



Studieprogram

Våren 2022

**KRISTINESTADS
MEDBORGARINSTITUT**

**KRISTIINANKAUPUNGIN
KANSALAI SOPISTO**

Kevät 2022

Opinto-ohjelma

Välkommen till

KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT

Tervetuloa

KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAI SOPISTOON

Vårens kurser inleds måndagen den 10.1.2022 ifall inget annat överenskommits.

Kevään kurssit alkavat maanantaina 10.1.2022 mikäli toisin ei ole mainittu.

ADRESS / OSOITE

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

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

TELEFON / PUHELIN

ANETTE NORRGRANN, rektor / rehtori 040 7766530

ALEXANDRA TEIR, sekreterare / sihteeri 040 1544805

ANN-CHRISTINE LUNDELL, textillärare / tekstiilityöopettaja 050 4645560

E-POST / SÄHKÖPOSTI

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



Innehåll • Sisällys

INFORMATION OM KURSER OCH ANMÄLNING /	
TIETOA KURSSEISTA JA ILMOITTAUTUMISESTA	4
KURSUTBUD / KURSSITARJONTA	7
 FÖRELÄSNINGAR / LUENNOT	7
 MUSIK / MUSIIKKI	9
 KONST / TAIDE	10
 HANTVERK / KÄSITYÖ	12
 SPRÅK / KIELET	16
 SAMHÄLLSÄMNER / YHTEISKUNNALLISET AIHEET	17
 DATATEKNIK / TIETOTEKNIikka	18
 SJÖFART / VESILIIKENNE	18
 TRÄDGÅRDSSKÖTSEL / PUUTARHANHOITO	19
 TRÄNING / LIIKUNTA	21
 PERSONLIG UTVECKLING / HENKILÖKOHTAINEN KEHITYS	24
 MATLAGNING / RUOANLAITTO	25
 INREDNING / SISUSTUS	26
 HÄLSA / TERVEYS	27

Förhandsanmälan

Alla kurser och föreläsningar kräver förhandsanmälan. Anmälningarna tas emot fr.o.m. **må 3.1.2022 kl. 8.00**

- via nätet: <https://www.opistopalvelut.fi/kristinestad>
- via telefon 040 1544805 eller 040 7766530. OBS! INGEN anmälning via e-post eller textmeddelande!
- De kurser som är märkta med H/V i kursnumret fortsätter under våren 2022. När man anmäler sig på hösten är man automatiskt anmäld också på våren till dessa kurser.

Avbokning av kurs

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

Terminskort för gymnastikkurser

För deltagande i gymnastikkurser (kursnummer som börjar med 8301) kan ett terminskort köpas för 45 € som berättigar till att delta i alla gymnastikkurser. Uppge vid anmälan att du köper ett gymnastikkort, kansliet skickar sedan en faktura för gymnastikkortet.

•

Rabatt

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

Ennakkoilmoittautuminen

- Kurseille ja luennoille on ennakkoilmoittautuminen. Ilmoittautumisten vastaanotto alkaa ma 3.1.2022 klo 8.00.
- netin kautta: www.opistopalvelut.fi/kristinestad
- puhelimitse: 040 1544805 tai 040 7766530. Ei sähköpostitse EIKÄ tekstiviestillä!
- Kurssit, jotka alkavat syksyllä 2021 ja jatkuvat keväällä 2022 ovat merkitty H/V syksyn 2021 opinto-ohjelmassa. Kun olet ilmoittautunut syksyllä, olet automaattisesti ilmoittautunut myös kevään kurssille.
- Kurssilaiset saavat automaattisen muistutuksen kurssista sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkua.

Peruutukset

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

Liikuntakurssien lukukausikortti

Liikuntakursseihin (8301 alkavat kurssit) osallistumista varten on mahdollista ostaa 45 €:n lukukausikortti, joka oikeuttaa osallistumaan kaikkiin liikuntakursseihin. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä, että ostat liikuntakortin. Kansalaisopiston kanslia lähettää laskun liikuntakortista.

Alennukset

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

Hur vi hanterar personuppgifter

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

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

Dina uppgifter behövs för att:

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

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

- Kön
- Modersmål
- Utbildningsnivå
- Huvudsakligt arbete eller sysselsättning

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

Henkilötietojen käsittely

Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä keräämme seuraavat tiedot:

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

Tarvitsemme henkilötietojasi:

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

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

- Sukupuoli
- Äidinkieli
- Koulutustaso
- Pääasiallinen työ tai toiminta

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

Föreläsningar / Luennot

JARI SINKKONEN

Kristinestads högstadieskola, gymnastiksalen
Skolbrinken 4

JARI SINKKONEN

18.00–19.30

Kursavgift 20,00 €

25.1.2022

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

Undervisningsspråk finska.

Kristinestads högstadieskola, liikuntasali
Koulurinne 4

JARI SINKKONEN

18.00–19.30

25.1.2022

Kurssimaksu 20,00 €

HÖNSERI FÖR NYBÖRJARE / KANOJEN HOITOA ALOITTELIJOILLE

009807

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34

MARIA ÖSTERÅKER

18.00–19.30

Kursavgift 17 €

17.3.2022

Funderar du på att skaffa höns? Maria Österåker ger dig praktiska tips, nyttig kunskap och egna berättelser om hur det är att leva med höns. Maria har i tio års tid haft höns för eget bruk. Hon utgår från hönsens naturliga instinkt och som tack får hon gyllengula äggulor och pipande, små kycklingar.

Opetuskieli ruotsi

Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen Pitkäkatu 34

MARIA ÖSTERÅKER

18.00–19.30

Kurssimaksu 17 €

17.3.2022



KÖPSTOPP! Utmaningen för dig som vill tänka ekonomiskt och hållbart. Samtidigt som du mår bättre.

ÄLÄ OSTA MITÄÄN! Haluatko elää taloudellisesti ja kestävästi ja samalla voida paremmin?

Kulturhuset DUX
Sjögatan 21

MARIA ÖSTERÅKER

18.30–20.00

Kursavgift 20,00 €

27.1.2022

.....
Kulttuuritalo DUX
Merikatu 21

MARIA ÖSTERÅKER

18.00–19.30

Kurssimaksu 20,00 €

27.1.2022

Är skåpen fulla? Är plånboken tom? Vill du ändra på dina tankar kring konsumtion? Välkommen på en inspirationsföreläsning med Maria Österåker. Under kvällen diskuterar vi konsumtion utgående från flera områden. Varför har vi så mycket prylar? Och vad är alternativen? I slutet av kvällen går du hem med en alldeles egen plan för hur du skall leva mer på mindre.

Maria Österåker har skrivit flera böcker om hur vi kan leva enklare och göra mer medvetna val. Hennes föreläsningar lockar alltid fram många skratt och nya insikter.



Musik / Musiikki

INDIVIDUELLT PIANOSPEL / PIANON YKSITYISOPETUS (20/30 min.)

110108V

Kursgården Kristina, rum 4
Västra Långgatan 34

NATALLIA RALINSKAYA ons 15.30–18.00

Kursavgift 20 min/vecka: 45 € 12.1–16.3.2022

30 min/vecka: 75 €

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 4
Läntinen Pitkäkatu 34

NATALLIA RALINSKAYA ke 15.30–18.00

Kurssimaksu 20 min/vko 45 € 12.1.–16.3.2022

30 min/vko: 75 €

Individuell pianospelning för både yngre och äldre. Kom och lär dig pianospelningens grunder, eller ta upp pianospelningen på nytt! OBS. Tidsbokning till läraren Natallia Ralinskaya 0456978927 (tillgänglig efter kl.15.00).

Undervisningsspråk svenska eller ryska. OBS. Ingen kurs vecka 9 (sportlov).

Yksilöllistä pianonsoiton opetusta sekä nuorille että aikuisille. Tule oppimaan pianonsoiton perusteet tai päivittämään taitojasi! HUOM. Ajanvaraus opettajalle Natallia Ralinskaya 0456978927 (tavoitettavissa klo 15.00 jälkeen).

Opetuskieli ruotsi tai venäjä. HUOM. Ei kurssia viikolla 9 (hihtoloma).

DRAGPELSKURS / HAITARINSOITON KURSSI

110110

Kursgården Kristina, rum 4
Västra Långgatan 34

JONATHAN BONN lö 12.00–15.00

Kursavgift: 17 € 5.3–12.3.2022

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 4
Läntinen Pitkäkatu 34

JONATHAN BONN la 12.00–15.00

Kurssimaksu: 17 € 5.3.–12.3.2022

Intensivkurs i dragspel. Kursen innehåller notläsning och samspel med enklare arrangemang för nybörjare och mer avancerat för längre hunna i enlighet med kursdeltagarnas behov och önskemål. Kursdeltagarna bör ha med eget dragspel.

Haitarinsoiton intensiivikurssi. Kurssiin sisältyy nuotinlukua ja yhteissoittoa aloittelijoille tarkoitettujen sovitusten pohjalta, ja pidemmälle ehtineille on tarjolla vaativampia sovituksia kurssille osallistuvien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Osallistujien tulee ottaa mukaan oma haitari.

Konst / Taide

AKVARELLKURS / AKVARELLIKURSSI

110306

Kilens hembygdsgård
Kilvägen 90
Kiilin kotiseutumuseo
Kiilintie 90

Ti 10.00–17.00
On / Ke 10.00–17.00
To 10.00–17.00
2–4.8.2022

ESA TIAINEN

Kursavgift 50 €

Kurssimaksu 50 €



Vi upptäcker akvarellmåleriets många möjligheter, vått-i-vått, halvfuktigt, torrt m.m. Det våta elementets nyckfullhet utmanar målaren till lekfulla upptäckter med överraskande tolkningar av motivet, konkret eller abstrakt.

Om vädret tillåter målar vi ute i det fria, i Kilens vackra miljö, i övrigt inomhus i Salteriet. Vi går igenom bildkomposition, kontraster, färger, valörer m.m. Val av motiv enligt egen smak eller av lärarens uppslag. Måleriet varvas med krokiteckning av levande modell. Läraren håller åskådliga demonstrationer i akvarellmåleriet. Sista anmälningsdag 20.6.2022.

Opimme akvarellimaalauksen monia mahdollisuuksia, maalaamista märälle, puolikuivalle ja kostealle pinnalle. Kosteaa elementin oikukkuus haastaa taiteilijan tekemään leikkisiä havaintoja ja se voi johtaa yllättäviin tulkintoihin joko konkreettisesta tai abstraktista aiheesta. Sään salliessa maalaamme ulkona Kiilin kauniissa miljöössä, muussa tapauksessa sisätiloissa Suolaamossa. Käymme läpi kuvan sommittelua, kontrasteja, värejä, valöörejä jne. Motiivin valinta oman maun mukaan tai opettajan ideoiden pohjalta. Maalaustekniikan ohessa käytetään croquis-tekniikkaa elävän mallin piirtämisessä. Opettaja pitää selkeitä havaintoesityksiä akvarellimaalauksesta. Ilmoittautuminen päättyy 20.6.2022.

Opetuskieli ruotsi.

MONOTYPIA / VIKONLOPPUUKURSSI

110307

Spectra

Skolgatan 10

Koulukatu 10

Lö / La 10.00–16.00
Sö / Su 11.00–16.00
26–27.2.2022

PIRKKO OGAWA

Kursavgift 22 € / Kurssimaksu 22 €

Maalauksellisella grafiikan menetelmällä toteutetaan taideteoksia.

Undervisningsspråk finska.



KONSTKURS / TAIDEKURSSI – VILLE HAUTALUOMA

110308

Spectra
Skolgatan 10

lö 12.00–18.00
sö 10.00–16.00

VILLE HAUTALUOMA

Kursavgift 27,00 €

23–24.4.2022

.....
Spectra
Koulukatu 10

lö 12.00–18.00
sö 10.00–16.00

VILLE HAUTALUOMA

Kurssimaksu 27,00 €

23.–24.4.2022

Undervisningsspråk finska.

Maalauskurssi, teemana veneet ja meri tai asetelma, öjy tai akryylivärein. Voit tuoda mukanasasi myös omia aiheita joita voi maalata kurssilla.

Hantverk / Käsityö

SILVERSMIDE (2 vksl) / HOPEATYÖ (2 vkl)

110440

Kristinestads skola / slöjdsal
Skolgatan 13

lö 9–16
sö 10–15.15
19.2.–20.2.2022

ARTO KALLIONPÄÄ

Kursavgift 40 €

12.3.–13.3.2022

.....
Kristinestads skola / veistosali
Koulukatu 13

la 9–16
su 10–15.15
19.2.–20.2.2022
12.3.–13.3.2022

ARTO KALLIONPÄÄ

Kursavgift 40 €

Två veckoslut. Undervisningsspråk finska.

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

FÖNSTERRESTAURERING (5 GÅNGER) / IKKUNOIDEN ENTISÖINTI (5 KERTAA)

110426

Hemslöjdsgården
Strandgatan 18

KATJA SVENS

to 18.00–20.30

Kursavgift 22 €

10.3–7.4.2022

Hemslöjdsgården
Rantakatu 18

KATJA SVENS

to 18.00–20.30

Kursavgift 22 €

10.3.–7.4.2022

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

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

FOLKDRÄKTSBAND / KANSALLISPUVUN NAUHOJEN VALMISTUS

110427

Hemslöjdsgården
Strandgatan 18

ANNA NORDSTRÖM

lö 10.00–15.00

Kursavgift 22,00 €

22–29.1.2022

Hemslöjdsgården
Rantakatu 18

ANNA NORDSTRÖM

la 10.00–15.00

Kurssimaksu 22,00 €

22.–29.1.2022

På kursen väver vi folkdräktsband till Lappfjärds, Sideby och Tjock folkdräkter.

Kurssilla kudomme kansallispuvun nauhoja Lapväärtin, Siipyyn ja Tiukan kansallispukuihin.

KLÄDFIX / VAATETUUNAUS

110428

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34 A

ANN-CHRISTINE LUNDELL

må 18.00–20.30

Kursavgift 40,00 €

10.1–4.4.2022

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen pitkäkatu 34 A

ANN-CHRISTINE LUNDELL

ma 18.00–20.30

Kurssimaksu 40,00 €

10.1.–4.4.2022

Vi syr kläder samt ändrar och förnyar kläder. Återbruk när det är som mest inspirerande!

Ompelemme sekä tuunaamme ja uudistamme vaatteita. Luovaa ja inspiroivaa kierrätystä!

PAPPRETS MÅNGA FORMER/ PAPERIN MONET MUODOT

110429

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34 A

PIRJO RAJASALO

to 18.00–20.30

Kursavgift 40 €

13.1–7.4.2022

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen pitkäkatu 34 A

PIRJO RAJASALO

to 18.00–20.30

Kurssimaksu 40 €

13.1.–7.4.2022

Vi pysslar med papper! Vi gör mönster på papper, decoupage, pappersvikningar enligt deltagarnas önskemål. Vi tillverkar inredningsprylar, album, kort osv. Vi bekantar oss med olika sätt att återanvända papper.

Lähdetään leikkimään paperilla! Tehdään paperin kuviointia, päällystyksiä, taitteluja toivomusten mukaan. Valmistetaan sisustusjuttuja, albumeita, kortteja jne. Tutustutaan erilaisten kierrätettävien papereiden moninaiseen uusiokäyttöön.

BRICKBANDSVÄVNING / LAUTANAUHAT

110437

Kursgården Kristina, rum 4
Västra Långgatan 34 A

PIRJO RAJASALO

Må 18.00–20.30

Kursavgift 40,00 €

10.1–4.4.2022

Kurssitalo Kristiina, huone 4
Läntinen pitkäkatu 34 A

PIRJO RAJASALO

Må 18.00–20.30

10.1–4.4.2022

Kurssimaksu 40,00 €

Vävning av brickband, behövs bara bandgrind och garn. Bandgrinden går att tillverka själv eller köpa. Banden kan användas på många olika sätt, t.ex. som bälte, dekorationsband, handtag till väskor, gardinomtag etc., det är lätt att lära sig göra egna mönster. Vi kan också tillverka andra band såsom snurreband, flätade band, makramé. Enligt deltagarnas önskemål!

Lautanauhan valmistus, tarvitaan vain laudat ja lankaa. Laudat voi itsekin valmistaa tai ostaa. Sopii monenlaiseen käyttöön, esim. vyöt, koristenauhat, laukkujen kantokahvat, verhotampit jne., on helppo oppia tekemään omia malleja. Voidaan myös tehdä muita nauhoja, kierrenyörit, palmikkonauhat, solmeilupunokset. Toivomusten mukaan!

BETONGKURS (6 GGR) / BETONITYÖKURSSI (6 KERTAA)

110438

Kallträsk PVY-gård
Kallträskvägen 144

EMMA KANGASNIEMI

Sö 12.00–14.30

13.2.–15.5.2022

Kursavgift 27 €

Kallträskin PVY-talo
Kallträskintie 144

EMMA KANGASNIEMI

Su 12.00–14.30

13.2.–15.5.2022

Kurssimaksu 27 €

Undervisningsspråk finska.

Kurssin alussa ideoiden mietiskelyä ja pienikokoisia töitä, esimerkiksi kynttilän alustoja ja kukkapurkkeja. Maaliskuussa töiden viimeistelemistä, esimerkiksi maalaamalla. Toukokuussa, jos kevään kasvien lehdet on jo ehtineet isoiksi, käytetään niitä muottina ja muita vähän isokokoisempia töitä, esimerkiksi askellaattoja ja ulkoruukkuja vanhoista pyyheistä. Materiaalikustannukset tulee lisäksi.

Kurssipäivämäärät: 13.2., 20.2., 13.3., 20.3., 8.5. ja 15.5.2022.

VÄXTFÄRGNINGSWORKSHOP/ KASVIVÄRJÄÄMISEN TYÖPAJA

110439

Kursgården Kristina, rum 2
Västra Långgatan 34 A

JOANNA SKOMARS

Lö 11.00–17.00
Sö 11.00–17.00

Kursavgift 22 €

11–12.6.2022

Kurssitalo Kristiina, huone 2
Läntinen pitkäkatu 34 A

JOANNA SKOMARS

La 11.00–17.00
Su 11.00–17.00

Kurssimaksu 22 €

11–12.6.2022



Växtfärgning är tidskrävande, nyckfullt, småkrångligt och alldeles vansinnigt fascinerande. Kom med och prova på, och få lite helt egenhändigt färgat ullgarn (och kanske ett nytt intresse) med dig hem!

Materialkostnader tillkommer.

Opetuskieli ruotsi.



Språk / Kielet

SPANSKA FÖR NYBÖRJARE / ESPANJAA ALOITTELIJOILLE

120701

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

JOANNA SKOMARS

må 16.00–17.30

10.1–4.4.2022

Terminsavgift 33,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

JOANNA SKOMARS

ma 16.00–17.30

10.1.–4.4.2022

Lukukausimaksu 33,00 €

Lär dig spanska på ett levande sätt utan att behöva börja traggla långa listor med verbböjningar! Passar även för dig med en del förkunskaper.

Opi espanjaa käytännönläheisesti ilman pitkien verbi-taivutuslistojen pänttäämistä! Soveltuu myös sinulle, jolla on jo jonkin verran pohjatietoja. Opetuskieli ruotsi.

KONVERSATIONSKURS I SVENSKA/ RUOTSIN KESKUSTELUKURSSI

120201V

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

JOANNA SKOMARS

må 18.00–19.30

10.1–4.4.2022

Terminsavgift 33,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

JOANNA SKOMARS

ma 18.00–19.30

10.1.–4.4.2022

Lukukausimaksu 33,00 €

Har du lärt dig en del svenska, men känner dig osäker när du ska använda den? Den här kursen kan hjälpa dig att bli säkrare och kanske till och med tycka att det är lite roligt att tala svenska.

Osaatko jonkin verran ruotsia, mutta koet itsesi epävarmaksi kielen käytön suhteen? Tämä kurssi auttaa sinua saamaan lisää varmuutta kielitaitoosi ja mahdollisesti tuntemaan, että ruotsin kielen puhuminen voi olla jopa hauskaa.

Opetuskieli ruotsi.

Samhällsämnen / Yhteiskunnalliset aiheet

MEDLING - VAD ÄR DET? / SOVITTELU - MITÄ SE ON?

320202

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34 A

KENT TAIPALE

on 19.1.2022

Kursavgift 10 €

18.00–19.30

Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen pitkäkatu 34 A

KENT TAIPALE

ke 19.1.2022

Kurssimaksu 10 €

18.00–19.30

Medling vid brott och tvister erbjuds som kostnadsfri service i hela Finland. Under medlingsprocessen träffar parterna varandra och diskuterar konsekvenserna av brottet eller tvisten. I medling vid våld i nära relation behandlas det brott som begåtts och hur det skall gottgöras. Kent Taipale har lång erfarenhet av att jobba som medlare och under föreläsningen delar han med sig av sina erfarenheter och förklarar vad medling egentligen innebär.

Opetuskieli ruotsi.

FRUKOSTKLUBB / AAMIAISKLUBI

320203

Restaurant Crazy Cat
Salutorget 1

SVEN ROSENDAHL

ke 9.00–10.00

Kursavgift 10,00 €

19.1–6.4.2022

Restaurant Crazy Cat
Kauppatori 1

SVEN ROSENDAHL

ke 9.00–10.00

Kurssimaksu 10,00 €

19.1.–6.4.2022

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.

Kurstillfällen: 19.1, 2.2, 23.2, 16.3 och 6.4.

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

Kurssipäivämäärät: 19.1., 2.2., 23.2., 16.3. ja 6.4.

Datateknik / Tietotekniikka

NYBÖRJARDAKURS FÖR SENIORER / ALOITTELIJATIETOKONEKURSSI SENIOREILLE

340103

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

RAIMO REPOLA

ons 14.00–16.30
12.1–6.4.2022

Terminsavgift 52,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

RAIMO REPOLA

ke 14.00–16.30
12.1–6.4.2022

Lukukausimaksu 52,00 €

På kursen lär du dig bl.a. hur du använder din e-post, olika funktioner med Google (sökfunktion, översättning, Google maps), skriva text i dokument. Vi bekantar oss också med olika sociala mediers funktioner (Facebook, Instagram). Kursinnehållet kan modifieras enligt kursdeltagarnas önskemål. Det finns bärbara datorer till förfogande för kursdeltagarna, men du kan också ha med din egen.

Kurssilla opit mm. sähköpostin ja eri Googlen toimintojen (hakutoiminto, käännös, Google maps) käyttöä, ja tekstin kirjoittamista asiakirjaan. Tutustumme myös erilaisiin sosiaalisen median toimintoihin (Facebook, Instagram). Kurssin sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaisesti. Osallistujien käyttöön on varattu kannettavia tietokoneita, mutta voit ottaa mukaasi myös oman koneen.

Sjöfart / Vesiliikenne

KUSTNAVIGATION / RANNIKKONAVIGOINTI

510202

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

ANN-CHRISTINE SJÖBLOM

ons 18.00–20.30
12.1–23.3.2022

Kursavgift 40,00 €

Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

ANN-CHRISTINE SJÖBLOM

ke 18.00–20.30
12.1–23.3.2022

Kurssimaksu 40,00 €

Kustnavigation kompletterar och fördjupar kunskapen du fått i kursen Skärgårdsnavigation. Kursen behandlar hur ström, avdrift och tidvatten påverkar navigationen. Fördjupad kompasslära, positionsbestämning, meteorologi och sjöfartslagstiftning är teman som behandlas.

Opetuskieli ruotsi.



Trädgårdsskötsel / Puutarhanhoito

TA HAND OM DINA ROSOR / RUUSUJEN HOITO

710304

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34 A

MARKO AHOLA

to 17.30–20.00

Kursavgift 10,00 €

24.3.2022

.....

Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen pitkäkatu 34 A

MARKO AHOLA

to 17.30–20.00

Kurssimaksu 10,00 €

24.3.2022

Kom med att lyssna och lära dig om skötsel av buskrosor och förädlade rosor. Du får med dig enkla skötselanvisningar som du kan utnyttja i din egen trädgård. Vi går igenom plantering, gödsling, skötsel, klippning osv. Kursen kan även ordnas som online-kurs om situationen så kräver. Undervisningsspråk finska.

Tule opettelemaan, kuuntelemaan, oppimaan pensas- ja jalo-ruusujen hoidoista. Saat mukaasi helpot hoito-ohjeet, joita voit hyödyntää kotipihallasi. Käymme läpi mm. istutus, lannoitus, hoito, leikkaus, jne. Tilanteen vaatiessa kurssi voidaan järjestää online-kurssina.

PLANERA DIN EGEN TRÄDGÅRD / SUUNNITTELE OMA PIHASI

710305

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34 A

MARKO AHOLA

to 17.30–20.00

Kursavgift 27 €

20.1–24.2.2022

.....

Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen pitkäkatu 34 A

MARKO AHOLA

to 17.30–20.00

Kurssimaksu 27 €

20.1–24.2.2022

På teoritimarna går vi igenom följande teman: odlingszoner, markförbättring, täckmaterial, kantväxter, vattenelement, stenplattor, belysning, häckar, staket, murar osv. Vi planerar/ritar egen drömträdgård med lärarens hjälp på ett vitt A3-papper och ritar en färdig plan på ett A3 millimeterpapper. Ta med dig planritningen över din egen tomt. Undervisningsspråk finska.

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu /piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetri-paperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi.

SKÖTSEL AV GRÖNSAKSLAND / PUUTARHAPALSTAN HOITO

710306

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34 A

MARKO AHOLA

må 17.30–20.00

Kursavgift 10 €

7.3.2022

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen pitkäkatu 34 A

MARKO AHOLA

må 17.30–20.00

Kurssimaksu 10 €

7.3.2022

Kom med och få information om hur du anlägger och sköter ett grönsaksland. Vi går bland annat igenom gödsling, kalkning, de vanligaste skötselfelen, frön, och ger enkla skötselråd osv. Undervisningsspråk finska.

Tule ja ammenna tietoa kasvimaan perustamiseen ja sen hoitoon. Käymme läpi mm. lannoitus, kalkitus, yleisimmät virheet hoidoissa, siemenet, helpot hoito-ohjeet, jne.

VÄXTHUSODLING I HEMTRÄDGÅRDEN / KASVIHUONEVILJELY KOTIPUUTARHASSA

710307

Kursgården Kristina, rum 3
Västra Långgatan 34 A

MARKO AHOLA

må 17.30–20.00

Kursavgift 10 €

4.4.2022

.....
Kurssitalo Kristiina, huone 3
Läntinen pitkäkatu 34 A

MARKO AHOLA

må 17.30–20.00

Kurssimaksu 10 €

4.4.2022

Planerar du eller har du redan skaffat ett eget växthus? Kom med och få information om växthusodling, olika typer av växthus, rätt placering och storlek, rätt temperatur, odling, skörden och att skörda samt få enkla sköseltips osv. Undervisningsspråk finska.

Olet joko suunnittelemassa ja jo hankkinut kotiisi kasvihuoneen. Tule ammentamaan tietoa kasvihuone viljelystä, millanen kasvihuone, sijoituspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila, kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot hoito-ohjeet, jne.

Träning / Liikunta

STYRKETRÄNING FÖR DAMER / VOIMAHARJOITTELUA NAISILLE

830113V

Axis Trainingstudio
Dagsmarkvägen 6

GUN-MAJ ROSENSTEDT

Terminsavgift 22,00 €

må 19.00–20.00

10.1–28.3.2022

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

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

Axis Trainingstudio
Dagsmarkintie 6

GUN-MAJ ROSENSTEDT

Lukukausimaksu 22,00 €

ma 19.00–20.00

10.1–28.3.2022

YOGA / JOOGA

830134

Kursgården Kristina, danssal
Västra Långgatan 34

KRISTINA WAHLBERG

Terminsavgift 33 €

ti 16.30–18.00

11.1–5.4.2022

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

Kurssitalo Kristiina, tanssiali
Läntinen pitkäkatu 34

KRISTINA WAHLBERG

Lukukausimaksu 33 €

ti 16.30–18.00

11.1–5.4.2022

Jooga sopii kaikille, vasta-alkajille ja jo pitempään joogaa harjoittaneille. Joogatunnin aikana harjoitetaan sekä sielua että ruumista. Tähän kuuluvat mm. hengitysharjoitukset, fyysiset asennot (asanas), tiedostettu rentoutus sekä helpoimmat meditaatioharjoitukset. Ota mukaan liukumaton joogamatto, huopa ja tyyny. Enint. 15 osallistujaa. Opetuskieli ruotsi.

INNEBANDY FÖR UNGDOMAR / SALIBANDYA NUORILLE

830132

Härkmeri skola, Henriksdalsvägen 9

Härkmeri skola, Henriksdalintie 9

JONATHAN LASSFOLK

ti 17.30–19.00

Kursavgift 33 € Kurssimaksu

11.1–5.4.2022

Innebandy för ungdomar i åldern 13-19 år. Ingen kurs sportlovsveckan v.9.

Salibandya nuorille, 13-19-vuotiaille. Ei kurssia hiihtolomalla vko 9. Opetuskieli ruotsi.

INNEBANDY FÖR BARN / SALIBANDYA LAPSILLE

830133

Härkmeri skola, Henriksdalsvägen 9

Härkmeri skola, Henriksdalintie 9

JONATHAN LASSFOLK

on / ke 18.00–19.30

Kursavgift 33 € Kurssimaksu

12.1–6.4.2022

Innebandy för barn i åldern 7-12 år. Ingen kurs sportlovsveckan v.9.

Salibandya lapsille, 7-12-vuotiaille. Ei kurssia hiihtolomalla vko 9. Opetuskieli ruotsi.

GRUNDERNA I FRISBEEGOLF / FRISBEEGOLF ALKEET

830136

Östra sidans frisbeegolfbana, Tjockvägen 1

ANTTI KOSKELA

Lö 12.00–15.00

Sö 12.00–15.00

Kursavgift 22 €

23.4–1.5.2022

.....
Itäpuolen frisbeegolfgrata, Tiukantie 1

ANTTI KOSKELA

La 12.00–15.00

Su 12.00–15.00

Kurssimaksu 22 €

23.4–1.5.2022

Grundkurs i frisbeegolf för ungdomar (12-17-åringar). Passar nybörjare och dig som redan hållit på med frisbeegolf ett tag. Under kursen går vi i genom spelets grundtanke, kasttekniker, regler, och hur du väljer rätt frisbee. Undervisningsspråk finska.

Kursdatum: 23-24.4 och 30.4-1.5.2022.

Alkeiskurssi aloitteleville ja jo hetken aikaa harrastaneille, frisbeegolfista kiinnostuneille nuorille (12-17 vuotiaille). Kurssin aikana käydään läpi pelin ideaa, heittotekniikoita, sääntöjä ja sopivien kiekkojen valintoja.

Kurssipäivämäärät: 23.-24.4 ja 30.4.-1.5.2022.

NYBÖRJARKURS I QIGONG / QIGONG ALOITTELIJOILLE

830135

Online kurs

CARINA GRANÖ-TRÄSKELIN

ti 18.30–19.30

Kursavgift 17 €

25.1–22.2.2022

.....
Online kurssi

CARINA GRANÖ-TRÄSKELIN

ti 18.30–19.30

Kurssimaksu 17 €

25.1–22.2.2022

För dig som behöver öka din rörlighet och energinivå i kroppen, kanske du är lite stel och styv. Vi går igenom grunderna i andning, kroppshållning och enkla rörelser. Qigong är både rörelsemeditation och mental träning. Den bygger på en fler tusenårig obruten tradition av långsamma rörelser och andningsövningar. Qigong hjälper att fylla på uttömda energilager och ökar din psykiska och fysiska kraft samt bevarar hälsan.

Onko kehosi jäykkä ja kankea? Tarvitsetko enemmän liikkuvuutta ja energiaa? Käymme läpi hengitystekniikan ja kehonhallinnan perusteet ja teemme yksinkertaisia liikkeitä. Qigong koostuu sekä liikemeditaatiosta että henkisestä harjoittelusta. Se perustuu monen tuhannen vuoden takaiseen perinteeseen, jossa keskitytään hitaisiin liikkeisiin ja hengitysharjoituksiin. Qigong auttaa lataamaan energiavarastoja, parantaa psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja ja edistää terveyttä.

Opetuskieli ruotsi.



Personlig utveckling / Henkilökohtainen kehitys

FINANSIELL FRIHET / TALOUDELLINEN VAPAUS (3 GGR/KERTAA)

310102

Online-kurs

Online-kurs. Undervisningsspråk finska. Kurstillfällen 1.2, 15.2 och 8.3.2022.

JOHANNA BJÖRKELL

Kurssavgift 22,00 €

ti 18.00–20.45
1.2–8.3.2022

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

Kurssipäivämäärät: 1.2., 15.2., ja 8.3.2022.

MINIMALISM – RENSA I RÖRAN, I GARAGET OCH LIVET (2 GGR) /

MINIMALISMI – KARSI TAVARAA AUTOTALLISSA JA ELÄMÄSSÄ (2 KERTAA)

999904

Online kurs

Uppläver du att du inte äger saker mera utan att sakerna äger dig? Att du drunknar i saker - egna eller andras, ärvda eller giv-na? Då är det här kursen för dig. Du behöver inte äga alla saker du har i ditt hem eller i förråd. Du behöver inte heller bli mini-malist. Men behöver du lite knep om hur man börjar när sakerna överväldigar dig ibland p.g.a. livet, någon diagnos du eller någon i din familj har, händelser du inte råder över osv. och vill "declutter" som är engelska för skära ner på överlopps saker, eller vill skära ner på antal saker på grund av en flytt, pension eller tom för att hjälpa dina efterlevande s.k. svensk dödsstädning så ger kursen dig verktyg för det. Vi lär oss tips om sälja, återvinna och ge bort på ett ansvarsfullt sätt. Minimalismens principer fungerar också i resten av livet, så välkommen med och förenkla ditt liv, din städ-ning och ditt sinne. Kurstillfällen 2.2 och 16.2.2022.

JOHANNA BJÖRKELL

Kursavgift 22,00 €

on 18.00–20.45
2–16.2.2022

Opetuskieli ruotsi. Online-kurssi.

Online kurssi

JOHANNA BJÖRKELL

Kurssimaksu 22,00 €

to 18.00–20.45
2.–16.2.2022

Matlagning / Ruuanlaitto

MATLAGNING FÖR SENIORER / RUOANLAITTO SENIOREILLE

810203

Kursgården Kristina, B-huset
Västra Långgatan 34 B

SOFIA GRYNNGÄRDS

on 16.00–19.00

Kursavgift 0 €

19.1, 2.2.–16.2. 2022

.....

Kurssitalo Kristiina, B-talo
Läntinen pitkäkatu 34 B

SOFIA GRYNNGÄRDS

ke 16.00–19.00

Kurssimaksu 0 €

19.1, 2.2.–16.2. 2022

Välkommen på matlagningskurs med Sofia Grynngärds. Vi tillreder god vardagsmat med fokus på inhemska råvaror. Alla seniorer är välkomna oavsett erfarenhet i köket. Vi avnjuter maten tillsammans.

Kurstillfällen: 19.1, 2.2, 9.2 och 16.2.2022.

Matlagningskursen ordnas inom Marthaförbundets projekt Matlust och är kostnadsfri.

Opetuskieli ruotsi.

MATLAGNING MED FISK OCH SKALDJUR / MITÄ TEHDÄ KALASTA JA ÄYRIÄISISTÄ

810204

Kursgården Kristina, B-huset
Västra Långgatan 34 B

JONATHAN DAHLBÄCK

ti 18.00–20.15

Kursavgift 27 €

11.1–1.2.2022

.....

Kurssitalo Kristiina, B-talo
Läntinen pitkäkatu 34 B

JONATHAN DAHLBÄCK

ti 18.00–20.15

Kurssimaksu 27 €

11.1–1.2.2022

Matlagning med fisk och skaldjur med Polarfilés kock Jonathan Dahlbäck.

Materialkostnader tillkommer.

Opi tekemään ruokaa kalasta ja äyriäisistä Polarfilén Jonathan Dahlbäckin kanssa.

Materiaalikustannukset lisäksi. Opetuskieli ruotsi.

Inredning / Sisustus

KURS I HEMINREDNING / KODIN SISUSTUSKUSSI

119801

Kursgården Kristina, rum 1
Västra Långgatan 34 A

ANNIKA BLOMQVIST

lö 10.00–15.00

Kursavgift 22,00 €

12.2.2022

Kurssitalo Kristiina, huone 1
Läntinen pitkäkatu 34 A

ANNIKA BLOMQVIST

la 10.00–15.00

Kurssimaksu 22,00 €

12.2.2022

Tällä kurssilla opimme kodin sisustuksen ja sisustusarkkitehtuurin perusteet. Mitkä ovat yleisimmät sisustuskokemukset ja mitä meidän tulee muistaa sisustaessamme, jotta voimme luoda mahdollisimman toimivan ja esteettisen kotiympäristön? Kurssi on jaettu neljään osaan: Johdanto, mikä on interiööri? Värit ja pintamateriaali, valaistus, kalustus. Opetuskieli ruotsi.



I denna kurs lär vi oss grunderna i heminredning och inredningsarkitektur. Vilka är de vanligaste missarna vi gör när vi inreder och vad ska vi tänka på för att få en så funktionell och estetiskt tilltalande hemmiljö som möjligt?

Kursens innehåller fyra delar:

Introduktion, vad är interiör?

Ordet stilrent förknippas oftast med det som egentligen är minimalistisk. Vi går in på begreppets egentliga betydelse och hur vi kan inreda stilrent.

Färgsättning och ytmaterial

Vi lär oss vad NCS koderna betyder och hur vi har hjälp av dessa när vi inreder för att färger och ytor ska samspela. Vi går igenom rummets alla element från golv till tak och lär oss hur olika färgsättningar ger olika effekter.

Belysning

Belysningen är hemmets A och O. Belysningen är viktig för säkerhet och trivselen. Vi går igenom på vilka sätt vi kan tillämpa belysningen för att den ska vara en del av det estetiska i inredningen.

Möblering

Hur hittar vi en röd tråd genom möblering? Hur ska vi tänka gällande trender och miljöpåverkan? Vi funderar på hur vi håller möbleringen personlig och miljösmart och så att möbleringen blir ett med hemmet.

Hälsa / Terveys

MOVINGNESS - KROPP, ANDNING OCH SINNE

830204

Kilens hembygdsgård
Kilvägen 90

PETER APPEL

Lö 9.00–20.00

Sö 9.00–16.00

Kursavgift 45 €

6-7.8.2022

.....
Kiilin kotiseutumuseo
Kiilintie 90

PETER APPEL

La 9.00–20.00

Su 9.00–16.00

Kurssimaksu 45 €

6.-7.8.2022



Ofta drar kroppen åt ett håll, känslorna åt ett annat, och våra idéer åt ett tredje håll. Hur kan vi skapa en större dialog och harmoni mellan dem? Det ska vi undersöka under två sommar-dagar på Kilens hembygdsgård i Sideby!

Retreaten passar alla åldrar och kroppstyper, men rekommenderas inte för personer som känner sig otrygga i sin egen kropp t ex på grund av PTSD.

Som lärare fungerar Peter Appel, som har utvecklat Movingness-metoden. Mera info om Movingness här: www.movingness.com. Du kan också skriva direkt till peter@movingness.com ifall det är något du vill fråga om.

Anmälning senast 20.6.2022

Keho vetää meitä usein yhteen suuntaan, tunteet toiseen ja ideamme kolmanteen suuntaan. Miten voimme saada aikaan paremman vuorovaikutuksen ja tasapainon näiden välille? Tätä pohdimme kahtena kesäpäivänä Kiilin kotiseutumuseossa Siipyssä!

Retriitti sopii kaikenikäisille ja kaikille kehotyypeille, mutta sitä ei suositella henkilöille, jotka tuntevat turvattomuutta kehossaan esim. PTSD-oireyhtymän vuoksi.

Opettajana toimii Peter Appel, joka on kehittänyt Movingness-metodin. Lisätietoa Movingness-metodista löytyy sivulta www.movingness.com

Voit myös suoraan olla yhteydessä opettajaan peter@movingness.com, jos sinulla on jotain kysyttävää.

Opetuskieli ruotsi. Ilmoittaudu viimeistään 20.6.2022

