTEISÖLLISYYS

Nämä sanat ovat kaiken toimintamme punainen lanka. Näimme sen selkeästi järjestäessämme kansalaisopiston kevätnäyttelyn huhtikuussa 2023 monen vuoden tauon jälkeen. Annoimme näyttelylle nimeksi Punainen lanka. Saimme opiskelijoiden töistä niin paljon inspiraatiota, että päätimme järjestää näyttelyn vastedes joka vuosi!

Osallistu sinäkin uuden lukuvuoden tuomaan luovuuteen, elämäniloon ja yhteisöllisyyteen. Tervetuloa löytämään oma punainen lankasi ja laulamaan kanssamme!



Institutets läsår 2023–2024

- Den egentliga kursverksamheten inleds den 11 september 2023, vecka 37, om inget annat datum meddelas i programmet.
- Vårterminen inleds den 15 januari 2024 vecka 3.
- Under höstlovet vecka 42, 16–20.10.2023, och under sportlovet vecka 9, 26.2–1.3.2024, sker ingen undervisning i stadens skollokaler.
- Alla kan delta i kursverksamheten oberoende av ålder!
- Vi förbehåller oss rätten till förändringar i kurserna om omständigheterna kräver det.

Anmälan

- Alla kurser och föreläsningar kräver anmälan. Anmälningarna tas emot fr.o.m. måndag 4.9.2023 kl. 8.00 och på vårterminen fr.o.m. tisdag 2.1.2024 kl. 8.00.
- Via nätet: <https://www.uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad>
- Via telefon 040 1544805 eller 040 7781558. OBS! INGEN anmälan via e-post eller textmeddelande!
- De kurser som är märkta med H/V i kursnumret fortsätter under våren 2024. När man anmäler sig på hösten är man automatiskt anmäld också på våren till dessa kurser.
- En automatisk påminnelse om kursstart skickas per epost åt kursdeltagarna två dagar innan kursen börjar.

Avbokning av kurs

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

Opiston lukuvuosi 2023–2024

- Varsinainen kurssitoiminta alkaa maanantaina 11. syyskuuta 2023 eli viikolla 37, ellei ohjelmassa ilmoiteta kurssille muuta päivämäärää.
- Kevätlukukausi alkaa maanantaina 15.1.2024 eli viikolla 3.
- Syyslomaviikolla 42, 16.–20.10.2023, tai hiihtolomaviikolla 9, 26.2.–1.3.2024, opistolla ei ole opetusta kaupungin koulutiloissa.
- Kurseille voivat osallistua kaikenikäiset!
- Pidätämme oikeuden tehdä kurssiin muutoksia, mikäli olosuhteet sitä vaativat.

Ilmoittautuminen

- Ilmoittautuminen kursseille ja luennoille alkaa syyslukukaudella maanantaina 4.9.2023 klo 8.00 ja kevätlukukaudella tiistaina 2.1.2024 klo 8.00.
- Netin kautta: www.uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad
- Puhelimitse: 040 1544805 tai 040 7781558. Ei sähköpostitse EIKÄ tekstiviestillä!
- Kurssit, jotka alkavat syksyllä 2023 ja jatkuvat keväällä 2024 on merkitty H/V syksyn 2023 opinto-ohjelmassa. Kun ilmoittaudut syksyllä, ilmoittaudut automaattisesti myös kevään kurssille.

Peruutukset

- Ilmoittautumiset kursseille ovat sitovia.
- Jos et voi osallistua kurssille, ilmoita siitä kansliaan viimeistään kolme arkipäivää ennen kurssin alkua. Jos et ilmoita kansliaan, kurssimaksu laskutetaan, vaikka et osallistuisikaan kurssille.
- Jos et jatka koko lukuvuoden kestävää kurssia kevätlukukaudella, ilmoita siitä kansliaan hyvissä ajoin ennen kevätkauden alkamista.
- Kaikki peruutukset on tehtävä kansliaan (EI opettajalle!).
- On erittäin tärkeää tehdä peruutus ajoissa. Jonotuslistalla on usein halukkaita tulijoita!

Hantering av personuppgifter

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

- förnamn och efternamn
- personsignum
- adress
- e-postadress
- mobilnummer

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

Utbildningsstyrelsen och Statistikcentralen behöver följande uppgifter, som medborgarinstitutet måste enligt lagen samla in:

- kön
- modersmål
- utbildningsnivå
- huvudsakligt arbete eller sysselsättning

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

Henkilötietojen käsittely

Kun ilmoittaudut kurssille keräämme sinusta seuraavat tiedot:

- etu- ja sukunimi
- henkilötunnus
- osoite
- sähköposti
- matkapuhelinnumero

Tarvitsemme henkilötietojasi:

- rekisteröidäksemme sinut kurssille
- kurssimaksujen laskuttamiseen
- viestittämiseen kurssia koskevista asioista suoraan sinulle

Opetushallitus ja Tilastokeskus tarvitsevat seuraavat tiedot, jotka kansalaisopiston on lain mukaan kerättävä:

- sukupuoli
- äidinkieli
- koulutustaso
- pääasiallinen työ tai toiminta

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

Viktig information

TERMINS-/KURSAVGIFTER

Kursavgifterna faktureras från kansliet. Avgifterna omnämns skilt för varje kurs i studieprogrammet. Vi rekommenderar, att du tar i bruk nätfaktura i din nätbank.

STUDIEINTYG

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

FÖRSÄKRINGAR

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

INFORMATION OM VERKSAMHETEN

- annonser och notiser i lokaltidningar
- Facebook: Kristinestads MI - Kristiinankaupungin KO
- Instagram: krs_miko
- www.kristinestad.fi/medborgarinstitut

KURSFÖRSLAG

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

ANMÄL TILL KANSLIET OM RABATTER

OBS! För att få rabatt på kurserna måste du GENAST VID ANMÄLAN meddela till medborgarinstitutets kansli att du är berättigad till rabatt. Efter att kursfakturan skickats ut får inga rabatter längre (inga krediteringar).

Tärkeää tietoa

LUKUKAUSI-/KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut laskutetaan kansliasta. Hinta mainitaan jokaisen kurssin kohdalla ohjelmassa. Suosittelemme, että otat käyttöön e-laskun verkkopankissasi.

OPINTOTODISTUS

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

VAKUUTUKSET

Oppilailla ei ole opiston puolesta tapaturmavakuutusta, joten ns. "vaarallisten" kurssien, esim. puu- ja metallityöoppilaiden tulee huomioida tämä! Alle 16-vuotiaat oppilaat ovat vakuutettuja.

TIETOA TOIMINNASTA

- paikallislehtien ilmoitukset
- Facebook: Kristinestads MI - Kristiinankaupungin KO
- Instagram: krs_miko
- www.kristinestad.fi/kansalaisopisto

KURSSIEHDOTUKSET

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

ILMOITA ALENNUKSISTA KANSLIAAN

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

FÖRMÅNSSEDLAR

Vi godkänner TYKY, Edenred och SMARTUM-förmånssedlar. Om du använder dig av de elektroniska betalningstjänsterna bör du skicka in en kopia på din betalning till mi@krs.fi. Om du redan fått en faktura kan den inte betalas med sedlar eller andra förmåner.

TERMINSKORT FÖR MOTIONSKURSER

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

RABATT FÖR NÄRSTÅENDEVÅRDARE

Närståendevårdare har rätt till 50 % rabatt på alla institutets kurser. För att erhålla rabatten bör du uppges vid kursanmälan om du tillhör gruppen. Ta kontakt med institutets kansli.

GRUNDUNDERVISNING I KONST

- Hantverk 65 €/termin, materialavgiften ingår 40 lektioner/termin

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

ETUSETELIT

Hyväksymme SMARTUM, Edenred ja TYKY-setelit. Jos käytät sähköistä maksupalvelua lähetä kopio maksutapahtumasta osoitteeseen ko@krs.fi. Jos olet jo ehtinyt saada laskun, sitä ei voi maksaa etueteleillä.

LIIKUNTAKURSSIEN LUKUKAUSIKORTTI

Liikuntakursseille (8301 alkavat kurssit) voi ostaa kansliasta 45 €:n lukukausikortin, joka oikeuttaa osallistumaan kaikkiin liikuntakursseihin. Ota yhteys kansliaan, jos haluat ostaa lukukausikortin. Lukukausikortti laskutetaan.

ALENNUS OMAISHOITAJILLE

Omaishoitajat saavat 50 % alennuksen kaikista opiston kurseista. Saadaksesi alennuksen, sinun tulee ilmoittaa olevasi omaishoitaja ilmoittautumisen yhteydessä. Ota yhteys kansalaisopiston kansliaan.

TAITEEN PERUSOPETUS

- Käsityö 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaalimaksun 40 opetustuntia/lukukausi

Taiteen perusopetuksessa toisesta lapsesta saa sisaralennuksen 10 €/lukukausi.

Studiesedel, 2023–2024

Utbildningsstyrelsen har beviljat Kristinestads medborgarinstitut s.k. studiesedlar för läsåret 2023–2024.

- Projektet riktar sig till invandrare, arbetssökande och pensionärer. De som hör till någon av grupperna har möjlighet att delta avgiftsfritt i en del av institutets kurser.
- Studiesedlarna delas ut så långt medlen räcker.
- Invandrare (personer som bott högst 3 år i Finland) får avgiftsfritt delta i en kurs (finska, svenska eller en kurs i data) per termin.
- Asylsökande kan inte få studiesedel.
- Arbetslösa arbetssökande får delta avgiftsfritt i en kurs eller föreläsning per termin.
- Pensionärer får delta avgiftsfritt i en kurs inom data eller språk per termin.
- OBS! Om avgiften för en kurs överskrider 40 €, betalar deltagaren själv den resterande summan. Studiesedeln gäller enbart för kurser med kursnummer.
- Då du anmäler dig till eller påbörjar en kurs/föreläsning ska du uppge att du hör till någon av de berörda grupperna.

Kontakta institutets kansli för mer information, per telefon 040 1544805 eller e-post mi@krs.fi.

Opintoseteli, 2023–2024

Opetushallitus on myöntänyt Kristiinankaupungin kansalaisopistolle erityisavustusta opintoseteleitä varten lukuvuodeksi 2023–2024.

- Hanke on suunnattu maahanmuuttajille, työnhakijoille ja eläkeläisille. Näihin ryhmiin kuuluvat henkilöt voivat osallistua maksutta joillekin kansalaisopiston kursseille.
- Opintoseteleitä jaetaan niin kauan kuin määrärahat riittävät.
- Maahanmuuttajat (henkilöt, jotka ovat asuneet Suomessa korkeintaan 3 vuotta) voivat osallistua maksutta yhteen kurssiin (suomenkieli, ruotsinkieli tai atk-kurssi) lukukaudessa.
- Turvapaikanhakijat eivät ole oikeutettuja opintoseteliin.
- Työttömät työnhakijat voivat osallistua maksutta yhteen kurssiin tai luentoon lukukaudessa.
- Eläkeläiset voivat osallistua maksutta yhteen kurssiin (kieli- tai atk-kurssi) lukukaudessa.
- HUOM! Osanottaja maksaa ylimenevän osan, mikäli kurssimaksu ylittää 40 €. Opintoseteli koskee ainoastaan numeroituja kursseja.
- Ilmoittautuessasi tai osallistuessasi kurssiin/luentoon ilmoita, että kuulut johonkin mainituista ryhmistä.

Jos haluat lisätietoja, ota yhteys opiston kansliaan puhelimitse 040 1544805 tai sähköpostitse ko@krs.fi.

Nya möjligheter – studiepoäng för kurser!



Nu kan du också få studiepoäng för medborgarinstitutets kurser! Kurser som är märkta med symbolen till vänster och grön text berättigar till studiepoäng - om du själv väljer det! Om du vill få studiepoäng för din kurs kan du meddela det i samband med anmälningen till kursen. Du kan också berätta det till din lärare när kursen börjar. Om du vill ha studiepoäng för kursen kommer kursen att valideras. Om kursen godkänns förs den in i det nationella studieprestationssystemet Koski. Läs mer om hur just din kurs valideras på www.uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad. OBS! Du kan också gå på kursen även fast du inte vill ha kursen validerad och få studiepoäng!

Uusia mahdollisuuksia – kurseista opintopisteitä!



Kansalaisopiston kurseista voi saada nyt myös opintopisteitä! Kyseiset kurssit on merkitty vasemmalla näkyvällä merkillä ja vihreällä tekstillä. Jos haluat kerätä opintopisteitä, ilmoita siitä joko ilmoittautumisen yhteydessä tai opettajalle kurssin alussa. Opintopisteiden saaminen edellyttää kurssin validointia. Hyväksytyt kurssit viedään opetuksen ja koulutuksen valtakunnalliseen tietovarantoon (KOSKI). Lue lisää kurssisi validointikriteereistä www.uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad. HUOM! Halutessasi voit käydä kurssin myös ilman validointia ja opintopisteitä!

Welcome to

KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAIPOISTO

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

Kristiinankaupungin kansalaisopisto is an education centre that was founded in 1966. Lifelong learning is the leading concept for the education centre.

- Anyone can attend the courses, irrespective of their age, profession or educational background.
- The education centre promote cultural and educational equality by offering anyone opportunities for learning a new hobby, citizenship skills, participating in meaningful leisure time activities and developing their personality in communion with others.

For further information please contact the office, phone: +358 40 7766530, e-mail: mi@krs.fi or visit www.kristinestad.fi

ALKUVAIHE

ALKUVAIHE – Vapaan sivistystyön lukutaitokoulutus

Lukutaitokoulutuksessa opiskellaan suomen kieltä, yhteiskuntaoppia, ympäristö- ja luonnontietoa, opinto-ohjausta ja vähän (arki)matematiikkaa. Opetusta on viisi päivää viikossa. Koulutus on ilmainen, jos sinulla on voimassa oleva kotoutumissuunnitelma, ja koulutus on hyväksytty kotoutumissuunnitelmaan. Lisätietoa koulutuksesta ja siihen hakemisesta löytyy kotisivuiltamme: <https://www.kristinestad.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto/>

ALKUVAIHE - Adult literacy education course

In Alkuvaihe we study Finnish language, social studies, biology and environmental studies, study guidance and some maths. The course is five days per week. The course is free of charge if you have an integration plan, and the course is approved in your integration plan. You can find more information about the course and how to apply at our website: <https://www.kristinestad.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto/>

ALKUVAIHE - Utbildning i grundläggande litteracitet inom fritt bildningsarbete

I Alkuvaihe utbildningen studerar vi finska, samhällslära, natur- och miljökunskap, studievägledning och lite (vardags)matematik. Utbildningen är fem dagar i veckan. Utbildningen är gratis om du har en integrationsplan och kursen är godkänd i din integrationsplan. Mera info om utbildningen och hur du ansöker till den hittar du på vår hemsida: <https://www.kristinestad.fi/fritid/medborgarinstitutet>

FÖRELÄSNINGAR OCH WORKSHOPS

LUENNOT JA WORKSHOPIT

TARMHÄLSAN OCH VÅRT FYSISKA OCH PSYKISKA VÄLMÅENDE

830207

SUOLISTON TERVEYS JA VAIKUTUS HYVINVOINTIIMME

SAMI NYSTRÖM

fre/pe 29.9.2023
19.00–20.30

Kulturhuset/Kulttuuritalo DUX
Föreläsningsavgift/Luentomaksu 20 €



Vill du lära dig mera om hur människokroppen fungerar? Och hur man med miljö och livsstil kan påverka tarmhälsan och därigenom det fysiska och psykiska välmåendet? Svaret är inte så lätt som att bara äta fiber. Luentokieli ruotsi.

KUUN VAIKUTUS TERVEYTEEN JA LOPPUVUODEN PIHATÖIHIN

410201

MÅNENS INVERKAN PÅ HÄLSA OCH SENHÖSTENS GÅRDSARBETEN

PIIA HINTIKAINEN

to 16.11.2023
18.00–19.30

Kulttuuritalo/Kulturhuset DUX
Luentomaksu/Föreläsningsavgift 20 €

Kuun vaikutus -luennolla käydään läpi kuun vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin ja sitä, mitkä kehonosat herkistyvät eri kuunkierron vaiheissa. Perehdymme myös loppuvuoden pihatöihin, kuten joulukuusen ja polttopuiden kaatoon.

Föreläsningsspråk finska.



FÖRÄLDRASKAPET OCH SEXLIVET – VANHEMMUUS JA SEKSIELÄMÄ

619801

CHARLOTTA VIKMAN

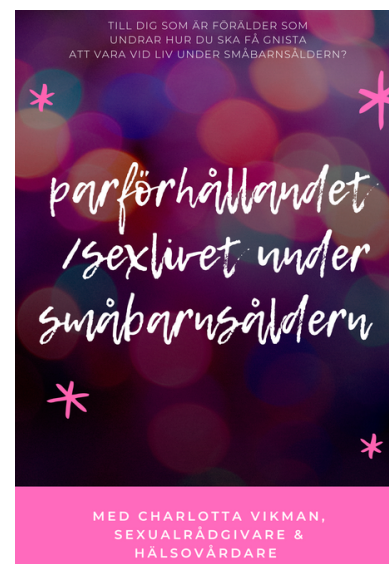
må/ma 9.10.2023

17.00–18.30

Kulturhuset/Kulttuuritalo DUX

Föreläsningsavgift/Luentomaksu 20 €

Föreläsning för småbarnsföräldrar om parförhållande och sexliv av sexualrådgivare och hälsovårdare Charlotta Vikman. Hur överlever förhållandet när man har småbarn, vad gör man när disken och syskonbråk tar all tid från intimiteten i förhållandet? Föreläsningen ger bland annat konkreta tips på hur man får tillbaka "kryddan" i sexlivet. Luentokieli ruotsi.



SEXUALFOSTRAN – FÖRELÄSNING FÖR FÖRÄLDRAR SEKSUAALIKASVATUS – LUENTO VANHEMMILLE

619802

CHARLOTTA VIKMAN

må/ma 13.11.2023

17.00–18.30

Kulturhuset/Kulttuuritalo DUX

Föreläsningsavgift/Luentomaksu 20 €

Föreläsningen ges av sexualrådgivare och skolhälsovårdare Charlotta Vikman som har erfarenhet av att hålla lektioner i sexual fostran. Alla föräldrar är välkomna att delta, oavsett ålder på barnen. Konkreta tips på hur man för ett samtal kring sexualfostran med barnen. Med nya sexualbrottslagen är samtycke ett mycket aktuellt ämne att diskutera med exempelvis tonåringarna och sociala medier. Luentokieli ruotsi.

TYYLIIWORKSHOP KATRIINAN KANSSA – STILWORKSHOP MED KATRIINA

810401

KATRIINA KOSKINIEMI-VÄISÄNEN

pe/fre 22.9.2023

18.00–21.00



Tule viettämään kiinnostava ja erilainen perjantai-ilta Tavaratalo Talakseen!

Vaasalainen tyylikonsultti, kosmetologi, liikunnan ja hyvinvoinnin rautainen ammattilainen Katriina Koskiniemi-Väisänen kertoo eri pukeutumistyyleistä, värien käytöstä ja muista kauneuteen ja siten myös hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Voit kysyä Katriinalta mieltäsi askarruttavia asioita ja saat halutessasi myös henkilökohtaista neuvontaa. Talas tarjoaa kahvit, ja luvassa on rentoa meininkiä ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittautuminen viimeistään 14.9.

Katriina talar finska.

TAVARATALO TALAS

Kurssimaksu /Kursavgift 20 €

KRISTALLWORKSHOP – KRISTALLIWORKSHOP

999901

MARIKA BERGVIK

on/ke 20.9.2023

18.00–21.00

ELEONORA BED & BREAKFAST

Kursavgift /Kurssimaksu 20 €



Är du intresserad av att lära dig mer om kristaller, hur du använder dem i vardagen för att uppgradera ditt liv. Då är den här kristallworkshopen perfekt för dig! Under kvällen kommer jag att guida dig genom allt du behöver veta för att komma igång med dina kristaller. Kvällen innehåller meditation med kristaller och stenar och kunskap om de olika stenarnas egenskaper. Du hittar och fördjupar din kontakt med de kristaller och stenar som är speciellt bra för dig. Kristallworkshopen är berörande, inspirerande och avslappnande. Du får kontakt med aspekter och tillstånd i dig själv som du kanske inte visste fanns.

Jag kommer också dela mina bästa tips för hur du kan använda kristallerna i din vardag som ett kraftfullt verktyg för att må bättre, stärka kärleken till dig själv och nå dina drömmar. Om du är peppad på att uppgradera din kristallgarderob efter workshopen så har du möjlighet att köpa hem kristaller. Opetuskieli ruotsi.

LINA TEIR

on/ke 25.10.2023
18.00–21.00



KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 1
KURSSITALO KRISTIINA, huone 1
Kursavgift/Kurssimaksu 20 €

How can you consciously create a life that is closer to your values and what is right for you? Through various exercises and dialogue with others, during the workshop you get tools and inspiration to develop your life in the direction that is true for you. We get in touch with what is important and fun for you and work together to sketch a picture of the future that you can consciously begin to create. Languages Swedish, Finnish and English as needed.

Hur kan du medvetet skapa ett liv som ligger närmare dina värderingar och det som är rätt för dig? Genom olika övningar och dialog med andra får du under workshopen verktyg och inspiration till att utveckla ditt liv i den riktning som är sann för dig. Vi kommer i kontakt med det som är viktigt och roligt för just dig och samarbetar kring att skissa en bild av framtiden som du medvetet kan börja skapa. Språk svenska, finska och engelska enligt behov.

Miten voit tietoisesti luoda elämän, joka paremmin vastaa omia arvojasi ja tuntuu oikealta. Tekemällä erilaisia harjoituksia vuorovaikutuksessa muiden kanssa saat illan aikana työkaluja ja inspiraatiota ryhtyä kehittämään elämäsi sellaiseksi, mikä tuntuu sinusta omalta. Saat selville, mikä on tärkeää ja hauskaa juuri sinulle. Yhdessä hahmottelemme tulevaisuutta, jota kohti voit alkaa työskennellä. Kielet ruotsi, suomi ja englanti, tarpeen mukaan.

TAIDETTA UTELIAILLE – KONST FÖR NYFIKNA

110310

HELBE PAJARI

ti 24.10.2023
18.00–19.30

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2
KURSSITALO KRISTIINA, huone 2
Föreläsningsavgift/Luentomaksu 10 €

Taidetta uteliaille, haluatko tietää hiukan lisää? Luentokerta Suomen maalaustaiteen helmiä. Taideteoksia ja taiteilijoita 1800-luvun alkupuolelta 1880-luvulle. Keitä he olivat? Missä he saivat koulutuksensa ja minkälaisia aiheita he maalasivat. Miten me katsomme tämän päivän silmin heidän taidettaan ja miksi he ovat edelleen meidän sydämissämme? Kurssi suomeksi, keskustelu sekä suomeksi että ruotsiksi. Undervisning på finska, diskussion på både finska och svenska.

MUSIK – MUSIIKKI

KRISTINESTADS DAMKÖR – KRISTIINANKAUPUNGIN NAISKUORO

110101H/V

ANDERS TEIR

ti 18.30–20.00

12.9–28.11.2023

16.1–2.4.2024

Damkörssång i fyra stämmor med omväxlande repertoar – både traditionell och pop. Opetuskieli ruotsi.

HEMSLÖJDSGÅRDEN

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

LAPPFJÄRDS DAMKÖR – LAPVÄÄRTIN NAISKUORO

110103H/V

NANNA ROSENGÅRD

ti 19.00–21.00

12.9–5.12.2023

16.1–9.4.2024

Välkommen med i Lappfjärds damkörs glada gäng ! Vi har en varierande repertoar som passar alla ! Vi skrattar och sjunger och dricker kaffe på våra övningar, så tveka inte - kom med och sjung!

Opetuskieli ruotsi.



KANTILENA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

LAPPFJÄRDS MANSKÖR – LAPVÄÄRTIN MIESKUORO

110102H/V

NANNA ROSENGÅRD

må/ma 19.00–21.00

11.9–4.12.2023

15.1–8.4.2024

Vi i Lappfjärds manskör är ett trettiotal glada amatörer, som samlas varje vecka för att sjunga och umgås. Vi övar traditionell kvartettsång och uppträder regelbundet under hela året, både på hemorten och ute i världen. Tillräcklig medfödd begåvning och goda ledare är våra resurser. Vi gör en cocktail av dirigenternas kunskap, våra röster och den gemensamt framtagna repertoaren. Det viktigaste är att vi har roligt tillsammans. Vi samlas regelbundet under vinterhalvåret, alla måndagskvällar från slutet av augusti till början av maj. Välkommen med i vårt glada gäng!

Opetuskieli ruotsi.

KANTILENA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

NYBÖRJARKURS I FIOL MED FOLKMUSIKINRIKTNING KANSANMUSIIKKIPAINOTTEINEN VIULUNSOITON ALKEISKURSSI

110105H/V

KENNETH NORDMAN

ti 15.00–17.15

12.9–7.11.2023

16.1–12.3.2024

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. Opetuskieli ruotsi.

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 1

KURSSITALO KRISTIINA, huone 1

Terminsavgift/Lukukausimaksu 27 €



INDIVIDUELLT PIANOSPEL (20/30 MIN/VECKA) PIANONSOITTO YKSITYISOPETUKSENA (20/30 MIN/VKO)

NATALLIA RALINSKAYA

tisdag/tiistai

110107H/V

16.30–19.00

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 3

12.9–5.12.2023

KURSSITALO KRISTIINA, huone 3

16.1–9.4.2024

Terminsavgift:

Lukukausimaksu:

onsdag/keskiviikko

110106H/V

20 min./vecka: 45 euro

20 min./viikko: 45 euroa

16.30–19.00

30 min./vecka: 75 euro

30 min./viikko: 75 euroa

13.9–13.12.2023

17.1–10.4.2024

Individuell pianospelning för både yngre och äldre. Kom och lär dig pianospelningens grunder, eller ta upp pianospelningen på nytt! OBS. Anmälning till kursen via MI och sedan tidsbokning till läraren Natallia Ralinskaya 0456978927 (tillgänglig efter kl.16.00). Undervisningsspråk svenska eller ryska.
Opetuskieli ruotsi tai venäjä.

INDIVIDUELL INSTRUMENTUNDERVISNING – SOITTIMEN YKSITYISOPETUS

110104H/V

TOMAS KARLSSON

ti 15.00–19.00
12.9–12.12.2023
16.1–9.4.2024

KRISTINESTADS GYMNASIUM,
musikrum/musiikkihuone
Terminsavgift/Lukukausimaksu:
20 min: 45 €
30 min: 75 €

Spelar du eller vill du börja spela gitarr, piano, elbas, ukulele eller trummor? Inga förkunskaper är nödvändiga, men du måste ha eget instrument så du kan öva hemma. 20 min. eller 30 min lektion/person/vecka. Observera att 30 min. kan vara lite för lång lektion för en som är helt nybörjare eller för barn. Undervisningspråk svenska eller finska.

Tidsbokning direkt till Tomas 050 5586942.

Soitanko tai haluatko aloittaa kitaran, pianon, sähköbasson, ukulelen tai rumpujen soiton? Aikaisempi osaaminen ei ole välttämätöntä, mutta sinulla täytyy olla oma soitin, jotta voit harjoitella kotona. Oppitunnin pituus 20 minuuttia tai 30 minuuttia/henkilö/viikko. Huomaa, että 30 minuutin oppitunti voi tuntua liian pitkältä aloittelijoille ja lapsille. Opetuskieli suomi tai ruotsi. Soittoaikavaraukset suoraan Tomakselle 050 5586942.



DANS TANSSI



KLASSISK BURLESK – KLASSINEN BURLESKI

110501

NATRIX DENOVA

lö/la 4.11.2023

13.30–16.30

KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
Kursavgift/Kurssimaksu 20 €

Vill du tillsätta lite glamour till en vanlig helg i november? Kom och prova på Klassisk Burlesk tillsammans med Natrix DeNova, dvs. Erika Kix Strengell! Vi lär oss de vanligaste stegen inom genren, och övar en enkel koreografi. Det enda du behöver ha med är bekväma kläder som du kan röra dig i, en vattenflaska, och ett öppet sinne. En del rekvisita såsom silkeshandskar finns på plats, men givetvis är man också välkommen att klä sig enligt tema ifall man vill. Vi dansar utan skor. För alla vuxna åldrar och kroppar!



Entä jos kokeilisit glamouria ihan tavallisena marraskuisena viikonloppuna? Tule oppimaan klassisen burleskin alkeita yhdessä Natrix DeNovan, eli Erika Kix Strengellin kanssa! Opimme lajiin kuuluvia perusaskeleita ja harjoittelemme helpon koreografian. Tarvitset vain mukavat vaatteet, joissa on helppo liikkua, vesipullon ja avoimen mielen. Erikalla on mukana hieman rekvisiittaa, kuten hanskoja, mutta halutessasi voit mielellään myös pukeutua teeman mukaisesti. Tanssimme ilman kenkiä. Tarkoitettu kaikille täysi-ikäisille ja kaiken kokoisille! Opetuskieli ruotsi.

WEST COAST SWING

110502

RAKE SALO

la/lö 7.10.2023

11.00–15.30

LAPPFJÄRDS FOLKHÖGSKOLA

Kurssimaksu/Kursavgift 20 €



West coast swing on paritanssi, jossa tanssitaan paljon erilaisia kädenali meneviä kuvioita. Musiikkina on enimmäkseen yökerhomusiikkiin tanssittavat kappaleet, mutta hyvin lajiin toimii ja kuuluu esim. vanha hyvä blues. Kyseessä on lattialla mukavasti edestakaisin lipuva tanssi, jossa ei tarvitse hyppiä, eikä pomppia. Tekniikka tukee ja auttaa hyvin muiden paritanssien tanssimista ja kuviopohjista ja -variaatioista on moni saanut lisämaustetta muihinkin lajeihin. Opetuskieli suomi ja englanti. Undervisningsspråk finska och engelska. The teacher speaks Finnish and English.

DANSA SOM MAN GJORDE FÖRR – TANSSI KUIN ENNEN VANHAAN

110505H/V

ANN-MARIE AHLKULLA

to 18.30–20.00

28.9–7.12.2023

25.1–4.4.2024



LAPPFJÄRDS FOLKHÖGSKOLA

Kursavgift/Kurssimaksu 33 €

Vill du veta vad som dansades förr? Kanske små pardanser, stora danser med många deltagare eller variationer på pardanser skulle vara något? Kom med och ta reda på vad ni tycker.

Haluatko tietää, miten ennen tanssittiin? Paritansseja, ryhmätansseja vaiko erilaisia paritanssin variaatioita? Tule mukaan ottamaan selvää! Opetuskieli ruotsi.

ARGENTIINALAINEN TANGO – ARGENTINSK TANGO

110503

JAANI HINTIKAINEN

ke/on 17.30–19.00
13.9–13.12.2023

LAPPFJÄRDS FOLKHÖGSKOLA
Lukukausimaksu/Terminsavgift 33 €



Argentiinalaisen tango alkeiskurssilla opetellaan tanssilajin perusteet. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssitaustaa. Voit tulla kurssille mukaan myös ilman paria. Opetuskielet suomi, ruotsi ja englanti. Teaching also in English.

På nybörjarkurs för argentinsk tango lär vi oss grunderna. Ingen tidigare danserfarenhet krävs. Du kan komma även utan eget par. Undervisningsspråk finska, svenska och engelska. Teaching also in English.

SALSA – ALKEISKURSSI/FÖR NYBÖRJARE

110504

JAANI HINTIKAINEN

ke/on 19.00–20.30
13.9–13.12.2023

LAPPFJÄRDS FOLKHÖGSKOLA
Lukukausimaksu/Terminsavgift 33 €



Salsan alkeiskurssilla opetellaan tanssilajin perusteet. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssitaustaa. Voit tulla kurssille myös ilman paria. Opetuskielet suomi, ruotsi ja englanti. Teaching also in English.

Vi lär oss grunderna i att dansa salsa med par. Du behöver ingen tidigare danserfarenhet och det går bra att komma till kursen utan egen danspartner. Undervisningsspråk svenska, finska och engelska. Teaching also in English.

UTVECKLA DIG SOM DANSARE – KEHITY TANSSIJANA

110506H/V

SARAH BERGKULLA

fr/pe 16.30–17.30
15.9–24.11.2023
2.2–19.4.2024

LAPPFJÄRD SKOLA
Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €



Vi bildar en dansgrupp där alla är välkomna oavsett nivå, där ambitionen är att ha kul och utvecklas som dansare. Med inspiration av olika dansstilar, så som modern dans, jazzdans och hip hop, skapar ledaren koreografier som gruppen tränar och kan uppträda med på olika tillställningar (frivilligt). Via dansen tränar vi balans, koordination, vighet, rörlighet och sceniskt uttryck. Varje lektion avslutas med ett kort styrkepass. Målgrupp 18+. Träningskläder och vattenflaska. Opetuskieli ruotsi.

TEATERKONST TEATTERITAIDE

IMPROVISAATIOKURSSI – KURS I IMPROVISATION

110202

ELISE RAITTILA

la/lö 11.11.2023
10.00–16.00

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 22 €



Improvisaatiokurssilla tutustaan improvisaatioteatterin maailmaan erilaisten leikkien, läsnäolon, kuuntelemisen ja yhdessä tekemisen kautta. Opettelemme improvisaation peruspilareita kuten hyväksyntää ja toisten tukemista. Opimme sanomaan ideoille JOO! kannustavassa ja hausassa ilmapiirissä. Samalla saat uusia eväitä ja varmuutta esiintymistilanteisiin.

Kurssi soveltuu kaikille improvisaatiosta kiinnostuneille aikaisemmasta kokemuksesta riippumatta.
Undervisningsspråk finska.

KURS I TEATERKONST – TEATTERITAITEEN KURSSI

110201H/V

SARAH BERGKULLA

må/ma 18.00–19.00
18.9–13.11.2023
15.1–11.3.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €



Undervisning i teaterkonst är så mycket mer än att spela teater. Utövandet av teaterkonst är en social process som bygger på samskapande. Genom drama- och improvisationsövningar utvecklas deltagarnas sociala, motoriska, kognitiva, kommunikativa och estetiska kompetens. Det stärker deltagarnas aktiva aktörskap och förståelse för konstformen. Man kan arbeta med skådespelarkonst och framställning, men även manusförfattande, dramaturgi, regi och visualisering. Målet med kursen är att väcka deltagarnas nyfikenhet för teaterkonsten och på sikt starta upp och erbjuda grundläggande konstundervisning kring konstformen i kommunen. Kom i bekväma kläder. Målgrupp: åk 1-6.
Opetuskieli ruotsi.

BILD- OCH SKRIVKONST KUVA- JA KIRJOITUSTAIDE

MAALATAAN AKRYYLIVÄREIN LEVYPOHJALLE AKRYLMÅLNING PÅ FANERSKIVA

110301

KARI MAJAMÄKI

la/lö 7.10.2023
10.00–15.00

GALLERIA SPECTRA
Kurssimaksu/Kursavgift 17 €



Kurssilla maalataan akryyliväreillä levypohjalle. Voit maalata aiheita omasta valokuvasta. Omat maalaustarvikkeet mukaan. Materiaalit: Opettajalta saa ostaa levypohjia ja Gesso-pohjustetta, hinta 1-2€/kpl. Voit ottaa oman vanerilevyn ja Gesso- pohjusteen mukaan. Undervisningspråk finska.

MÅLARGLÄDJE – MAALAAMISEN ILOA

110305

MIA GULL

on/ke 18.00–20.00
13.9–13.12.2023

GALLERIA SPECTRA
Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €



Målarglädje är en kurs för alla som älskar färg och form. Både helt oerfarna och tidigare kunniga kan delta. Vi arbetar med olika tekniker och medier.

Mia om sig själv: Jag är en kursdragare som vill ge alla och envar ett självförtroende i måleri. Jag vet att alla kan måla, det gäller bara att träna på rätt sätt. Måleri skall kännas lustfyllt, avslappnande och vara en källa till energi. Mitt måleri är ofta humor, underfundiga titlar och kombinationer av surrealism, kulörexperiment och småtokiga tester. Min galleria Mias konstsalong svämmar över av tavlor. 2023 är jag med i konstrundan. Opetuskieli ruotsi.

HILKKA WILHELMSIN AKVARELLIKURSSI – AKVARELLKURS MED HILKKA WILHELMS

110304

HILKKA WILHELMS

28–29.10.2023

lö/la & sö/su 10.00–16.00

GALLERIA SPECTRA

Kursavgift/Kurssimaksu 27 €



Tule tutustumaan akvarellin saloihin Kristiinankaupungin upeassa miljöössä! Opettaja Hilkka Wilhelms. Ota mukaan värit, siveltimet, laadukasta akvarellipaperia (voit ostaa myös opettajalta), suihkupullo, merisuolaa, kynttilänpaloja. Mukaan myös luovuus, uskallus ja iloinen mieli! Opetuskieli suomi ja ruotsi.

Kom och bekanta dig med akvarellmålningens mångsidiga värld på Kristinestads underbara miljö! Lärare Hilkka Wilhelms. Ta med färger, penslar, akvarellpapper av bra kvalité (kan även köpas av läraren), en sprayflaska, havssalt, stearinljusbitar. Ta också med din kreativitet, ditt mod och ett glatt sinne! Undervisningsspråk finska och svenska.

VILLE HAUTALUOMAN TAIDEKURSSI – KONSTKURS MED VILLE HAUTALUOMA

110303

VILLE HAUTALUOMA

18–19.11.2023

la/lö 11–18

su/sö 10–16

GALLERIA SPECTRA

Kurssimaksu/Kursavgift 27 €



Teema: Auringon nousu ja lasku sekä kynttilän valo. Kurssilla maalataan öljy- ja/tai akryyliväreillä, mahdollisuus kokeilla acrylic pouring -tekniikkaa.

Teman: Soluppgång och solnedgång, skenet av levande ljus. Vi målar med olje- eller akrylfärg, möjlighet att testa acrylic pouring -teknik. Undervisningsspråk finska.



KONST FÖR VÄLMÅENDE – TAITEEN KAUTTA HYVINVOINTIA

110311H/V

MARIA LANKOSKI

to 16.00–17.30

14.9–7.12.2023

18.1–18.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

Kursavgift/Kurssimaksu 27 €



Luomme taidetta erilaisin tekniikoin meitä koskettavista aiheista. Kokeilemme erilaisia keinoja luovuuden ilmaisuun. Haemme inspiraatiota eri taiteilijoista ja taideteoksista. Opetus suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Kohderyhmä 13+.

Konst, skapande i olika tekniker med teman som berör. Vi prövar på olika medel att uttrycka oss kreativt. Vi bekantar oss med olika konstnärer och konstverk för inspiration. Undervisning på finska, svenska och engelska. Målgrupp 13 +

Art, creation in different techniques with themes that touch. We try different ways to express ourselves creatively. We familiarize ourselves with different artists and works of art for inspiration. Teaching in Finnish, Swedish and English. Target group 13+



PUNAISET ALKUKIRJAIMET PIIRRETYIN KORISTEIN RÖDA ANFANGER MED RITADE DEKORATIONER

110308



PAULIINA YLINIITTY

15.9–17.9.2023

pe/fr 18.00–21.00

la/lö 10.00–17.00

su/sö 10.00–15.00

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

Kurssimaksu/Kursavgift 33 €



Kurssi sopii kaikille kirjaimista, kalligrafiasta ja piirtämisestä kiinnostuneille. Kurssilla opit piirtämään ja maalaamaan isoja alkukirjaimia punaisin koristein sekä näihin sopivia reunanauhoja. Kirjaimistona käytämme korkeita vyaz-tyylisiä otsikkokirjaimia.

Lopputyönä teemme sanan tai lyhyen tekstin, jossa käytämme kurssin aikana opittuja kirjaimia ja koristeluja. Undervisningsspråk finska.

KYRILLISVIVAHTEISET OTSIKKOKIRJAIMET LEHTIKUVIOIN RUBRIKSTIL MED KYRILLISKA INSLAG OCH LÖVDEKORATION

110306

PAULIINA YLINIITTY

2.2–4.2.2024

pe/fr 18.00–21.00

la/lö 10.00–17.00

su/sö 10.00–15.00

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

Kurssimaksu/Kursavgift 33 €

Kurssi sopii kaikille kirjaimista, kalligrafiasta, piirtämisestä ja erilaisista lehtikuvioista kiinnostuneille. Kurssilla opit piirtämään ja maalaamaan kolme erilaista lehtikuviokoristelua helposta kuviosta runsasiin koristeisiin. Kirjaimistona käytämme korkeita otsikkokirjaimia. Kurssityönä maalaamme 1-3 yksittäistä kirjainta erilaisin koristein riippuen koristelun runsaudesta.

Undervisningsspråk finska.



KALLIGRAFIA, JATKO/ALKEET – KALLIGRAFI, GRUNDERNA/FORTSÄTTNING

110309H/V

TARJA ITÄLAAKSO

ma/må 15.30–18.00

11.9–4.12.2023

15.1–8.4.2024

HEMSLÖJDSGÅRDEN

Lukukausimaksu/Terminsavgift 40 €

Tervetuloa tutustumaan kalligrafian maailmaan opettelemalla keskiaikaista BASTARDA-kirjaimistoa, viehättävää ja rentoa goottilaisen ajan kirjaimistoa.

Kirjoittamisen vastapainoksi teemme myös välillä kauniita kirjoituspohjia erilaisilla tekniikoilla; väreillä ja musteilla tai värjäten. Opettelemme asioita alkeista lähtien, joten kurssi sopii mainiosti aivan kalligrafian aloittelijoille, kuin myös kirjaimista muuten pitäville. Harrastus on rauhallisesti etenevää ja mukaansatempaavaa. Tervetuloa nauttimaan kauniista kirjoittamisesta.

Materiaaleja hankittavissa opettajalta ja perusvälineillä (paperi, lyijykynä, kumi, viivoitin, vesivärit) pääset hyvin alkuun. Undervisningsspråk finska.

GRUNDUNDERVISNING I KONST

 HANTVERKSINRIKTNING (ÅK 1-6)

110406H/V

HELBE PAJARI
fre 13.00-15.15
8.9-8.12.2023
12.1-26.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2
Terminsavgift 65 €

Kom och bekanta dig med konstslöjd. Inlärningsprocessen ses som en helhet som har sin utgångspunkt i de produktionsätt som är kännetecknande för konstarten i fråga. I kunskapsinlärnings processer handleds och aktiveras eleven med hjälp av olika uppgifter. Undervisningen framskrider från nivå till nivå enligt målen. Den röda tråden i undervisningen är att eleven bekantar sig med och observerar den rumsliga och tidsmässiga dimensionen som hen befinner sig i. Genom att göra lär sig eleven olika sätt att tänka, långsiktighet, att agera självständigt och i grupp samt många olika slöjdformer. I undervisningen förenas verklighet, fantasi och lek, kreativitet, kulturarv, tvärkonstnärlighet och glädjen att göra tillsammans. Eleven lär sig på egen hand eller i grupp genom att fundera, verbalisera och tolka olika observationsnivåer – ta emot och behandla olika sinnesimpulser. Olika delområden inom slöjd är beklädnadsmiljöer, föremåls- och textilmiljöer, servicemiljöer samt byggnads- och naturmiljöer.

Materialkostnaden ingår i kursavgiften. För elever i åk 1-6. Tilläggsuppgifter fås av slöjdlärare Helbe Pajari, tel. 050 4645560.

TAITEEN PERUSOPETUS

SUUNTAUS KÄSITYÖN TAIDE (LUOKAT 1-6)

110406H/V

HELBE PAJARI
pe 13.00-15.15
8.9.–8.12.2023
12.1.–26.4.2024

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2
Lukukausimaksu 65 €

Tule mukaan käsityön taiteen pariin. Taiteen perusopetuksessa oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa opetuksen lähtökohtana ovat taiteentalalle ominaiset tuottamisen tavat. Taidon oppimisen prosesseissa oppilas johdatellaan tehtävien avulla kohti aktiivista toimijaa. Opetus etenee tasolta toiselle tavoitteiden mukaisesti. Opetuksen punainen lanka on oppilaan tutustuminen ja havainnointi häntä ympäröivään tilalliseen ja ajalliseen ulottuvuuteen. Tekemällä oppilas oppii ajattelun taitoja, pitkäjänteisyyttä, yksin ja ryhmässä toimimista sekä monia erilaisia kädentaitoja. Opetuksessa yhdistyvät todellisuus, mielikuvitus ja leikki, luovuus, kulttuuriperintö, taiteidenvälisyys ja yhdessä tekemisen ilo. Oppiminen on yksin tai ryhmässä ihmettelyä, sanallistamista, havaitsemisen eri tasojen tulkintaa - eri aistien kautta saatavien ärsykkeiden vastaanottoa ja käsittelyä. Käsityön taiteen eri osa-alueet ovat pukeutumisympäristöt, esine- ja tekstiiliympäristöt, palveluympäristöt sekä rakennus ja luonnon ympäristöt.

Materiaalikustannukset sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi luokkien 1–6 oppilaille. Lisätiedot käsityöopettajalta Helbe Pajari, puh. 050 4645560.

HANTVERK KÄSITYÖ

MODERNA BRODERIER OCH ÅTERBRUKSTÄNK – BRODERA MERA

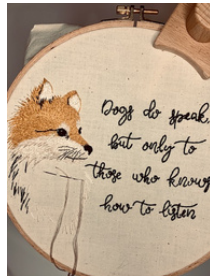
110401

MODERNIA KIRJAILUA JA KIERRÄTYSTÄ – ITSENÄINEN JATKOKURSSI

PERNILLA VIKSTRÖM

18.9 & 14.10.2023
må/ma 18.00–20.30
lö/la 10.00–16.00

HEMSLÖJDSGÅRDEN
Kurssimaksu/Kursavgift 22 €



En fristående fortsättning på kursen Moderna broderier och återbrukstänk. Kursen är till för dig som aldrig trott att broderi skulle vara något för dig eller för dig som tidigare broderat och nu vill väcka liv i dina slumrande kunskaper. Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande och möjlighet att fömedla budskap via nål och tråd. Vi återanvänder material, lär oss grundstygn och skapar egna mönster. Vi lär oss också grunder i hur man kan skapa "negative space embroidery" och porträtt. Alla kan vi bli en brodös. Opetuskieli ruotsi.

HARTSIKORUKURSSI – GÖR SMYCKEN AV HARTS

110402

MARIKA PITKÄNEN

15–16.9.2023
pe/fre 18.00–21.00
la/la 10.00–16.00



KURSSITALO KRISTIINA, huone 2
KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2
Kurssimaksu/Kursavgift 22 €

Nyt mielikuvitus laukalle. Millainen on sinun unelmiesi koru? Onko sen sisällä läheisesi kuva vai kukkia? Haluatko ottaa sinne palan serviettä vai kenties pieniä rattaanpyöriä tai nauloja? Tule valmistamaan kanssani toinen toistaan kauniimpia koruja, jonka sisällä on ehkä elämäsi aarre.

Tehdään mm. kaula- ja korvakoruja.

Saat kirjeen tarvittavista tarvikkeista etukäteen sähköpostilla. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Undervisningsspråk finska.

KÄSIN OMMELTAVAT JA PUNOTUT NAHKATYÖT HANDSYDDA OCH FLÄTADE LÄDERARBETEN

110403

MARIKA PITKÄNEN

27–29.10.2023

10–12.11.2023

pe/fr 18.00–21.00

la/lö 10.00–16.00

su/sö 10.00–15.00



Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo nahkan työstämiseen hieman tutustuneille. Opetellaan nahkan ompelua käsin sekä punomalla. Ota mukaan iloinen mieli ja mielikuvitus, opettaja auttaa sinua muussa. Voit tehdä vaikka oman laukun, koiranpannan tai mukinsuojan jne.

Saat tiedon tarvittavista tarvikkeista etukäteen sähköpostilla. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Undervisningsspråk finska.

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

Kurssimaksu/Kursavgift 40 €

ALUSVAATTEIDEN OMPELUKURSSI LÄR DIG ATT SY UNDERKLÄDER

110404

MARIKA PITKÄNEN

26–28.1.2024

16–18.2.2024

pe/fr 18.00–21.00

la/lö 10.00–16.00

su/sö 10.00–15.00

Kurssi on ompelun perustaidot omaaville. Kurssilla opit ompelemaan alusvaatteita naisille, miehille ja lapsille. Ompele itsellesi vaikka alusvaatesetti: rintaliivit ja alushousut tai puolisollesi bokserit.

Saat tiedon tarvittavista tarvikkeista etukäteen sähköpostilla. Opettajalta voi ostaa materiaaleja sekä kaavat.

Undervisningsspråk finska.

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

Kurssimaksu/Kursavgift 40 €



KNYPPLING – NYPLÄYS

KIRSI KIVINIEMI

on/ke 18.30–21.00

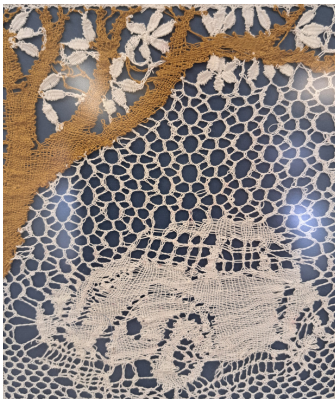
13.9–22.11.2023

24.1–3.4.2024

KURSGÅRD KRISTINA, B-huset

KURSSITALO KRISTIINA, B-talo

Kurssimaksu/Kursavgift 22 €



110424H/V

Nypläys on vuosisatoja vanha ja arvostettu käsityötekniikka, jolla on perinteisesti valmistettu erilaisia pitsejä ja liinoja. Nypläämällä voi valmistaa myös esim. asusteita, koriste-esineitä ja koruja. Nypläys vaatii tarkkuutta, keskittymistä ja aikaa, mutta se on rentouttavaa ja meditatiivista sekä kaiken vaivannäön arvoista!

Kurssi soveltuu kaikille nypläyksestä kiinnostuneille. Aloittelijat voivat harjoitella nypläystä helppojen mallien avulla. Pidemmälle ehtineet voivat kokeilla haastavampia malleja ja valmistaa mieleisiään tuotteita. Nypläystyynyjä ja nyplöitä voi lainata kansalaisopistolta.

Knyppling är en flera hundra år gammal och uppskattad handarbetsteknik med vilken man traditionellt tillverkat olika spetsar och dukar. Med knyppling kan man också tillverka accessoarer, prydnadsföremål, smycken mm. Knyppling kräver noggrannhet, koncentration och tid, men det är avkopplande och meditativt samt värt all möda!

Kursen lämpar sig för alla som är intresserade av knyppling. Nybörjare kan öva knyppling med hjälp av enkla mönster. Längre hunna kan testa mer krävande mönster och tillverka olika produkter. Knyppeldynor och knyppelpinnar kan lånas av medborgarinstitutet.

MÖBELTAPETSERING DAGKURS – VERHOILU PÄIVÄKURSSI 110411H/V

MÖBELTAPETSERING KVÄLLSKURS – VERHOILU ILTAKURSSI 110412H/V

LAILA KAKKURI

må/ma 14.00–17.00

må/ma 17.00–20.00

11.9–6.11.2023

15.1–11.3.2024

Omlädnad av olika typer av möbler, dynor mm.
Huonekalujen, tyynyjen ym. tuotteiden verhoilu.

KURSGÅRDEN KRISTINA, snickeriverkstaden

KURSSITALO KRISTIINA, nikkarinverstas

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

FÖRVANDLA GARN TILL PRODUKT – MUUTA LANKA TUOTTEEKSI

110414H/V

SUSANNE LINDBÄCK

må/ma 18.30–21.00

11.9–20.11.2023

15.1–25.3.2024

SUSANNES SHOP

Terminsavgift/Lukukausimaksu 27 €



Kom igång med din stickning eller virkning! Vi börjar med enklare arbeten och slutar kanske med en tröja! Vi lär oss grunderna i att sticka och virka, olika tekniker och att läsa och följa mönster. Passar bra för nybörjare.

Kursdatum hösttermin: 11.9, 25.9, 9.10, 23.10, 6.11 och 20.11.2023.

Kursdatum vårtermin: 15.1, 29.1, 12.2, 26.2, 11.3 och 25.3.2024.

Aloita neulominen tai virkkaus! Aloitamme yksinkertaisemmista töistä ja lopuksi teemme ehkä puseron! Opimme neulomisen ja virkkauksen perusteet, erilaisia tekniikoita sekä lukemaan ja noudattamaan ohjeita. Kurssi soveltuu hyvin vasta-alkajille.

Syyslukukauden kurssipäivät: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2023.

Kevätlukukauden kurssipäivät: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3. ja 25.3.2024.

FRÅN GARN TILL FÄRDIG TRÖJA ELLER KOFTA LANGASTA VALMIIKSI NEULEPUSEROKSI TAI -TAKIKSI

110415H/V

SUSANNE LINDBÄCK

to 18.30–21.00

21.9–30.11.2023

25.1–4.4.2024

SUSANNES SHOP

Terminsavgift/Lukukausimaksu 27 €

Kom med och sticka din tröja och/eller kofta. Vi stickar med mönster, spets, flätor, flerfärgade mönster mm. Mera info om material och mönster från Susanne Lindbäck.

Kursdatum höstterminen: 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11 och 30.11.2023

Kursdatum vårterminen: 25.1, 8.2, 22.2, 7.3, 21.3 och 4.4.2024.

Tule mukaan neulomaan oma pusero ja/tai takki. Neulomme kuvioita, pitsiä, palmikkoa, monivärisiä malleja ym. Susanne Lindbäckiltä saa lisätietoa materiaaleista ja malleista.

Syyslukukauden kurssipäivät: 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11.2023.

Kevätlukukauden kurssipäivät: 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3. ja 4.4.2024.

KEHRÄTÄÄN VÄRTTINÄLLÄ VILLAA, ALKEISKURSSI VI SPINNER ULL PÅ SLÄNDA, NYBÖRJARKURS

110427

HELBE PAJARI

fr/pe 18.00–19.30

15.9–3.11.2023

Raakavilla muokataan karstoilla kehruuta varten. Kurssilla tutustumme kahteen erilaiseen värttinätyyppiin ja niillä kehräämiseen. Voit tuoda mukasi oman värttinän ja kuituja. Kurssille saadaan myös paikallista raakavillaa. Opettajalla on myös joitain värttinöitä myynnissä.

HEMSLÖJDSGÅRDEN

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

Vi börjar med att karda råullen innan vi spinner den. På kursen bekantar vi oss med två olika sländtyper och hur man spinner med dem. Du kan ta med egen slända och fibrer. Vi får också lokal råull till kursen. Du kan köpa sländor av kursens lärare.

VARMA TOSSOR TILL VINTERN – PÄLSSÖMNAD FÖR HAND LÄMPIMÄT TOSSUT TALVEEN – TURKISOMPELUA KÄSIN

110431H/V

HELBE PAJARI

to 12.30–15.00

14.9–7.12.2023

18.1–18.4.2024

Tossut lampaan turkiksesta, voidaan koristella erilaisin kankaanpainanta- ja värjäystekniikoin. Mitataan jalat ja piirretään henkilökohtaiset kaavat. Valmistetaan proto, sovitetaan, ja viedään mahdolliset muutokset kaavoihin. Opit käyttämään turkisveistä ja harjoittelet erilaisia ompelupistoja. Keväällä valmistamme kintaat lampaanturkiksesta.

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

Vi tillverkar tofflor av fårskins som kan dekoreras med olika tygtrycknings- och färgningstekniker. Vi tar mått av fötterna och ritar individuella mönster. Vi gör en prototyp av tofflorna, provar dem och gör eventuella ändringar i mönstret. Du lär dig att använda pälskniv och olika stygn som sys för hand.



KOM OCH SPINN LIN OCH HAMPA MED SPINNROCKEN KEHRÄTÄÄN RUKILLA PELLAVAA JA HAMPPUA

110428

HELBE PAJARI

fr/pe 18.00–20.30
19.1–22.3.2024

Tutustu kuinka pitkä pellavakuitu muokataan korsista loukuttamalla, lihtaamalla ja häkilöimällä hienoksi aivinaksi ja karkeaksi rohtimeksi kehruuta varten. Voit kokeilla kehrätä myös villaa rukilla ja tutustua langan kertaukseen. Jos haluat, voit ottaa oman rukin mukaan!

HEMSLÖJDSGÅRDEN

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €



Du får lära dig hur man bearbetar långa linfiberstrån genom att bråka, skäkta och häckla det till en fin linnelärft och grova blånor. Du kan även testa spinna ull med spinnrock och bekanta dig med tvinning av garn. Om du vill, kan du ta med egen spinnrock!

VÄVNINGENS HEMLIGHETER – KRISTINESTAD KANKAANKUDONNAN SALAISUUKSIA – KRISTIINANKAUPUNKI

110426H/V

HELBE PAJARI

on/ke 17.00–19.30
13.9–13.12.2023
17.1–10.4.2024

Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että jo kudontaa harrastaville. Kangaspuissa kudotaan erilaisia kodin sisustustekstiilejä ja vaatetuskankaita omalla osaamistasolla. Kudonta etenee työvaiheesta toiseen; ideasta kutomiseen ja työn viimeistelyyn. Työskentely vaatii oppituntien lisäksi itsenäistä työskentelyä.

KURSGÅRDEN KRISTINA, vävsalen
KURSSITALO KRISTIINA, kudontasali
Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

Kursen är avsedd för nybörjare och längre hunna vävare. Deltagarna får väva olika inredningstextiler och klädtyger på vävstol utgående från egen kunskapsnivå. Vävningens processen innehåller följande faser: planering, vävning och färdigställning. I kursen ingår självständigt arbete utanför kursstiden.



VÄVNINGENS HEMLIGHETER – DAGSMARK KANKAANKUDONNAN SALAISUUKSIA – DAGSMARK

110405H/V



HELBE PAJARI

to 18.00–20.30

14.9–7.12.2023

18.1–18.4.2024

DAGSMARK SKOLA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €



Kankaankudontaa aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille. Ideasta tuotteeksi: materiaalien valinta, menekin laskeminen, loimen luonti, kankaan rakentaminen, kutominen ja viimeistely. Materiaalikulut eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssi edellyttää itsenäistä työskentelyä. Kurssi on mahdollista suorittaa yhden opintopisteen kurssina. Osaamistavoitteista ja arviointikriteereistä voi lukea lisää verkkosivulta.

Vävning för nybörjare och längre hunna. Från idé till produkt: vi väljer material, beräknar materialåtgång, lägger upp en varp, bygger ett tyg, väver och färdigställer tyget. Materialkostnaderna ingår inte i kursavgiften. Kursen förutsätter självständigt arbete. Möjligt att avlägga som kurs som ger en studiepoäng. Mer information om kursens mål och bedömningskriterier finns på webbplatsen.



HANDARBETE – KÄSITYÖ

110407H/V

HELBE PAJARI

må/ma 12.30–15.00

11.9–4.12.2023

15.1–15.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

Käsityökurssilla tutustut erilaisiin tekstiilitöiden muotoihin. Kuvioidaan puikoilla ja koukulla, kankaanpainannan menetelmillä, tilkuilla, ryijyä ommellen, tuftataan, kudotaan kehyksellä, maalaamalla ja marmoroimalla. Ompele vaate valmiskaavoja käyttäen. Voit ottaa mukaan myös keskeneräisen työn.

På handarbetskursen får du bekanta dig med olika textiltekniker. Vi provar på mönsterstickning och -virkning, tygtryckningsmetoder, lappteknik, samt gör ryor, tuftar, testar ramvävning, målar och marmorerar. Du kan sy ett klädesplagg med hjälp av ett färdigt mönster. Du kan också ta med ett halvfärdigt arbete till kursen.

HANDARBETSKURS I SAMARBETE MED DUV (6 GGR) KÄSITYÖKURSSI YHTEISTYÖSSÄ DUV:N KANSSA (6 KERTAA)

110430H/V

HELBE PAJARI

ti 17.30–19.00
12.9–28.11.2023
16.1–2.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2
KURSSITALO KRISTIINA, huone 2
Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

Käytämme mielikuvitusta ja luomme käsillämme, olemme herkkiä ja vahvoja taiteellisessa ilmaisussa. Kokeilemme erilaisia ilmaisullisia keinoja ja tekniikoita. Punomme, letitämme, virkkaamme, leikkaamme, liimaamme, kokoamme, piirrämme, väritämme, maalaamme, muotoilemme, hahmottelemme ympäristöä ja maailmaa.

Vi använder vår fantasirikedom och skapar med våra händer, vi är sensitiva och uttrycker oss starkt med konstens medel. Vi prövar olika uttrycksmedier och tekniker. Vi tvinnar, flätar, virkar, klipper, limmar, samlar, ritar, färglägger, målar, ger form och gestaltar vårt miljö och världen.

VÄVNING/KANKAANKUDONTA – KALLTRÄSK

110433H/V

PIRKKO NORRGÅRD

ke/on 18.30–21.00
13.9–13.12.2023
17.1–10.4.2024

KALLTRÄSKIN PVY-TALO
Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

Kudotaan helppoja malleja: kaitaliinoja, mattoja, huopia, paperinarutekstiilejä, valoryijyjä ym. Sopii vasta-alkajallekin. Undervisning på finska.

VÄVNING / KANKAANKUDONTA – KRISTINESTAD/KRISTIINANKAUPUNKI

110432H/V

PIRKKO NORRGÅRD

ti 18.00–20.30
12.9–5.12.2023
16.1–10.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, vävsalen
KURSSITALO KRISTIINA, kudontasali
Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

Kudontaa aloitteleville ja pidemmälle ehtineille. Uusilla osallistujilla on etusija kurssilla. Kaikki osallistujat saavat ilmoittautuessa varasijan. Kun kurssi on täynnä, kansliasta otetaan yhteyttä kurssipaikan saaneisiin. Undervisning på finska.

KERAMIikka RYHMÄT 1 & 2 – KERAMIK GRUPPER 1 & 2

MIRJA PERÄSAARI

KURSSITALO KRISTIINA, keramiikkapaja
KURSGÅRDEN KRISTINA, keramikverkstaden
Kurssimaksu/Kursavgift 40 €

Suunnittelemme ja valmistamme käyttö-, sisustus- ja taide-esineitä, myös ulos puutarhaan. Ideoita ja malleja saa tarvittaessa. Kurssi sopii hyvin myös aloittelijoille! Undervisningsspråk finska.

RYHMÄ 1 / GRUPP 1
ti 17.30–20.00
12.9–28.11.2023
16.1–2.4.2024

110408H/V

RYHMÄ 2 / GRUPP 2
pe/fre 13.00–15.30
15.9–1.12.2023
19.1–5.4.2024

110409H/V

KERAMIKVERKSTAD – KERAMIKKAPAJA

110410H/V

TUULA RANTALA

må/ma 18.00–20.30
11.9–27.11.2023
15.1–8.4.2024

HEMSLÖJDSGÅRDEN
Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

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

Muotoile koriste- ja käyttöesineitä luovassa ympäristössä. Materiaali-, poltto- ja lasitekustannukset tulevat lisäksi.



ENTISÖINTI – MÖBELRESTAURERING

110416H/V

MIKKO KANGASNIEMI

ke/on 14.00–16.30

13.9–13.12.2023

17.1–10.4.2024

METSÄLÄN PÄIVÄKOTI

ÖMOSSA DAGHEM

Lukukausimaksu/Terminsavgift 40 €

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

Undervisningsspråk finska.

NUKKEKOTI- JA KATSELUKAAPPIKURSSI DOCKSKÅPS- OCH TITTSKÅPSKURS

110418H/V

PIRJO RAJASALO

ke/on 18.00–20.30

13.9–29.11.2023

17.1–3.4.2024

KURSSITALO KRISTIINA, huone 2

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2

Lukukausimaksu/Terminsavgift 40 €

Kurssilla valmistamme huoneen vanerilevypaketista. Oppilaat sahaavat sitten itse mahdolliset ovet ja ikkunat (kurssin alettua, opettaja hoitaa vanerilevyn hankkimisen ja sahaamisen). Käymme läpi materiaaleja, opettelemme perustaitoja ja suunnittelun vaiheet. Käymme läpi ostospaikkoja, monipuolisen "roskamateriaalin" käytön ja erilaisia niksejä työskentelyyn. Mitään erikoisia työkaluja ei tarvita. Tervetuloa mukaan nukkekotien maailmaan!

På kursen tillverkar vi ett rum av fanerskiva. Deltagarna sågar själva eventuella dörrar och fönster (läraren sköter beställningen av fanerskivor och sågningen efter att kursen börjat). Vi går igenom material, lär oss baskunskaper och planeringsskeden. Vi går igenom inköpsställen, användning av "skräpmaterial" och olika arbetsknep. Inga speciella verktyg behövs. Välkommen med till dockhemmens värld!



KLÄDSÖMNAD – VAATEOMPELU

110421H/V

ANN-CHRISTINE LUNDELL

on/ke 12.30–15.00

13.9–13.12.2023

17.1–10.4.2024

Vi syr, ändrar och förnyar kläder enligt egna önskemål.
Ompelemme ja uudistamme vaatteita omien toiveiden mukaisesti.

HEMSLÖJDSGÅRDEN

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

GLASARBETE – LASITYÖ

110422H/V

ANN-CHRISTINE LUNDELL

to 12.30–15.00

14.9–7.12.2023

18.1–11.4.2024

Vi gör tiffany-, mosaik- och små glassmältningsarbeten.
Teemme tiffany-, mosaiikki- ja pieniä lasinsulatustöitä.

HEMSLÖJDSGÅRDEN

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €



TRÄ- OCH METALLSLÖJD – PUU- JA METALLITYÖKURSSI

110419H/V

RASMUS SKOGMAN

to 18.30–21.00

14.9–7.12.2023

18.1–11.4.2024

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

KRISTINESTADS HÖGSTADIESKOLA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

MOPED- OCH MOTORCYKELRESTAURERING MOPOJEN JA MOOTTORIPYÖRIEN ENTISÖINTIÄ

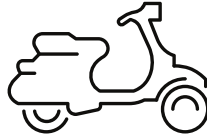
110420H/V

BERNTH NYLUND

må/ma 18.00–20.30

11.9–4.12.2023

15.1–8.4.2024



LÄGENHET (L3) VID SJUKHUSBACKEN

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

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

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

TRADITIONSHANTVERK – PERINNEKÄSITYÖKUSSI

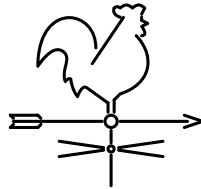
110413H/V

BROR ERIKSSON

to 18.30–21.00

14.9–30.11.2023

18.1–4.4.2024



SIDEBY BYACENTER

Terminsavgift/Lukukausimaksu 40 €

Tillverkning av vindflöjar, jullyktor av trä, Skftung- och Ömossa-julkors och reparation av möbler enligt deltagarens egna ritningar och önskemål.

Teemme tuuliviirejä, joululyhtyjä, Skftungin ja Metsälän jouluristejä sekä huonekalujen korjausta kurssilaisten omien piirustusten ja toiveiden mukaan.

SILVERSMIDE (2 HELGER)– HOPEATYÖ (2 VKL)

110417H/V

ARTO KALLIONPÄÄ

14.–15. & 28.–29.10.2023

la/lö 9.00–16.00

su/sö 10.00–15.15



KRISTINESTADS SKOLA, puutyösal

Kurssimaksu/Kursavgift 40 €

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

Undervisningsspråk finska.

SPRÅK KIELET

RANSKAN KIELEN KURSSI – KURS I FRANSKA

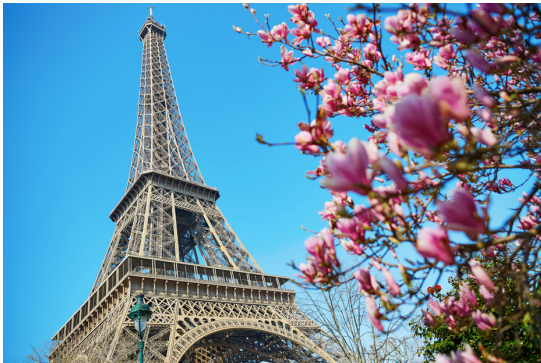
120501

MARIE-CLAUDE ANTTONEN

to 18.40–20.10
14.9–30.11.2023
18.1–18.4.2024

KURSSITALO KRISTIINA, huone 1
KURSGÅRD KRISTINA, rum 1
Lukukausimaksu/Terminsavgift 33 €

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka olet joskus opiskellut ranskan kieltä ja haluat elvyttää taitojasi matalalla kynnyksellä. Rennossa ilmapiirissä harjoitellaan käytännön ranskan kielen puhetaitoa ja kuullun ymmärtämistä. Kurssin alussa käytämme opettajan tuomaa materiaalia. Otamme oppikirjan käyttöön myöhemmin. Taitotaso A2-B1.
Undervisningsspråk finska.



Merci

ESPANJAN ALKEISKURSSI ONLINE – NYBÖRJARKURS I SPANSKA ONLINE 120701H/V



SHEILA TACKMAN

to 16.15–17.30

14.9.–7.12.2023

18.1.–11.4.2024

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €



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

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

Under kursen skickar läraren information och elektroniskt material per epost till deltagarna. Möjlighet att få två studiepoäng. Mera om lärandemål och bedömningskriterier kan läsas på websidan.

Opetuskieli ruotsi.

ESPANJAN JATKOKURSSI ONLINE – FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA ONLINE 120702H/V



SHEILA TACKMAN

to 17.45–19.15

18.9.–4.12.2023

8.1.–20.5.2024

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

A2 nivå. Forsättningskurs med konkret språk och muntliga övningar i fokus. Endast mindre av ny grammatik, inga nya tempus. Repetition de första lektionerna. Vi breddar det ni redan kan.

Mest fokus på vardagsprat och spanska man kan behöva på resan. Teman, såsom: hus och hem, mat och recept, reseterminolgi, ord som behövs för att beskriva vad man gör en vanlig dag.

Vi använder löpande texter och hörförståelser för att stärka språket. För att befästa språket: 30-60 minuter egen tid hemma mellan lektionerna rekommenderas för repetition och övningar.

Möjlighet att få två studiepoäng. Mera om lärandemål och bedömningskriterier kan läsas på websidan.

Opetuskieli ruotsi.



LILIJA RUDENKO

Friday 16.30–18.00

15.9–13.12.2023

19.1–12.4.2024



KURSSITALO KRISTIINA, room 3

KURSGÅRD KRISTINA, room 3

Term fee 33 €

We invite you to the study course "Ukrainian language for beginners. Continuation." During the previous course, students acquired basic skills for further study of the Ukrainian language. On this course, you will have the opportunity to improve your knowledge and develop your Ukrainian language skills, as well as get to know the culture and history of Ukraine personally.

The main objectives of the Ukrainian language course for foreigners

- obtaining and consolidating theoretical knowledge;
- acquisition and improvement of language skills and abilities in all types of speech activity (speaking, reading, listening, writing);
- obtaining information about the peculiarities of the Ukrainian language in general.

The course is suitable for those who have some knowledge of the Ukrainian language.

The teacher provides students with educational material.

Teaching in English.



TRÄDGÅRD PUUTARHA

TRÄDGÅRDSKURS – PUUTARHAKURSSI

710301

KJELL WICKMAN

ti 10.10.2023 kl./klo 18.00–20.00
to 9.11.2023 kl./klo 18.00–20.00
to 30.11.2023 kl./klo 18.00–20.00

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4
KURSSITALO KRISTIINA, huone 4
Kursavgift/Kurssimaksu 17 €

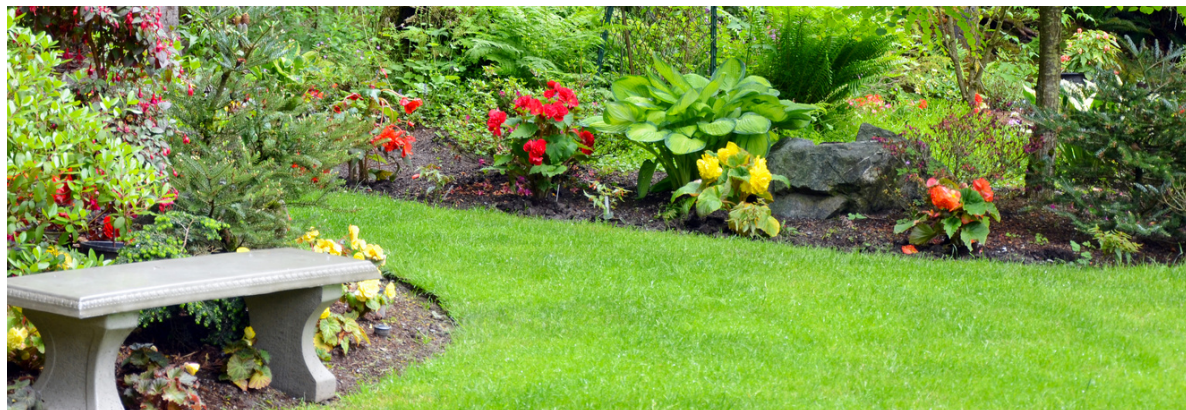
Tisdag 10.10: Vad ska jag beskära på sommar/ höst

Höstbeskärning är ett bra alternativ till normal vårbeskärning – för många växter alltså. Många har ju bl.a. hört talas om JAS-beskärning men vilka växter passar det till?

Torsdag 9.11: Hur rotar jag sticklingar av buskar och perenner Vi går igenom både vedartade och örtartade sticklingar och några andra förökningssätt såsom avläggare, delning av perenner m.m. Bästa tipsen för små mängder.

Torsdag 30.11: Ympning Vi bekantar oss med ympning av äppelträd. Liten teoridel + praktisk del av äppel. Du får med dig ett nyympat träd hem.

Opetuskieli ruotsi.



SUUNNITTELE OMA PIHASI – PLANERA DIN EGEN GÅRD

710302

MARKO AHOLA

la/lö & su/sö 7–8.10.2023
10.00–15.15

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4
KURSSITALO KRISTIINA, huone 4
Kursavgift/Kurssimaksu 27 €

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu / piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tai mitat rakennuksistasi. Undervisningsspråk finska.

PERENNOITTEN HOITO – ATT SKÖTA PERENNER

710303

MARKO AHOLA

su/sö 8.10.2023
16.00–18.15

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4
KURSSITALO KRISTIINA, huone 4
Kursavgift/Kurssimaksu 10 €

Tule ammentamaan tietoa perennojen hoidosta. Käymme läpi seuraavat aiheet; Perennojen hoito, lisäys, multa, lannoitus, kohopenkki, kasvinsuojelu, lajikkeet, jne. Undervisningsspråk finska.



MATLAGNING RUOANLAITTO



GLUTENFRI VEGETBUFFÉ OCH KNÄCKEBRÖD GLUTEENITON VEGETUFETTI JA NÄKKILEIPÄ

810201

LILLY HÄSTÖ

lö/la 23.9.2023
10.00–16.00

Vi gör en vegetarisk och glutenfri buffé med både förrätt, sallad, huvudrätt samt efterrätt. Till det bakar vi glutenfritt bröd/fröknäcke. Kostnad för ingredienser tillkommer.
Opetuskieli ruotsi.

KURSGÅRDEN KRISTINA, hus B
KURSSITALO KRISTIINA, talo B
Kursavgift/Kurssimaksu 22 €

SVAMP FRÅN SKOG TILL BORD – SIENET METSÄSTÄ RUOKAPÖYTÄÄN

810202

ANITA STORM & SOLVEIG BACKSTRÖM

20–21.9.2023
on/ke 17.30–20.00
to 18.00–21.00



VÄNSTUGAN PRIMULA
Kursavgift/Kurssimaksu 17 €

Onsdag 20.09

Vi samlas vid Vänstugan Primula för genomgång av svampar, de vi vill plocka samt de vi ska undvika. Vi åker ut till skogen och plockar svamp och avslutar kvällen vid primula med att gå igenom vilka svampar vi hittat. Vi sätter en del svampar på tork

Torsdag 21.09

Fermenterad, inlagd, insaltad samt torkad svamp – hur gör man och vilka metoder är lämplig för olika svampar. Ta med rena glasburkar, 0,5-2 l burkar, minst 3 st.
Opetuskieli ruotsi.

FISKE KALASTUS



KALASTUSKURSSI – FISKEKURS

710501

PENTTI PULKKINEN
VELI-PEKKA HONKO

22.-24.9.2023
pe/fre 18.00-21.00
la/lö & su/sö 9.00-15.00

KOKOONTUMINEN KURSSITALO KRISTIINASSA
SAMLING VID KURSGÅRDEN KRISTINA
huone/rum 4
Kurssimaksu/Kursavgift 27 €

Harjoitellaan kalastajille tärkeitä solmuja. Tutustutaan onkimisen ja pilkkimiseen saloihin, miten erilaiset pilkit toimivat vedessä ja miten erilaisia vapoja käytetään. Heittokalastusvälineiden "kunnostus". Kokeillaan laituripilkintää ja silakan litkausta.

Perjantaina 22.9 tehdään solmuja ja tarkistetaan välineitä/kunnostetaan, jatketaan tarvittaessa lauantaiaamuna.

Lauantaina 23.9. mennään kokeilemaan laituripilkintää. Sunnuntaina 24.9. mennään litkaamaan silakoita ja laitetaan lopuksi herkkuja kalasta. Osanottajat voivat myös esittää toiveita ohjelmaan. Undervisningen mestadels på finska.



**KEVÄTTALVELLA TULOSSA
PILKKIPÄIVÄ!**

**PÅ VÅRVINTERN BLIR DET
EN PILKNINGS DAG!**



DATATEKNIK TETOTEKNIikka

ARKIPÄIVÄN TETOTEKNIikkaA, PERUSKURSSI ESIM. SENIOREILLE
VARDAGENS DATATEKNIK. EN GRUNDKURS FÖR T.EX. SENIORER

340101H/V

RAIMO REPOLA

on/ke 10.30–13.00

13.9–13.12.2023

17.1–10.4.2024

KURSSITALO KRISTIINA/KURSGÅRDEN KRISTINA,
rum /huone 1

Lukukausimaksu/Terminsavgift 52 €

Denna kurs i datatjänster och informationsteknik vänder sig till personer som tycker att det är allt mer svårare och besvärligt i vardagslivet att använda informationsteknologiska enheter och applikationer.

På kursen lär vi oss bl.a. hur man använder e-post, söktjänster (Google, Edge/Bing, Safari), olika servicefunktioner på internet d.v.s. applikationer, (bank -och myndighetstjänster, översättning, Google Översättare och maps), samt med hjälp av verktygsprogram skriva text i dokument med ordbehandlingsprogram. Vi lär oss även på kalkylerings- och presentationsprogram (MS-Office).

Vi bekantar oss också med olika sociala mediers funktioner (Facebook, WhatsApp osv). Vi bekantar oss även hur man deltar eller håller fjärrmöten (MS Teams, Zoom, Skype).

Eftersom IT-tjänster i praktiken används mest på smartphones och surfplattor, fokuserar vi även på deras dagliga användning (iPhone IOS och Android). Medborgarinstitutet har bärbara datorer (Win 10) för undervisningsbruk, men du kan också använda din egen.

Tämä datapalveluiden ja tietotekniikan kurssi on suunnattu henkilöille, jotka kokevat lisääntyvän arkipäivän tietotekniikan laitteiden ja sovellutusten käytön vaikeaksi ja vieraaksi. Kurssilla opitaan mm. sähköpostin, hakupalveluiden (Google, Edge/Bing, Safari) ja eri palvelusovellusten eli applikaatioiden käyttöä (pankki- ja viranomaispalvelut, käännösohjelmat (Google kääntäjä) sekä navigointi- ja karttapalvelut (Google maps ym.), sekä hyötyohjelmien mm. tekstinkäsittelyn, taulukkolaskennan ja esitysgrafiikan (MS Office) käyttämistä. Tutustumme myös erilaisiin sosiaalisen median toimintoihin (Facebook, WhatsApp ym.). Paneudutaan myös etäkokouksen järjestämiseen (MS Teams, Zoom, Skype).

Koska käytännössä tietotekniikan palveluja käytetään enimmäkseen älypuhelimella ja tabletilla, paneudumme myös niiden osalta arkipäivän käyttöön (iPhone IOS sekä Android). Opistolla on opetuskäytössä kannettavia tietokoneita (Win 10) mutta voit käyttää myös omaa laitettasi.

MOTION OCH IDROTT LIIKUNTA JA URHEILU



HATHA-YOGA – HATHA-JOOGA

MARA IMMONEN

to 16–17.30

14.9– 7.12.2023

18.1–11.4.2024

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 33 €

LEMPEÄ JOOGA – SKONSAM YOGA

PÄIVI TUOMISTO

ke/on 18.00–19.15

13.9–13.12.2023

17.1–10.4.2002

HÄRKMERI SKOLA

Kurssimaksu/Kursavgift 33 €

to 10.00–11.15

14.9–7.12.2023

18.1–18.4.2024

SIDEBY BYACENTER / SIIPYYN KYLÄKESKUS
Kurssimaksu/Kursavgift 33 €

830105H/V

Kurssilla tutustutaan hatha-joogaan oman hengityksen ja liikkeen rytmissä. Levollinen jooga lisää fyysistä liikkuvuutta ja helpottaa stressiä. Kurssilla on mahdollisuus syventää omaa joogaharjoitusta ja keskittyä kehon, mielen ja hengityksen yhteyteen. Ohjaus sovitettu osallistujien edellytyksiin.
Undervisningsspråk finska.



Teemme kurssilla kehoa avaavia ja hoitavia asanoita ja rauhoittavia hengitysharjoituksia. Lisäksi harjoitamme tasapainoa. Yin- ja hathajoogasta tutut asanat tehdään oman kehon ehdoilla ja halutessa apuvälineitä käyttäen, joten kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo jonkin verran joogaa harjoittaneille. Ota mukaan joogamatto, huopa, vyö joogabolsteri tai iso tyyny ja vesipullo.

På kursen gör vi asanor från yin- och hathayoga, som öppnar upp och vårdar kroppen, samt lugnande andningsövningar. Därtill övar vi balansen.

Asanorna anpassas till den egna kroppen och vi använder olika hjälpmedel. Kursen lämpar sig därför för både nybörjare och de som har yogat tidigare.

Ta med yogamatta, filt, bälte, yogabolster eller en stor dyna och vattenflaska.

JOOGA RYHMÄ 1 – YOGA GRUPP 1

HILLA SAARINEN

ma 11.00–12.30 **830101H/V**
11.9– 13.11.2023
15.1– 18.3.2024

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 27 €

JOOGA RYHMÄ 2 – YOGA GRUPP 2

HILLA SAARINEN

ti 9.00–10.30 **830102H/V**
12.9–14.11.2023
16.1– 19.3.2024

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 27 €

JOOGA RYHMÄ 3 – YOGA GRUPP 3 – DAGSMARK

HILLA SAARINEN

ke 18.00–19.30 **830103H/V**
13.9– 12.11.2023
17.1– 27.3.2024

DAGSMARK SKOLA
Kurssimaksu/Kursavgift 27 €



Ohjaamani jooga mahdollistaa kykyä keskittyä paremmin, olemaan läsnä tässä hetkessä. Tarkkailemme miten hengitämme, miten liike yhdistyy luonnolliseen hengitykseemme, omia mahdollisuuksiamme kuunnellen, kunnioittaen. Asteittainen eteneminen tyynnyttää myös mielen liikkeitä. Lopussa voimme kokea hiljaisuuden sisäpuolellamme, erilaisen yhteyden itseemme. Undervisningsspråk finska.

YOGA – JOOGA

830135H/V

KRISTINA WAHLBERG

to 17.00–18.30

14.9–23.11.2023

18.1–28.3.2024

KRISTINESTADS SKOLA

Kurssimaksu/Kursavgift 27 €

I yogan synkroniseras andning med stärkande och balanserande rörelser i ett lugnt och dynamiskt tempo. Målet är en starkare, rörligare kropp, samt ett lugnare mer balanserat sinne. Ta med en halkfri matta, filt samt klossar och bälte om du har.

Joogassa hengitys yhdistyy vahvistaviin ja tasapainottaviin liikkeisiin rauhallisessa, dynaamisessa tahdissa. Tavoitteena on vahvempi ja liikkuvampi keho sekä rauhallisempi ja tasapainoisempi mieli. Ota mukaasi joogamatto, huopa sekä joogapalikat ja -vyö jos sinulla on sellaiset. Opetuskieli ruotsi.

MOVING YINYOGA

830134

KRISTINA WAHLBERG

ti 16.30–18.00

12.9–21.11.2023

KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali

Kurssimaksu/Kursavgift 27 €

Moving yinyoga är en gyllene kombination av rörelse och stillhet. Yogan balanserar energier, ger återhämtning och hjälper dej att släppa på stress och spänningar samt ökar rörligheten i kroppen. Passar alla. Förutom egen matta behövs stöd från kuddar, filter, gärna yogabolster.

Moving yinyoga yhdistää hienolla tavalla liikkeen ja pysähtymisen. Jooga tasapainottaa energioita, auttaa palautumaan, vapauttaa kehosta stressiä ja kireyttä ja parantaa kehon liikkuvuutta. Sopii kaikille. Tarvitset mukaan oman maton sekä tueksi tyynyjä, huopia ja mielellään myös joogabolsterin. Opetuskieli ruotsi.



GARUDA ONLINE

CHARLOTTA JAAKKOLA

on/ke 19.30–20.30
13.9–29.11.2023

Kursavgift/Kurssimaksu 27 €

830125

Garuda är en träningsform som bygger på Pilates, yoga och dans som fokuserar på att stärka och förlänga kroppen på ett skonsamt sätt. Fokus ligger bl.a på att stärka bålen (magen och ryggen) samt att öka rörligheten i nacke och axlar. Rörelserna sätts samman till olika rörelsemönster som kan variera i svårighetsgrad med utgångspunkt från deltagarnas behov och kunskapsnivå.
Opetuskieli ruotsi.

QIGONG ONLINE

CARINA GRANÖ-TRÄSKELIN

on/ke 18.30–19.30
4.10–8.11.2024, ei vko 42/ej va 42

Kursavgift/Kurssimaksu 17 €

830131

Kursen för dig som känner att du kanske är lite stel och styv och behöver öka din rörlighet och energinivå i kroppen. Vi börjar från början - går i genom grunderna i andningen, kroppshållning och enkla rörelser. Qigong är både rörelsemeditation och mental träning samtidigt. Den bygger på en fler tusenårig obruten tradition av långsamma rörelser och andningsövningar. Ordet "qigong" kan översättas som "rörelse" eller "arbete med energi". Qigong hjälper att fylla på uttömda energilager och är en metod som boostar immunförsvaret, ökar din psykiska och fysiska kraft samt bevarar hälsan.
Opetuskieli ruotsi.



FYSIOJUMPPAMIX

VIVEKA FLÖIJER

on/ke 18.00–19.00
13.9–29.11.2023

TJÖCK SKOLA

Kursavgift/Kurssimaksu 22 €

830129

Hälsomotion utan hopp. Variation av Fysiokimppa, nybörjar Physiopilates och konditionscirkel. Fysiokimppa; stärkande muskelövningar i takt med musik. Physiopilates; förenklade pilates övningar som görs i takt med andning.= avslappning. Konditionscirkel; baserar sig på fysiokimppa och nybörjar physiopilates övningar.
Opetuskieli ruotsi.

SEGA GUBBAR – RUUTIUKOT

830122H/V

BÖRJE ENLUND

må/ma 10.00–11.30

11.9–27.11.2023

15.1–8.4.2024

OLIKA PLATSER / ERI TOIMIPAIKKOJA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €



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

Urheilullisia aktiviteetteja virkeille terveille miehille. Tämän kurssin päämääränä on aktivoida miehiä ja innoittaa heitä terveellisiin elämäntapoihin hyvässä seurassa. Kurssi sisältää mm. ulkoiluaktiviteetteja, kuntosalikäyntejä, uintia mukavassa seurassa ja antoisia keskusteluja. Tule mukaan jo kurssin alussa ja osallistu yksityiskohtaisen ohjelman suunnitteluun. Eri erikoisaktiviteeteihin saattaa tulla lisämaksu. Kurssi järjestetään yhteistyössä Folkhälsanin kanssa.

MUSKELTRÄNING OCH BALANS FÖR SENIORER LIHASKUNTOA JA TASAPAINOA SENIOREILLE

830126H/V

ANDRÉ ENGELHOLM

ti 13.00–13.45

12.9.–5.12.2023

GERITRIM

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

Veckoträning för att undehålla muskelstyrka och balans. Du behöver bara ta med träningskläder. Undervisningspråk svenska och finska.

Lihaskuntoa ja tasapainoa ylläpitävä viikkotreeni. Tarvitset mukaasi vain treenivaatteet. Opetuskielet suomi ja ruotsi.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR KVINNOR – NAISTEN KUNTOJUMPPA

HÄRKMERI

830120H/V

MARIA UNGER

HÄRKMERI SKOLA

må/ma 18.30–19.15

11.9–4.12.2023

15.1–15.4.2024

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

LAPPFJÄRD – LAPVÄÄRTTI

830121H/V

MARIA UNGER

LAPPFJÄRD SKOLA

on/ke 19.45–20.30

13.9–13.12.2023

17.1–10.4.2024

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

Gymnastik till musik. Passet innehåller uppvärmning, muskelstyrka och avslappning/stretch. Ta med egen matta. Voimistelua musiikin kera. Lämmittelyä, lihaskuntoa ja rentoutusta/venytystä. Ota mukaan oma matto.

PILATES

KAROLIINA SAARI

ti 15.15–16.00

12.9.–10.10.2023

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 10 €

830127

Kehonhallintaa ja keskivartaloa vahvistavaa harjoittelua
Träning för kroppskontroll och bålmskulaturen.
Undervisningsspråk finska.



KARAJUMPPA

ANDERS WAHLBERG

ti 19.30–21.00

26.9–5.12.2023

16.1–26.3.2024

HÄRKMERI SKOLA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 27 €

830123H/V

Träning för män i olika åldrar. Rörlighet, uthållighet,
koordination, balans, muskelstyrka.

Treeniä kaikenikäisille miehille. Kehittää liikkuvuutta,
kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa.
Opetuskieli ruotsi.

INNEBANDY FÖR BARN – SALIBANDY LAPSILLE

830130H/V

JONATHAN LASSFOLK

ti 18.00–19.30

12.9–5.12.2023

16.1–9.4.2024



Innebandy för barn i åldern 7–12 år.

Opetuskieli ruotsi.

HÄRKMERI SKOLA

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

MUSKELMIX FÖR TJEJER LIHASKUNTOJUMPPA TYTÖILLE

830132H/V

ERIKA KOSKI

må/ma 18.30–19.30

11.9–4.12.2023

15.1.2024–15.4.2024



Muskelmix för flickor mellan 13–20 år. Enkel, effektiv och funktionell träning med fokus på både kondition och styrka.

Opetuskieli ruotsi.

KRISTINESTADS HÖGSTADIESKOLA,

gymnastiksalen

Kurssimaksu/Kursavgift 22 €

MUSKELMIX LIHASKUNTOJUMPPA

830136H/V

ERIKA KOSKI

to 19.00–20.00

14.9–7.12.2023

18.1–18.4.2024



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

Opetuskieli ruotsi.

KRISTINESTADS HÖGSTADIESKOLA,

gymnastiksalen

Terminsavgift/Lukukausimaksu 17 €

PADELIA SENIOREILLE – PADEL FÖR SENIORER

830124H/V

HENRIK ÅDJERS

ti 14.30–16.00

12.9–5.12.2023

16.1–9.4.2024

PADEL CLUB FINLAND

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

Tervetuloa aloittamaan uusi harrastus. Padel on suosittua joka ikäryhmässä ja nyt tarjoamme uutta liikunnallista lajia senioreille.

Ensimmäisellä kerralla käymme läpi sääntöjä ja tekniikkaa, kurssin edetessä otamme aina teeman harjoituksen alkuun ja harjoittelemme sitä pelissä.

Mailat ja pallot löytyvät hallilta, tarvitset vain sisäliikuntavälineet ja kengät. Kenttämaksu 8 € maksetaan hallilla ennen harjoituksen alkua.

Kahvit tietysti aina pelien päälle hallilla.

Välkommen att prova på en ny gren, padel. Den är populär i alla åldersgrupper, och nu erbjuder vi den nya motionsformen för seniorer. I början går vi igenom regler och teknik, när kursen framskrider tar vi varje gång ett tema och övar det i spelet. Racketar och bollar finns i hallen, du behöver bara ta med utrustning för inomhusidrott, även inneskor. Hallavgiften 8 € betalas varje gång innan kursstarten. Efter matchen dricker vi givetvis kaffe.

NYBÖRJARKURS I SIMULATORGOLF – SIMULAATTORIGOLFIN PERUSKURSSI

830301

MATS BACKLUND

må/ma 18.00–20.00

9.10–30.10.2023

CHRISTINE'S PLAYGROUND

Kursavgift/Kurssimaksu 22 €



Grunderna i simulatorgolf, under kurskvällarna lär vi oss och tränar:

Användning av golfsimulatorn

Golfens grunder

Långa slag

Järnslag och inspel

Närspel och puttande

Simulaattorigolfin perusteet, kurssilla opitaan ja harjoitellaan seuraavia:

Golfsimulaattorin käyttö

Golfin perusteet

Pitkät lyönnit

Rautalyönnit ja lähestymiset

Lähipeli ja puttaaminen

KONDITIONSCIRKEL 55 + – KUNTOPIIRI 55 +

MARIA VIRTANEN

POSITIVE GYM

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

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

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

I

KURS/KURSSI I

830106H/V

ti 12.00–13.00

12.9–5.12.2023

16.1–9.4.2024

II

KURS/KURSSI II

830107H/V

ti 13.00–14.00

12.9–5.12.2023

16.1–9.4.2024

III

KURS/KURSSI III

830108H/V

ti 14.00–15.00

12.9–5.12.2023

16.1–9.4.2024

IV

KURS/KURSSI IV

830109H/V

fr/pe 11.00–12.00

15.9–8.12.2023

19.1–12.4.2024



KONDITIONSCIRKEL

MARIA VIRTANEN

POSITIVE GYM

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkeiden - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely.

Salimaksu 7 €/kerta.

Mångsidig konditionscirkel delvis varierande rörelser till och utan visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 7 €/gång.

FÖR DAMER – NAISILLE

830110H/V

to 16.15–17.45

14.9–7.12.2023

18.1–11.4.2024

FÖR MÄN – MIEHILLE

830111H/V

to 19.00–20.30

14.9–7.12.2023

18.1–11.4.2024

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP – VESIJUMPPAA VÄLINEILLÄ - A / B / C

EMILIO LASSFOLK tai/eller EMMA SKOGMAN

A

ti 13.00–13.45
12.9–5.12.2023
16.1–9.4.2024

830112H/V

B

ti 14.00–14.45
12.9–5.12.2023
16.1–9.4.2024

830113H/V

C

fr/pe 13.45–14.30
15.9–8.12.2023
19.1–19.4.2024

830114H/V

SIMHALLEN/UIMAHALLI

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €



Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt i terapibassängen. Max 15 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs vecka 42 och 9!

Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville terapia-altaassa. Enintään 15 osanottajaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 42 ja 9!

MUSKELSTÄRKANDE VATTENGYMNASTIK – LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA

EMILIO LASSFOLK tai/eller EMMA SKOGMAN

830115H/V

ke/on 13.00–13.45
13.9–13.12.2023
17.1–10.4.2024

Muskelstärkande vattengymnastik för hela kroppen, gör i egen takt i terapibassängen. Max. 15 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under va 42 ja 9!

SIMHALLEN/UIMAHALLI

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

Lihaksia vahvistavaa vesijumppaa koko keholle omassa tahdissa terapia-altaassa. Enintään 15 osanottajaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 42 ja 9!

VATTENGYMNASTIK REUMA – VESIJUMPPA REUMA - A /B

EMILIO LASSFOLK tai/eller EMMA SKOGMAN



A

on/ke 14.00–14.45
13.9–13.12.2023
17.1–10.4.2024

830116H/V

Mångsidig vattengymnastik i terapibassängen för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Max 15 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42 och 9!

B

fr/pe 14.30–15.15
15.9–8.12.2023
19.1–12.4.2024

830117H/V

Monipuolista vesijumppaa terapia-altaassa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Enintään 15 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 42 ja 9!

SIMHALLEN/UIMAHALLI

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK – MATALAN JA SYVÄN VEDEN JUMPPA - A, B

EMILIO LASSFOLK tai/eller EMMA SKOGMAN

A

to 17.15–18.00
14.9–7.12.2023
18.1–11.4.2024

830118H/V

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 veckorna 42 och 9!

B

to 18.45–19.30
14.9–7.12.2023
18.1–11.4.2024

830119H/V

Ohjattu vesijumppa kuntoaltaan syvässä päässä. Monipuolisia kuntoa kohottavia harjoituksia musiikin tahdissa. Ota mukaan oma vesijuoksuvyö jos sinulla on ellainen. Enintään 25 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikoilla 42 ja 9!

SIMHALLEN/UIMAHALLI

Terminsavgift/Lukukausimaksu 22 €

HÄLSA TERVEYS



TRE® (Trauma and Tension Releasing Exercises) -peruskurssi/grundkurs

830201

PÄIVI TUOMISTO

12.9. & 19.9.2023
ti 18–20

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 22 €

TRE-menetelmä perustuu yksinkertaiseen liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE-harjoituksen niin, että voit tehdä sitä myös itsenäisesti. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisen hyvin ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. TRE ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien jälkeen (sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä), epilepsiaa sairastaville eikä psykoositaipumuksen tai skitsofrenian omaaville. TRE:tä ei suositella raskaana oleville.

TRE-metoden bygger på en enkel och effektiv serie rörelser som du kan använda för att återhämta dig från stress och traumatiska upplevelser. På kursen får du lära dig att göra TRE-övningen självständigt. Metoden lämpar sig som självvårdsmetod, som stöd för terapiprocesser och särskilt väl för yrkesgrupper som utsätts för sekundär traumatisering i sitt arbete. TRE kan inte göras genast efter operationer eller allvarliga sjukdomar (hjärt- och kärlsjukdomar, epilepsi) eller om man har en psykisk diagnos, t.ex. psykos eller skitsofreni. TRE rekommenderas inte för gravida.

TRE®-TUNTI 5 KERTAA/TRE®-TIMME 5 GGR

830202

PÄIVI TUOMISTO

ma/må 17–18
25.9–27.11.2023
joka toinen viikko/varannan vecka

KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
Kurssimaksu/Kursavgift 17 €

Jos olet käynyt TRE-aloituskurssin (myös muualla), voit tulla tärisemään yhdessä muiden kanssa. Näin saat helpommin ylläpidettyä oman tärinäharjoituksen ja pääset vaihtamaan kokemuksia muiden kanssa.

Om du har gått en TRE-uppstartskurs (även på andra ställen) kan du komma och skaka tillsammans med andra. Du har lättare att hålla igång med egen träning och du kan dela erfarenheter med andra.

SJÄLVMASSAGE – VAGUSNERVSARBETE ITSEHIERONTA – VAGUSHERMOTYÖSKENTELY

830203

JOHANNA BJÖRKELL

ti 10.10.2023
18.00–21.00

KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
Kursavgift/Kurssimaksu 10 €

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

Vagushermo säätelee muun muassa ihmisen taistelu- ja pakenemiskäyttäytymistä sekä jäähmettymistä. Nämä johtuvat stressistä. Stressi johtaa myös lihasten jäykistymiseen. Kurssin aikana opimme, miten viestimme vagushermolle, kehollemme ja aivoillemme, että olemme turvassa. Lisäksi opit paineluhierontaa, jota voit käyttää itseesi ja toisiin. Ota mukaan oma jumppamatto/alusta ja tyyny.

KVINNLIK OCH MANLIG KRAFT – HITTA DITT MOD FEMINIININEN JA MASKULIININEN VOIMA – LÖYDÄ ROHKEUTESI

830204

JOHANNA BJÖRKELL

ti 24.10.2023
18.00–21.00

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4
KURSSITALO KRISTIINA, huone 4
Kursavgift/Kurssimaksu 10 €



Att känna att man har drömmar, planer, idéer är en sak, att våga göra slag i saken och verkställa eller göra något åt dem en annan. Under kvällen talar vi om kvinnligt och manligt mod, vad är det och vad är det inte och att vi kan låna mod över könsgränserna. Vem vet, du kanske går ut med en ny affärsplan eller en plan för hur prata med en familjemedlem om något svårt.

Kaikki me osaamme unelmoida, suunnitella ja ideoida. Mutta toteuttaminen on huomattavasti vaikeampaa, eikä onnistu kaikilta. Puhumme illan aikana feminiinisestä ja maskuliinisesta rohkeudesta, ja siitä, miten me voimme lainata rohkeutta toisiltamme sukupuolesta riippumatta. Saatat illan jälkeen laatia uuden liiketoimintasuunnitelman tai päättää ottaa perhepiirissä esille asian, josta on ollut vaikea puhua.

STÄDA DIG FRISK – MENTAL HÄLSA OCH DINA SAKER SIVOAMALLA HYVINVOINTIA – PSYKKINEN TERVEYS JA TAVARAT

830205

JOHANNA BJÖRKELL

ti 7.11.2023

18.00–21.00



KURSGÅRDEN KRISTINA, danssalen
KURSSITALO KRISTIINA, tanssisali
Kursavgift/Kurssimaksu 10 €

Hur mycket tid går åt hemma med att flytta på saker, omorganisera saker och ständigt ha långa att göra listor i ditt huvud som överväldigar dig och gör att du hellre sätter dig ner och äter chips i soffan? När städning tar 6 timmar i anspråk och eller du också måste städa andras saker/utrymmen? Under kvällen rensar vi i din inre röra för att kunna ta itu med den yttre röran.

Miten paljon käytät aikaa siihen, että siirtelet kotona tavaroita paikasta toiseen tai teet päässäsi pitkiä to do-listoja, jotka aiheuttavat stressiä ja jotka lopulta saavat sinut istahtamaan sohvalle sipsipussin ääreen? Kun siivoamiseen menee 6 tuntia tai kun joudut siivoamaan myös muiden jälkiä? Tutkimme illan aikana sisäistä sekamelskaa ja parannamme siten kykyä selvittää ulkoisesta kaaoksesta.

ADHD FÖR VUXNA – HANTERA DIN VARDAG ADHD AIKUISILLA – OPI PÄRJÄÄMÄÄN ARJESSA

830206

JOHANNA BJÖRKELL

ti 1.11.2023

18.00–21.00

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4
URSSITALO KRISTIINA, huone 4
Kursavgift/Kurssimaksu 10 €

Bristande fokus, dålig på tid, oorganiserad, impulsiv, humörsvängningar, glömska, omotiverad, rastlös, ständigt trött, svårigheter i relationer? Alla dessa kan vara symptom på vuxen-ADHD. Oavsett om du är diagnosticerad eller inte, varmt välkommen på en kväll där vi tillsammans ser på sätt och strategier för att ordna sitt liv på ett snällt sätt som ger dig utrymme att vara dig själv och fungera.

Huono keskittymiskyky, myöhästely, epäjärjestelmällisyys, impulsiivisuus, mielilalan vaihtelu, unohtelu, saamattomuus, levottomuus, väsymys, vaikeuksia ihmissuhteissa? Kaikki nämä voivat olla oireita aikuisiän ADHD:stä. Olipa sinulla diagnoosia tai ei, olet tervetullut keskustelemaan siitä, millaisten strategioiden avulla elämä sujuisi helpommin ja voisimme olla oma itsemme toimiessamme yhteiskunnassa.

SAMHÄLLSÄMNER YHTEISKUNNALLISET AIHEET

FRUKOSTKLUBB – AAMIAISKLUBI

320202H/V

SVEN ROSENDAHL

ke/on 9.00–10.00
20.9.–13.12.2023
17.1–10.4.2024



Kom och njut av en god frukost i glada vänners lag. Aktuella teman diskuteras vid varje tillfälle med en inbjuden gäst. Frukostavgift 10 €/gång tillkommer. Höstens kursdatum: 20.9., 4.10., 25.10., 15.11., 13.12.2023. Vårens kursdatum: 17.1., 7.2, 28.2, 20.3, 10.4.2024.

RESTAURANG CRAZY CAT

Lukukausimaksu/Terminsavgift 12 €

Tule nauttimaan hyvästä aamiaisesta iloisessa seurassa. Keskustelemme joka kerta ajankohtaisista aiheista kutsuvieraan johdolla. Aamiaismaksu 10 €/kerta tulee lisäksi.

Syksyn kurssipäivät: 20.9., 4.10., 25.10., 15.11., 13.12.2023. Kevään kurssipäivät: 17.1, 7.2, 28.2, 20.3, 10.4.2024.

BERÄTTARCAFÉ (6 GGR) – TARINAKAHVILA (6 KERTAA)

130101H/V

DENNIS RUNDT

to 18.30–20.00
14.9–23.11.2023
18.1–18.4.2024



KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4
KURSSITALO KRISTIINA, huone 4
Lukukausimaksu/Terminsavgift 22 €

Kristinestad har en fascinerande historia. Varje hus, varje kvarter, varje gata har någonting att förtälja. Många historier har kanske aldrig berättats, många tål att höras gång på gång. Vi minns, lyssnar och diskuterar, och ordnar temakvällar när vi så vill. KAFFESERVERING.

Kurstillfällen höstterminen: 14.9, 28.9, 5.10, 26.10, 9.11, 23.11.

Kurstillfällen vårterminen: 18.1, 1.2, 15.2, 7.3, 21.3, 18.4.

Kristiinankaupungilla on kiehtova historia. Jokaisella talolla, korttelilla ja kadulla on jotain kerrottavaa. Monet tarinat ovat ehkä jääneet kertomatta, toisia voi kuunnella yhä uudelleen. Muistelemme, kuuntelemme, keskustelemme ja järjestämme halutessamme teemailtoja. KAHVITARJOILU.

Syksyn kurssikerrat: 14.9., 28.9., 5.10., 26.10., 9.11., 23.11

Kevään kurssikerrat: 18.1., 1.2., 15.2., 7.3., 21.3., 18.4.



NÄRDEMOKRATI, EN MEDBORGARPANEL – LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAISPANEELI

DENNIS RUNDT

320201H/V

on/ke 18.30–20.00

13.9–22.11.2023

17.1–17.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 4

KURSSITALO KRISTIINA, huone 4

Lukukausimaksu/Terminsavgift 22 €

Medborgarpanelen diskuterar, och tycker till i tidningsspalterna om aktuella lokala angelägenheter som sjukvården, stadsplaneringen, underhåll av gator, vägar och torg och annat som händer i staden och regionen.

Medborgarforum rf svarar för kursavgiften (22 euro).

Kurstillfällen höstterminen: 13.9, 27.9, 4.10, 25.10, 8.11, 22.11.

Kurstillfällen vårterminen: 17.1, 31.1, 14.2, 6.3, 20.3, 17.4.

Kansalaispaneeli keskustelee ja ilmaisee mielipiteitään lehtikirjoituksissa paikallisista asioista, kuten sairaanhoidosta, kaupunkisuunnittelusta, katujen, teiden ja torien kunnossapidosta ja muista kaupungissa ja alueella tapahtuvista asioista. Medborgarforum r.f. maksaa osanottajien kurssimaksun (22 €)

Syksyn kurssikerrat: 13.9., 27.9., 4.10., 25.10., 8.11., 22.11.

Kevään kurssikerrat: 17.1., 31.1., 14.2., 6.3., 20.3., 17.4.





HISTORIA

LIVET PÅ LANDSBYGDEN – FÖRELÄSNINGSSERIE ELÄMÄÄ MAASEUDULLA – LUENTOSARJA

130102

HELBE PAJARI

ti 10.00–11.30

12.9.–5.12.2023

SIDEBY BYACENTER

SIIPYNN KYLÄKESKUS

Kurssimaksu/Kursavgift 33 €

Kulttuurihistoriallinen luontosarja, jossa suuri kuvamateriaali. Kurkistamme muistoihin ja muistikuvii. Miten maalla elettiin? Avataan portit pihapiiriin ja talojen ovet eri puolilla Suomea. Mistä saatiin tilojen elanto? Minkälainen oli perheen työnjako ja perhesuhteet? Ruokatraditioita? Lapsuusmuistoja ja kouluaijoja? Kuinka lapsia kasvatettiin? Aikuisuutta kohti – opiskelua, työtä ja mistä löytyi se oikea? Arjenaskareita ja juhlapäiviä? Perhejuhlia? Tervetuloa kurssille – meillä on paljon ajateltavaa yhdessä!

Kulturhistorisk föreläsningsserie med stort bildmaterial. Vi diskuterar våra minnen och minnesbilder. Hur levde folk på landet? Vi öppnar portar till gårdar och dörrar till hus på olika håll i Finland. Varifrån kom utkomsten? Hurudan var arbetsfördelningen och förhållandena i familjen? Mattraditioner? Barndomsminnen och skoltider? Hur uppfostrades barnen? Mot vuxenskap – studier, arbete och hur hittade man den rätta? Vardagssysslor och högtider? Familjefester? Välkomna på kursen – vi har mycket att diskutera tillsammans! Föreläsningsspråk finska, diskussioner på finska och svenska.

SLÄKTFORSKNING – SUKUTUTKIMUS

130103H/V

LEIF SJÖQVIST

ti 18.00–19.30

12.9–28.11.2023

16.1–2.4.2024

Släktforskning från kyrkböcker samt på internet och med olika släktprogram.

Sukututkimusta kirkonkirjojen, internetin sekä sukututkimusohjelmien avulla.

STADSBIBLIOTEKET

KAUPUNGINKIRJASTO

Terminsavgift/Lukukausimaksu 33 €

KULTURELLT FÖRETAGANDE KULTTUURINEN YRITTÄJYYS

IDEASTA KULTTUURISEKSI TUOTTEEKSI, PALVELUKSI TAI ELÄMYKSEKSI TURISTEILLE
FRÅN IDÉ TILL PRODUKT, TJÄNST ELLER UPPLEVELSE FÖR TURISTER

999907H/V



HELBE PAJARI

ma/må 18.00–20.30

11.9–4.12.2023

15.1–15.4.2024

KURSGÅRDEN KRISTINA, rum 2
KURSSITALO KRISTIINA, huone 2
Lukukausimaksu 40 €
Terminsavgift 40 €

Sinulle yrittäjä tai käsityöläinen, joka teet pienimuotoista tuotantoa, käsityötuotteita, palveluita tai elämyksiä turisteille. Kurssi antaa työkaluja rakentaa kulttuurilähtöinen tuote, palvelu tai elämys. Alku voi olla idea tuotekehitykseen, tuotteen paketointi ja markkinointi. Ehkä sinulla on valmis tuote, jota haluat uudistaa, paketoita ja markkinoida? Kurssi edellyttää omaehtoista työskentelyä ja lisäksi ohjaajan henkilökohtaista konsultaatiota. Kurssin tarkemmasta sisällöstä ja osaamistavoitteista sekä kurssin arviointiperusteista nettisivuiltamme. Kurssi on mahdollista suorittaa kahden opintopisteen kurssina.

För företagare eller hantverkare som har småskalig produktion, antingen hantverksprodukter, tjänster eller upplevelser för turister. Kursen ger verktyg att bygga upp en kulturell produkt, tjänst eller upplevelse. Du kan börja från idé, till produktutveckling, förpackning och marknadsföring. Kanske har du en färdig produkt eller service som du vill förnya, paketera eller marknadsföra? I kursen ingår självständigt arbete och dessutom handledarens individuella konsultationer.

Du kan få kursen validerad. Godkänd kurs ger två studiepoäng. Mer information om målen och kursens bedömningsgrunder på vår webbplats.

ÖVRIGT MUUTA

SHAKKIKERHO – SCHACKKLUBB

999902H/V

TARJA ITÄLAAKSO

to 13.00–14.30

14.9–7.12.2023

18.1–18.4.2024



HEMSLÖJDSGÅRDEN

Lukukausimaksu/Terminsavgift 33 €

Tervetuloa pelaamaan sakkia kerran viikossa. Ota vaikka omat nappulat ja lauta mukaan, mikäli sinulla itseltäsi ne löytyvät. Opettajalta lainattavissa myös muutamat. Käydään läpi sakin pelisäännöt, -siirrot ja kokoonnutaan yhteen pelaamaan. Otetaan erilaisia pelitapojaikin välillä. Olet sitten kokenut konkari tai vasta-alkaja, tervetuloa. Sakki on peleistä parhain ja mukavaa ajanvietettä. Undervisningsspråk finska.

FRILUFTSKURS FÖR BARN OCH UNGA VID BÖTOMBERGEN ERÄTAITOKURSSI LAPSILLE JA NUORILLE PYHÄVUORELLA

999905

ROBIN GRINDGÄRDS

lö/la & sö/su 30.9–1.10.2023

10.00–15.00



BÖTOMBERGEN

PYHÄVUORI

Kursavgift/Kurssimaksu 22 €

Kom med och lär dej viktiga grundkunskaper i friluftsliv vid Bötombergen. Bland annat tränar vi på att göra upp eld utan tändstickor och att navigera i terrängen. Kursen pågår under två dagar, lördag-söndag kl. 10-15. Från 10 år, föräldrar är också välkomna med (alla anmäler sig).

Tule oppimaan tärkeitä retkeilyn perustaitoja Pyhävuorelle. Harjoittemme mm. tulen tekoa ilman tulitikkuja ja navigoimaan maastossa. Kurssi on kaksipäiväinen, lauantai ja sunnuntai klo 10-15. 10-v täyttäneille, ja vanhemmat voivat tulla mukaan (kaikki ilmoittautuvat). Opetuskieli ruotsi.



MATKA POHJOISEN PUUTARHOIHIN ASPEGREN & BLOMQVIST TRÄDGÅRDSRESA TILL NORR, ASPEGREN & BLOMQVIST



999903

ALEXANDRA TEIR

fre/pe 15.9.2023

07.30– ca/noin 19.00

ANMÄL SENAST
ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN
8.9 15:00!

BUSSRESA/BUSSIMATKA

Kursavgift/Kurssimaksu 45 €

Aamupäivällä teemme opastetun kierroksen Aspegrenin puutarhassa, joka koostuu seuraavista osista: Iso puutarha, Ruusu puutarha, Raamatullinen Tarha ja Pohjoinen pelto. Puutarhat perusti alunperin kristiinalaissyntyinen rovasti Gabriel Aspegren. Aspegrenin puutarhat on entisöity vanhojen suunnitelmien ja dokumenttien mukaisiksi. Syömmme lounaan Rosenlundin ravintolassa, joka käyttää puutarhan yrttejä ja vihanneksia. Lounas maksetaan itse. Iltapäivällä vierailemme Pedersöressä sijaitsevalla Blomqvistin taimistolla, jossa tutustumme oppaan johdolla puutarhaan ja viljelmiin. Saamme maistaa eri omenalajikkeita ja voimme tutkia tulppaanisipulien, hedelmäpuiden, perennojen ja marjakasvien runsasta valikoimaa. Leif Blomqvist on tunnettu mm. kirjostaan "Puutarhamarjamme" ja "Puutarhan hedelmäpuut". Taimistossa tarjotaan ilmaiset kahvit ja taimia voi ostaa myös vietäväksi kotiin.



På förmiddagen gör vi en guidad rundtur på Aspegrens trädgård, med Stora trädgården, Rosenträdgården, Bibliska trädgården och Norra åkern. Aspegrenska trädgårdarna skapades ursprungligen av prosten Gabriel Aspegren som föddes i Kristinestad 1708! Trädgårdarna är idag restaurerade och återuppbyggda enligt gamla beskrivningar och dokument. Vi äter lunch på Rosenlunds restaurang där maten är gjord från grunden med örter och grönsaker från trädgården. Var och en betalar lunchen själv.

På eftermiddagen besöker vi Blomqvists plantskola i Pedersöre och guidas runt i trädgården och odlingarna. Vi får provsmaka olika äppelsorter och kan botanisera bland mängder av tulpanlökar, fruktträd, rosbuskar, perenner och trädgårdsbär. Leif Blomqvist är känd för sina trädgårdsböcker, bl. a. "Våra fruktträd" och "Rosor i norr". På plantskolan finns möjlighet att fritt dricka kaffe med dopp samt köpa plantor med sig hem.





KIRJOITUSKURSSI ELÄMÄNI TARINAT – SKRIVKURS MITT LIVS HISTORIER

999906

Verkkokurssi – Nätkurs

NIINA AHO

ti 18.00– 20.00

7.11– 28.11.2023

Kurssimaksu/Kursavgift 22 €

Tule kirjoittamaan omasta elämästäsi inspiroituneena. Kirjoitusten aiheet löytyvät oman elämänpolun tapahtumista ja muistoista. Emme kiinnitä huomiota kielelliseen ilmaisuun, vaan tärkeintä on omien ajatusten ja tunteiden sanoittaminen. Tavoitteena on löytää kanava eheyttävään ja rentouttavaan itseilmaisuun, ilman paineita lopputuloksesta. Kurssin ohjaa teatteri-ilmaisun ja luovan kirjoittamisen ohjaaja Niina Aho. Undervisningsspråk finska.

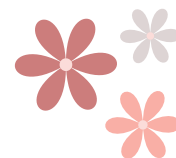


Till våren planerar vi bl.a. följande

- Pilke
- Lavisjumpa
- Förgyllning av gravstenar
- Esa Tiainens konstkurs
- Föreläsning om månens inverkan på trädgårdsarbetet
- Psykisk första hjälpen
- Lajv-rollspelskurs
- Flätade bokstäver - helgkurs i kalligrafi
- osv...

Keväälle suunnittelemme mm. seuraavia

- Pilkkipäivä
- Lavatanssijumppa
- Hautakivien kultaus
- Esa Tiaisen taidekurssi
- Luento kuun vaikutuksesta puutarhanhoitoon
- Psyykkinen ensiapu
- Live-roolipelikurssi
- Punotut alkukirjaimet - kalligrafiaviikonloppu
- jne...



Önskelista – Toivelista

Skriv här de kurser du vill gå. Om det inte blir av den här terminen, så kanske nästa!
Kirjoita tähän kurssit, jotka haluat käydä. Jos ei tällä lukukaudella, niin ehkä seuraavalla!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

