

Kristinestads medborgarinstitut

Studieprogram 2019-2020



Innehåll

VÄLKOMMEN TILL KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT!	3
FÖRELÄSNINGAR	8
MUSIK	9
SCENKONST	10
KONST	10
HANTVERK	10
DANS	13
FINSKA	14
ENGELSKA	14
FRANSKA	14
RYSKA	14
SPANSKA	14
HISTORIA	15
KULTUR, LITTERATUR	15
MARKNADSFÖRING, REKLAM	15
SAMHÄLLE	16
PSYKOLOGI, MÄNSKLIGA RELATIONER	16
DATATEKNIK	16
VATTENTRAFIK	16
TRÄDGÅRDSSKÖTSEL	16
HOTELL- OCH RESTAURANGVERKSAMHET	17
MAT OCH DRYCK	17
SKÖNHETSVÅRD	18
GYMNASTIK OCH IDROTT	18
VATTENGYMNASTIKKURSER	21
HÄLSA	22
ANNAN UTBILDNING	22

VÄLKOMMEN TILL KRISTINESTADS MEDBORGARINSTITUT!



Kristinestads medborgarinstitut grundades år 1966 och i år inleds institutets 54:e verksamhetsperiod. Institutet upprätthålls av staden Kristinestad och erhåller 57 % statsunderstöd för verksamheten. Genom kurser, studiecirklar och föredrag i olika ämnen erbjuder institutet varje medborgare en möjlighet att öka sina kunskaper och färdigheter samt berika sin fritid. Institutet är tvåspråkigt.



ANMÄLAN

fr.o.m. må 2.9.2019 kl. 8.00

Kursanmälan sker antingen

via nätet adress: www.opistopalvelut.fi/kristinestad

eller tfn

040 1544805/Leena Bergvik eller

040 7766530/rektor Anette Norrgrann.

Inte via e-post, inga sms-meddelanden!

Alla kurser/föreläsningar kräver FÖRHANDSANMÄLAN !

För kurser och föreläsningar som börjar senare under terminen finns möjlighet att anmäla sig senast 2 veckor före kursstart.

KANSLIET

finns på Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C (i tredje våningen). Postadress: Pb 13, 64101 KRS.
e-post: mi@krs.fi Internet : www.kristinestad.fi/medborgarinstitutet
Rektor Anette Norrgrann (040-7766530) anträffbar säkrast under förmiddagen.
Kanslist Leena Bergvik (040-1544805) är anträffbar på kansliet må-fre kl. 8–16.
Textillärare Ann-Christine Lundell (040-7372577) träffas på kansliet ti kl. 9–10.

INSTITUTETS ARBETSÅR 2019–2020

Den egentliga kursverksamheten inleds den 9 september 2019, vecka 37, om inget annat datum meddelas i programmet. Vårterminen inleds den 13 januari 2020, vecka 3.
Under höstlovet v. 42, d.v.s. 14–20.10.2019 samt under sportlovet vecka 9, 24.2–1.3.2020 förekommer ingen undervisning i stadens skollokaler.

Alla kan delta i kursverksamheten oberoende av ålder!

ANNULLERINGAR

Kurser med förhandsanmälan är bindande. Om du trots allt inte kan delta i en kurs är det ytterst viktigt att du meddelar kansliet senast tre (3) arbetsdagar innan kursen inleds.

Ifall du INTE TÄNKER FORTSÄTTA UNDER VÅRTERMINEN i en kurs som pågår HELA LÄS-ÅRET (H/V) skall du meddela kansliet i god tid före höstterminens slut. I annat fall faktureras kursavgiften, även om du inte deltar (gäller också andra kurser/föreläsningar).

ALLA ANNULLERINGAR GÖRS TILL KANSLIET (INTE till läraren!).

Det är speciellt viktigt att annullera en kurs i tid eftersom det ofta finns någon annan som står på väntelistan.

HANTERING AV PERSONUPPGIFTER

Vid anmälan till kurser samlas följande personuppgifter in: För- och efternamn, personsignum, adress, e-post, mobiltelefon. Personuppgifterna används för identifiering av kursdeltagarna, fakturering av kursavgifter samt direkta meddelanden gällande kursen. Följande uppgifter behövs för lagstadgad statistik till utbildningsstyrelsen och statistikcentralen: kön, modersmål, utbildningsnivå samt huvudsaklig sysselsättning. Uppgifterna är endast tillgängliga för MIs administrativa personal och överläts inte till utomstående personer.

TERMINS-/KURSVISA AVGIFTER

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

STUDIEINTYG

Studieintyg utfärdas efter fullföljd kurs om deltagaren så önskar före arbetsperiodens eller kursens 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

Institutet meddelar om sin verksamhet genom annonser och notiser i lokalpressen samt mi:s Facebook-sida under adress: <https://www.facebook.com/krsmedborgarinstitutkansalaisopisto/>
Kursutbudet finns också på Internet under adress: www.kristinestad.fi/medborgarinstitut

NYA KURSER

Förslag till nya kurser kan meddelas per e-post mi@krs.fi eller per telefon till mi:s kansli.

VÄLFÄRDSNÄMNDEN:

Anna-Kajsa Blomqvist-Liljebäck ordf. (Tobias Lilland), Kirsi Rantatalo viceordf. (Hanna-Leena Pihlajaniemi), Heidi Andlin (Marianne Salo-Tuisku), Malin Ingves (Sara Bondegård), Thomas Knipström (Patrik Lundell), Alf Knuts (Alexandra Teir), Mika Ollila (Asko Wilén), Janne Smeds (Göran Engman) och Lena Wissander (Sofia Dahlroos).

KONTAKTUPPGIFTER TILL GRANNINSTITUTEN OCH FOLKHÖGSKOLORNA:

Kaskö medborgarinstitut:

Raatihuoneenkatu 34
64260 Kaskö
tfn 050 5765811
e-post: sivistys@kaskinen.fi
Web-sida: www.kasko.fi > Bildnings- och fritidstjänster > Medborgarinstitutet

Kauhajoen kansalaisopisto:

Hallintoaukio 5,
61800 Kauhajoki
046 8511942
e-post: kansalaisopisto@kauhajoki.fi
Web-sida: www.kauhajoki.fi/kansalaisopisto

Närpes vuxeninstitut:

Vasavägen 764
64220 Yttermark

Rektor Annica Eklund 050 4403231
Kurssekreterare Anna Teir 040 1600632
Kursplanerare Mikaela Sjögård 0400 736075
e-post: vuxeninstitutet@narpes.fi

Lappfjärds folkhögskola:

Lappfjärdsvägen 765
64300 Lappfjärd.
tfn 040 670 9590
e-post: lafo@krs.fi
Web-sida: www.kristinestad.fi/lafo

Vasa sommaruniversitet:

Universitetsstranden 10
65200 VASA
tfn 044 754 5783
e-post: info@vasasommaruniversitet.fi
Web-sida: www.vaasankesayliopisto.fi

MI:S KURSAVGIFTER FÖR ARBETSPERIODEN 2019–2020:

1. Avgifterna för enskilda föreläsningar, seminarier och specialkurser bedöms av medborgarinstitutet från fall till fall enligt kostnaderna för kursen, minimi 10 €. Dessa kursers minimi-antal och maximi-antal deltagare bedöms också från fall till fall av medborgarinstitutet.
2. Kursavgift betalas skilt för varje kurs enligt välfärdsnämndens fastställda taxor. Kursavgifterna faktureras med undantag för föreläsningarna som betalas kontant på plats. Om man uteblir från kurser utan att annullera sitt deltagande faktureras kursavgiften i varje fall. Vid anmälan till kurs bör man uppgge sin personbeteckning vilken behövs för faktureringen.
3. individuell undervisning på musikinstrument (15 min/person/vecka) 30 €
4. individuell språkundervisning 10 lektioner/termin 150 €
5. familjekurser 10–50 €
6. Öppna universitetskurser 15 €/studiepoäng

Rektor har rätt att avgöra i vissa gränsfall.

För deltagande i **gymnastikkurser** (kursnr som börjar med 8301) kan **ett terminskort köpas från kansliet för 45 € (kontant betalning)** som berättigar till att delta i alla gymnastikkurser.

För den **GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNINGEN** uppbärs följande avgifter:

- bildkonst 65 €/termin, materialavgiften ingår (40 lektioner/termin)
- hantverk 65 €/termin, materialavgiften ingår (40 lektioner/termin)
- teaterkonst 35 €/termin + ev. materialkostnader.

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

Welcome to Kristinestads medborgarinstitut

Kristinestads medborgarinstitut is an adult education centre that was founded in 1966. Lifelong and life wide learning is the leading concept for the adult education centre. Anyone can attend the courses, irrespective of their age, profession or educational background. The adult education centre promote cultural and educational equality by offering anyone opportunities for learning citizenship skills and developing their personality.

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

Education project for immigrants

The education project organizes courses for immigrants. We can arrange for example language courses, hygiene proficiency course with test, courses about society and working life, sports and cultural activities. The program is intended mainly for young immigrants between the ages of 16 to 29 years, but also older participants are welcome!

The project is funded by Opetushallitus / Utbildningsstyrelsen.

Look for information about courses and registration autumn 2019 at
www.kristiinankaupunki.fi → Vapaa-aika → Maahanmuuttajien koulutushanke,
contact Kristinestads medborgarinstitut gsm +358 40 7766530 or
Youth Officer Harriet Lindelöf-Sahl, e-mail harriet.lindelof-sahl@krs.fi

Utbildning för invandrare

Utbildningsprojektet arrangerar kurser för invandrare . Möjligheter finns bland annat språkkurser, hygienpasskurs och test, kurser om samhälle och arbetsliv, sport- och kulturaktiviteter. Kurserna riktar sig främst till unga invandrare i åldern 16–29 år, men även äldre deltagare är välkomna med. Projektet finansieras av Utbildningsstyrelsen.

Information om höstens kursprogram och anmälan hittas på www.kristinestad.fi → Fritid → Utbildningsprojektet för invandrare,
kontakta Kristinestads medborgarinstitut tfn 040 7766530 eller
ungdomssekreterare Harriet Lindelöf-Sahl, harriet.lindelof-sahl@krs.fi

STUDIESEDEL, LÄSÅRET 2019–2020

Utbildningsstyrelsen har beviljat Kristinestads medborgarinstitut s.k. studiesedlar för verksamhetsperioden 2019–20.

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.

Inga speciella studiesedlar delas ut.

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 06 2216200/växel eller e-post mi@krs.fi.**

MI erbjuder kurser för abiturienter och gymnasieelever.

Kurserna kan godkännas som tillvalsämnen, t.ex. språk, datakurser, musik, konst.
Du kan komma överens med Din rektor varefter Du kan anmäla Dig till institutet.

DET ÖPPNA UNIVERSITETET

Tidpunkt: november 2019

Plats: Närpes stadshus

Se mer info på vuxeninstitutets hemsida

<https://www.narpes.fi/sv/invanare/vuxeninstitutet/kurser-och-forelasningar/oppna-universitetet>

Anmälan per e-post till vuxeninstitutet@narpes.fi.

FÖRELÄSNINGAR

BYGGANVISNINGAR FÖR HÄLSA 009801

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
SUNDQVIST CHRISTER to 18.30–20.30
Avgift 10 € 3.10.2019

Bygg din hälsa genom att skaffa information, söka sanningen, lära dig hur du främjar din hälsa, studera mera för att få visdom och använda vetenskapen som din dräng. Bland annat detta säger yrkesföreläsaren och biologen (FD) Christer Sundqvist från Helsingfors. Hälsa är ett aktivt val. Vi stannar inte upp tillräckligt ofta för att begrunda hälsans värde i vår vardag. Vad innebär det att vi är i gott skick? Måste vi insjukna allvarligt för att förstå hälsans värde? Vad har hälsa lärt dig? På föreläsningen får vi praktiska råd om hur vi ska hållas friska. Föreläsningen är tydlig och enkel. Tvåspråkig.

HÅLLER MYSTERIET MED VATTENBEGRAVNINGARNA I LEVÄLUHTA PÅ ATT LÖSAS? 009802

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
WESSMAN ANNA to 18.30–19.30
Avgift 10 € 14.11.2019

Leväluhta är ett gravfält i Storkyro där man under järnåldern begravt människor i vatten. Platsen har fascinerat forskare i över hundra år. Ända fram till 2000-talet trodde man att platsen en gång i tiden varit en myr och att de döda hade begravts där som bestraffning, på grund av krig eller sjukdom. Under de senaste tio åren har gravfältet undersökts av en tvärvetenskaplig forskargrupp som äntligen publicerat en del av



resultaten. Platsen har varit en begravningsplats huvudsakligen för kvinnor och barn. Dessutom har den använts i nästan 500 år. Men varför begravde man i vatten? Och vilka var dessa kvinnor och barn? Föreläsningen är tvåspråkig.

GÅUDIES – BOTTNISKA SAMER 009803

Kristinestads gymnasium, auditoriet, Ulrika Eleonoravägen 3
ERICSON PETER må 18.30–20.30
Kursavgift 15 € 23.9.2019
Kunskapsläget om samernas historia i Österbotten, Finland och östra Sibirien.

ORDNING PÅ PRYLKAOS MED KONMARI 009804

Högåsen
HAAPAMÄKI IDA on 18.00–20.00
Avgift 10 € 9.10.2019
Föreläsning på finska.

DIGITAL BARNDOM 009805

Kulturhuset DUX
TOSSAVAINEN TOMMI to 18.30–20.00
31.10.2019
Avgift 15 €
Finskspråkig.



BARN, UNGA OCH SKÄRMAR – HUR KAN VI STÖDA? 009806

Kursgården Kristina, Västra långatan 34
LINGONBLAD MARIA må 18.30–20.00
Avgift 15 € 4.11.2019
Telefoner och andra skärmar utgör en stor del av vår vardag idag och många barn, unga och vuxna tillbringar många timmar vid skärmen varje dag. Hur kan vi förhålla oss till detta på ett hälsofrämjande sätt? Hur kan vi stöda barns och ungas skärmanvändning utan att det blir konflikter och bråk?

Kom ihåg att annullera din kursplats om du får förhinder och inte kan delta. (Se sida 4).

MUSIK

ALLSÅNGSKVÄLLAR (6 ggr) 110101

Kursgården Kristina, Västra långatan 34
LEPPÄRANTA PIRJO må 18.00–19.30
Kursavgift 22 € 9.9–18.11.2019
Varannan vecka. Undervisning på finska.

KARAOKENS GRUNDER (6 ggr) 110102

Kursgården Kristina, Västra långatan 34
LEPPÄRANTA PIRJO må 19.45–21.15
Kursavgift 22 € 9.9–18.11.2019
Varannan vecka. Undervisning på finska.

PIANO, GITARR, ELBAS, TRUMMOR, UKULELE 110103H / 110103V

Kristinestads gymnasium, musikrum, Ulrika Eleonoravägen 3
KARLSSON TOMAS ti 15.00–17.00
Terminsavgift 30 € on 15.00–16.30
10.9–4.12.2019
14.1–8.4.2020

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. Ring direkt till Tomas 050 5586942 för överenskommelse om tidsreservering. (Ingång från gymnasiet, södra gaveln).

BOPCATZ 110104H / 110104V

Kantilena, Kyrktået 54
BERGQVIST ROGER to 18.30–21.00
Terminsavgift 40 € 12.9–28.11.2019
16.1–2.4.2020

Ta fram dina gamla instrument ur garderoben och kom med och spela eller sjung i ett glatt gäng. Vi spelar musik från olika årtionden och enligt deltagarnas önskemål. Nya deltagare är välkomna och speciellt du som spelar blåsinstrument.

GOSPELKÖR 110105H / 110105V

Kristinestads svenska församlingshem, Västra Långgatan 29
ROSENGÅRD NANNA sö 14.00–16.00
Terminsavgift 10 € 15.9–8.12.2019
12.1–5.4.2020

Kom med och sjung, ung som äldre, van som ovan körsångare, män och kvinnor! Vi övar medryckande afroamerikanska gospelsånger i traditionell improvisationsanda. De flesta sångerna är på engelska och vi sjunger trestämmigt. Kursen ordnas i samarbete med Kristinestads svenska församling.

FOLKMUSIK 110106

Lappfjärds folkhögskola, Lappfjärdsvägen 765
NORDMAN KENNETH lö 10.00–15.00
Kursavgift 22 € sö 10.00–15.00
26.10–27.10.2019

Folkmusikkurs för intresserade i alla ålder. Vi spelar polskor, menuetter och andra låtar med folkmusikanknytning anpassade till nivån på deltagarna. Alla instrument är välkomna. Utläring både efter gehör och noter.

DAMKÖR 110107H / 110107V

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
TEIR ANDERS ti 19.00–20.30
Terminsavgift 33 € 10.9–19.11.2019
14.1–31.3.2020

Damkörsång. Omväxlande repertoar som passar de flesta. Nya sångare välkomna!

INDIVIDUELLT PIANOSPEL (12 ggr) 110108H / 110108V

Kristinestads skola, Skolgatan 13
NYBERG ANNICA to 15.15–17.35
Terminsavgift 30 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

Individuell pianospelning för både yngre och äldre. Kom och lär dig pianospelningens grunder, eller ta upp pianospelningen på nytt!

DAMKÖR Lappfjärd 110109H / 110109V

Kantilena, Kyrktået 54
NYBERG ANNICA on 19.00–21.00
Terminsavgift 33 € 11.9–4.12.2019
15.1–1.4.2020



Lappfjärds Damkör övar på höstterminen inför en adventskonsert. Vi välkomnar varmt nya och nygamla sångerskor med.

INSPELNING I STUDIO 110110

Lappfjärds folkhögskola, Lappfjärdsvägen 765
TEIR KALLE lö 10.00–14.00
Kursavgift 50 € sö 10.00–14.00
5–6.10.2019

Kursen lämpar sig för alla som vill lära sig grunderna i musikinspelning. Minimiantal deltagare är 8. Kursen omfattar två dagar á 5 lektioner och genomförs i Lafos toppmoderna inspelningsstudio i Lappfjärd. Vi lär oss om mikrofoner och deras användningsområden, inspelningsmetoder, effektprocessorer och mixning. Dessutom får även bandet musikalisk coaching av läraren. Deltagarna kan själva välja att fokusera mer på inspelningstekniken eller musicerandet.

SCENKONST

AMATÖRTEATER (12 ggr) 110201

Kulturhuset DUX, Sjögatan 21
AURONEN MARKKU to 18.30–20.45
Kursavgift 40 € 6.2–14.5.2020
Anmälning till Mi under hösten 2019. Finskspråkig.

KONST

ART-KURS (11 ggr) 110301H / 110301V

Natalia's ART Studio / Corner,
Östra långgatan Krs
KALEVA NATALIA ti 17.00–20.00
Terminsavgift 45 € 10.9–26.11.2019
14.1–31.3.2020

Undervisning på finska.

AKVARELLMÅLNING – FÖR NYBÖRJARE (6 ggr) 110302H / 110302V

Natalia's ART Studio / Corner
KALEVA NATALIA sö 13.00–16.00
Terminsavgift 33 € 15.9–24.11.2019
19.1–22.3.2020

Börjar 15.9. och fortsätter 22.9.2019, sedan varannan vecka. Undervisning på finska.

PORTRÄTT

– MÅLNINGSKURS (6 ggr) 110303H / 110303V

Natalia's ART Studio / Corner
KALEVA NATALIA sö 16.00–19.00
Terminsavgift 33 € 15.9–24.11.2019
19.1–22.3.2020

Börjar 15.9. och fortsätter 22.9.2019, sedan varannan vecka. Undervisning på finska.

ABSTRAKT MÅLNING 110304

Spectra, Skolgatan 10, Krs
LEHTINEN HARRI lö 10.00–17.00
Kursavgift 33 € 21.9. och 5.10.2019
På kursen lär vi oss målningsteknik inom den abstrakta stilinriktningen. Även nybörjare inom konst är välkomna.

HANTVERK

MOPED- OCH MOTORCYKEL-RESTAURERING 110401H / 110401V

Häggqvist, Tjockvägen 7, Krs
NYLUND BERNTH må 18.00–20.30
Terminsavgift 40 € 9.9–25.11.2019
13.1–30.3.2020

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

TRADITIONSHANTVERK 110402H 110402V

Sideby Byacenter, Sidebyvägen 640
ERIKSSON BROR to 18.30–21.00
Terminsavgift 40 € 12.9–28.11.2019
16.1–2.4.2020

Tillverkning av vindflöjlar, jullyktor av trä, Ömossa-julkors, vikinga-sängar samt möbelrestaureringar och arbeten enligt kursdeltagarens egna ritningar och önskemål.

TRÄARBETEN

Krs högstadieskola, slöjdsalen, Skolbrinken 4
NÄRVÅ AULIS ti 15.00–18.30
10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020
Terminsavgift 50 €
Kursen lämpar sig även för nybörjare. Max 8 deltagare. Undervisning på finska.

110403H / 110403V



VÄVNING Krs 110404H / 110404V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
NORRGÅRD PIRKKO to 18.00–20.30
Terminsavgift 40 € 12.9–28.11.2019
16.1–2.4.2020

Vävning för nybörjare och längre hunna. Undervisning på finska.

VÄVNING Kallträsk 110405H / 110405V

Kallträsk PVY-gård, Kallträskvägen 144
NORRGÅRD PIRKKO ti 18.30–21.00
Terminsavgift 40 € 10.9–26.11.2019
14.1–31.3.2020

Enkla vävar. Lämpar sig också för nybörjare. Undervisning på finska.

VÄVNING Dagsmark 110425H / 110425V

Dagsmark skola, Dagsmarkvägen 393 A
NORRGÅRD PIRKKO on 18.00–20.30
Terminsavgift 40 € 11.9–27.11.2019
15.1–1.4.2020

Vävning för nybörjare och längre hunna. Adr.: Dagsmarkvägen 393 A. Undervisning på finska.

KERAMIK 110406H / 110406V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
PERÄSAARI MIRJA ti 17.30–20.00
Terminsavgift 40 € 10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

Undervisning på finska.

KERAMIKVERKSTAD 110407H / 110407V

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
RANTALA TUULA må 18.00–20.30
Terminsavgift 40 € 9.9–25.11.2019
13.1–30.3.2020

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

TRÄ- OCH METALLSLÖJD 110408H / 110408V

Krs högstadieskola, slöjdsalen, Skolbrinken 4
SKOGMAN RASMUS to 18.30–21.00
Terminsavgift 40 € 12.9–5.12.2019
16.1–16.4.2020

Grunderna inom svetsning, metallbearbetning och säkerhetsaspekter, träsvärning m.m. MIG, MAG, elektrod- och gasskräring (svetsning).

SILVERSMIDE (2 veckoslut) 110409

Kristinestads skola, slöjdsalen, Skolgatan 13
KALLIONPÄÄ ARTO lö 9.00–16.00
Kursavgift 40 € sö 10.00–15.00
Kurstillf. lö 5.10–sö 6.10 och lö 26.10–sö 27.10.
Materialkostnader tillkommer. Max 10 deltagare.

MÖBELRESTAURERING 110410H / 110410V

Ömossa päiväkoti, Ömossa
KANGASNIEMI MIKKO on 11.00–13.30
Terminsavgift 40 € 11.9–27.11.2019
15.1–1.4.2020

Undervisning på finska.

STICK- OCH HOBBYCAFE, Sideby (6 ggr) 110411H / 110411V

Sideby Byacenter, Sidebyvägen 640
LINDBÄCK SUSANNE må 18.30–20.00
Terminsavgift 22 €

Kurstillf. på hösten 9.9, 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11. 2019 och på våren 27.1, 10.2, 24.2, 9.3, 23.3, 6.4.2020. Stick- och hobbycafé för både nybörjare och länge hunna.

Kom ihåg att annullera din kursplats om du får förhinder och inte kan delta. (Se sida 4).

STICK- OCH HOBBY-

CAFE (6 ggr) 110412H / 110412V

Yttrebyns hembygdsgård, Tjock
LINDBÄCK SUSANNE to 19.00–21.15
Terminsavgift 27 €

Kurstillf. 19.9, 3.10, 17.10, 31.1, 14.11, 28.11.2019 och 23.1, 6.2, 20.2, 5.3, 19.3, 2.4.2020. Stick- och hobbycafé för både nybörjare och länge hunna.

MÖBELTAPETSERINGSKURS (9 ggr)

Kursgården Kristina, snickarverkstaden, Västra långgatan 34
KAKKURI LAILA må 17.00–20.00
Terminsavgift 40 € 9.9–4.11.2019
13.1–9.3.2020

Möbeltapetsering och förnyande av husbils- och båtinteriorer m.m.

HANTVERK 7-13 år 110414H / 110414V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE fre 13.00–15.00
Terminsavgift 65 € 6.9–13.12.2019
10.1–24.4.2020

Tilläggsuppg. Ann-Christine Lundell, tel. 0407372577. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

HANDARBETE, Krs 110415H / 110415V

Koulukatu 3 Skolgatan,
LUNDELL ANN-CHRISTINE må 12.30–15.00
Terminsavgift 40 € 9.9–2.12.2019
13.1–6.4.2020

Makramé, maskinsömnad, broderi, lampskärmsvikning av läderpapper, återanvändning, jul- och påskpynt m.m.

HANDARBETE Krs 110416H / 110416V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE on 12.30–15.00
Terminsavgift 40 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Olika handarbetstekniker: makramé, korttillverkning, sömnad, Makramé, maskinsömnad, broderi, lampskärmsvikning av läderpapper, återanvändning, jul- och påskpynt m.m.

GLASARBETE 110417H / 110417V

Krs högstadieskola, slöjdsalen, Skolbrinken 4
LUNDELL ANN-CHRISTINE on 18.00–20.15
Terminsavgift 40 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Tiffany-arbeten, mosaik och mindre glassmältningsarbeten.

HANDARBETE Lappfjärd 110418H / 110418V

Lappfjärdens pensionärshem,
Södra Lappfjärdsvägen 123
LUNDELL ANN-CHRISTINE to 12.30–15.00
Terminsavgift 40 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

Makramé, maskinsömnad, broderi, lampskärmsvikning av läderpapper, återanvändning, jul- och påskpynt m.m.

HANDARBETE I SAMARBETE MED DUV (7 ggr) 110420H / 110420V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE ti 17.30–19.00
Terminsavgift 22 € 10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

Varannan vecka.

MAKRAMÉ 110422

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
LUNDELL ANN-CHRISTINE må 18.00–20.00
Kursavgift 10 € to 18.00–20.00
2–5.9.2019

Vi knyter arbeten i makraméteknik, enligt eget önskemål.

KLÄDSÖMNAD OCH HANDARBETE 110428

Kursgården Kristina
LUNDELL ANN-CHRISTINE må 18.00–20.30
Kursavgift 40 € 9.9–2.12.2019
Vi syr och ändrar kläder. Makramé, tygtryckning m.m.

BANDVÄVNING (2 ggr) 110423

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
NORDSTRÖM ANNA lö 10.00–15.00
Kursavgift 22 € 8.2–15.2.2020
Kom och prova på eller fördjupa dina kunskaper i bandvävning! Vi repeterar grundläggande

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



KNYPPING (6 ggr) 110424H / 110424V

Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40
NISSANDER ANNELI on 18.30–21.00
Terminsavgift 27 € 11.9–20.11.2019
15.1–25.3.2020

Varannan vecka. Knyppning av olika slags spetsar, dukar, taylor, dekorationer m.m. Lämpar sig också för nybörjare.

STICK- OCH HOBBYCAFE (6 ggr) 110426H / 110426V

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
LINDBÄCK SUSANNE to 18.30–20.45
Terminsavgift 27 €
Kurstillf. 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11.2019 och 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3 och 16.4.2020. Stick- och hobbycafé för både nybörjare och länge hunna.

JULKRANSKURS 110427

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18
LINDBÄCK SUSANNE ti 18.30–20.45
Kursavgift 10,00 € 26.11.2019
Kom med och bind din egen juldörkrans i naturmaterial.

DANS

ORIENTALISK DANS grundkurs (4 ggr) 110501

Kursgården Kristina, danssalen,
Västra långgatan 34
MALMILA TITTA må 17.00–17.45
Kursavgift 15,00 €
Kurstillf. 9.9, 7.10, 4.11 och 2.12. OBS! Endast mjuka tossor eller barfota i danssalen! Undervisning på finska.

ORIENTALISK DANS fortsättning (4 ggr) 110502

Kursgården Kristina, danssalen,
Västra långgatan 34
MALMILA TITTA må 17.45–18.30
Kursavgift 15,00 €
Kurstillf. 9.9, 7.10, 4.11 och 2.12. Kursen lämpar sig för dem som behärskar grunderna. OBS! Endast mjuka tossor eller barfota i danssalen! Undervisning på finska.

DANSKURS (6 ggr) 110503

Lappfjärdens folkhögskola, Lappfjärdsvägen
AHLKULLA ANN-MARIE to 19.00–20.30
Kursavgift 22 € 24.10–28.11.2019
De danser som dansas ute på dansbanor tas upp, som foxtrot, bugg, tango och vals.

ARGENTINSK TANGO 110504

Lappfjärdens folkhögskola, Lappfjärdsvägen 765
PANTTILA TUOMAS, HEIKKILÄ RAIJA
Kursavgift 22 € lö 10.00–15.30
sö 10.00–15.30
9.11–10.11.2019

Argentinsk tango bygger på att paret hittar samförstånd. Dansen anses vara en av de vackraste, mest eleganta och sensuella danserna i modern tid. Argentinsk tango är en uttrycksfull dans som rymmer många olika känslolägen. På kursen går vi igenom följande: 1. Tangoteknik, bl.a. tangogång, dansfattning, viktörflyttning samt olika stegkombinationer: 2. Ochot, 3. Sandwitch, 4. Sacadat, 5. Cortadot, 6. Giro.

SENIORDANS (6 ggr) 110505H / 110505V
Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40
LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA on 15.00–16.30
Terminsavgift 22 € 11.9–20.11.2019
22.1–1.4.2020

Varannan vecka. Seniordans till musik enl. seniordansförbundets program. Ta med inneskor.

FINSKA

SUOMENKIELEN KURSSI VENÄJÄNKIELISILLE
120101H / 120101V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
KALEVA NATALIA to 18.00–20.15
Terminsavgift 40 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

Undervisning på finska.

ENGELSKA

ENGLISH: Pat and Polly (ht 11 ggr, vt 12 ggr)
120301H / 120301V

Kristinanseudun koulu, Stationsgatan 4–6
KOSTAMO MAARIT må 18.15–19.45
Terminsavgift 33 € 9.9–2.12.2019
13.1–6.4.2020

Undervisning på finska.

ENGLISH: Pat and Polly 2 (11 ggr) 120302H /
ENGLISH: Pat and Polly 2
och Destinations 3 (12 ggr) 120302V

Kristinanseudun koulu, Stationsgatan 4–6
ULFVES SUVI må 16.30–18.00
Terminsavgift 33 € 9.9–2.12.2019
13.1–6.4.2020

Undervisning på finska.

FRANSKA

FRANCAIS: Escalier 1 (12 ggr) 120501H / 120501V

Kristinanseudun koulu, Stationsgatan 4–6
KOSTAMO MAARIT on 16.00–17.30
Terminsavgift 33 € 11.9–11.12.2019
13.1–8.4.2020

Undervisning på finska.

RYSKA

TURISTRYSKA – fortsättningskurs
120601H / 120601V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
KALEVA NATALIA må 18.30–20.00
Terminsavgift 33 € 9.9–2.12.2019
13.1–20.4.2020

Undervisning på finska.

SPANSKA

KONVERSATIONSKURS I SPANSKA, nivå 2 (5 ggr)
120701

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C
SKOMARS JOANNA fre 17.00–18.30
Kursavgift 22 € 13.9–11.10.2019
Har du redan studerat spanska en tid? Känns det som att tröskeln är lite för hög för att börja använda dig av de kunskaper du har? Då är det här den perfekta kursen för dig! Vid fem tillfällen kommer du att, i små grupper, få träna på att prata om olika ämnen på ett lätt och tydligt sätt.

KONVERSATIONSKURS I SPANSKA, nivå 4–5 (5 ggr) 120702

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C
SKOMARS JOANNA fre 18.30–20.00
Kursavgift 22 € 13.9–11.10.2019
Har du redan studerat spanska en tid? Känns det som att tröskeln är lite för hög för att börja använda dig av de kunskaper du har? Då är det här den perfekta kursen för dig! Vid fem tillfällen kommer du att, i små grupper, få träna på att prata om olika ämnen på ett lätt och tydligt sätt.

SPANSKA 2 120703H / 120703V

Kristinestads gymnasium, Ulrika Eleonoravägen 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Terminsavgift 33 € må 19.00–20.30
9.9–2.12.2019
13.1–6.4.2020

Buenas Migas 1 st. 9–12. Kursboken är finskspråkig och kursen går i huvudsak på finska. Repetition av tidigare behandlade ämnen, t.ex. shopping, arbetslivet, intressen, tidsuttryck. Nya

ämnen är kläder, färger, att fråga efter vägen, stadsterminologi, läkarbesök. Krs sv. gymnasium, Ulrika Eleonoravägen 3 (ingång via södra gavelns sidodörr).

SPANSKA fortsättningskurs 120704H / 120704V

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3
STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS
Terminsavgift 33 € ti 17.00–18.30
10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

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

HISTORIA

SLÄKTFORSKNING 130101H / 130101V

Stadsbiblioteket, Salutorget 1
SJÖQVIST LEIF ti 19.00–20.30
Terminsavgift 33 € 10.9–26.11.2019
14.1–31.3.2020

Släktforskning med microfiser, internet samt andra tillgängliga medel.

BERÄTTARCAFE (5 ggr) 130104H / 130104V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34,
RUNDT DENNIS to 18.30–20.00
Terminsavgift 22,00 €
Kurstillfällen 12.9, 26.9, 24.10, 14.11, 28.11.2019 och 16.1, 13.2, 12.3, 26.3 samt 16.4.2020. Kristinestad är fullt av berättelser. Vi samlar på historiska fakta, och berättar om detta för varandra och dokumenterar allt vi kan.

KULTUR, LITTERATUR

POESICIRKEL 130201H / 130201V

Kristinestads gymnasium,
Ulrika Eleonoravägen 3
KARLSSON TOMAS on 18.30–20.00
Terminsavgift 33 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Att skriva poesi – på rim eller fri form. Bildspråk, metaforer, kontraster, rörelse, diktens smärtpunkt. Slutrim, alliteration, assonans, rimflätning, versmått, ljud, rytm. Allt från traditionella former till fri form och modernistisk dikt. Låt- och vistexter. Estradpoesi och poetry slam. Hur kan man komma ut och till och med bli publicerad? Fokus kommer att ligga på deltagarnas egna dikter. Man får skriva som man vill och man måste inte läsa sina dikter inför publik om man inte vill. Man kan komma med oberoende av om man är helt nybörjare eller har skrivit mycket tidigare. Tomas Karlsson har skrivit långt över 1.000 dikter och hans första diktsamling "Kokelimoj" kom ut 2019. Han uppträder regelbundet som estradpoet och anordnar också diktläsningstillfällen.

MARKNADSFÖRING, REKLAM

SOSIAALISEN MEDIAN MARKKINOINTI PK-YRITTÄJÄLLE 310301

Kursgården Kristina,
Västra långgatan 34
SALMINEN PÄIVI lö 13.00–15.00
21.9.2019
Kursavgift 35 €
Undervisning på finska.



**Kom ihåg att annullera din kursplats om du får förhinder och inte kan delta.
(Se sida 4).**

SAMHÄLLE

NÄRDEMOKRATI, EN MEDBORGAR-PANEL (6 ggr) 320201H / 320201V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
RUNDT DENNIS on 18.30–20.00

Terminsavgift 22 €

Kurstillfällen 11.9, 25.9, 9.10, 30.10, 13.11, 27.11.2019 och 15.1, 12.2, 11.3, 25.3, 8.4 och 22.4.2020. Vi diskuterar och deltar i opinionsbildningen kring aktuella frågor som Bottenhavets Sjukhus, marknadsföringen av Kristinestad, muddringen vid Forum-kvarteren, underhållet av gator, salutorg och vägar, utvecklingen av Inre hamnen och strandpromenaden, bostäder och nybyggen med mera.

HANDBOK FÖR DEN NYA BYN (6 ggr) 320202

RUNDT DENNIS

Plats: Södra Kristinestad. Tidpunkt: senhösten 2019 till våren 2020.

Här vill vi leva och bo: om hur vi utvecklar bysamfundet med hjälp av bland annat socialt företagande och envis optimism. I samarbete med Aktion Österbotten.

OBS! NÄRMARE INFO MEDDELAS SENARE!

PSYKOLOGI,

MÄNSKLIGA RELATIONER

ITSEMURHA & MIELENTERVEYS 320301

Hemslöjdsgården, Strandgatan 18

ANDERSSÉN RASMUS on 18.30–20.30
Avgift 10 € 23.10.2019

En föreläsning om psykisk ohälsa och självmord. Rasmus Andersén berättar om sitt liv, hur han krockade sin bil 200km/h i en lastbil, för att sedan bli förpassad till slutet vård på mentalsjukhus och sedan avtjäna fängelsestraff. Föreläsningen arrangeras i samarbete med Kristinestads MI, Vänstugan Primula och Svenska Österbottens anhörigförening. Finskspråkig.

DATATEKNIK

SENIORDATA (12 ggr) 340102H / 340102V

Högåsens data-sal, Lappfjärdsvägen 163 C

KARLSSON TOMAS ti 10.30–12.45

Terminsavgift 52 € 10.9–3.12.2019

14.1–7.4.2020

Introduktionskurs i datorns användning. I lugn takt utforskar vi datorn och dess möjligheter. Vi lär oss att använda datorn till att skriva och redigera korta texter och hur man kan använda Internet både för underhållning och att söka information samt e-post. Inga förhandskunskaper. Max 10 deltagare.

GÖR DIN EGEN YOUTUBEKANAL 340103

Högåsens data-sal, Lappfjärdsvägen 163 C

HANNUS ANTHONY må 15.30–17.00

Kursavgift 12 € 9.9–16.9.2019

Kom och lär dig grunderna i YouTube. Vi gör en egen YouTube-kanal och lär oss ladda upp egna videon.

VATTENTRAFIK

GRUNDKURS I PADDLING 510201

Pavis, Högholmsvägen 16, Krs

WAHLROOS KIRSI ja SALLINEN PAAVO

Kursavgift 72 € lö 10.00–15.00

sö 10.00–15.00

6.6–7.6.2020

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

TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

BESKÄRNING AV BÄRBUSKAR 710301

Toimipaikka avoin

AHOLA MARKO on 17.30–19.45

Kursavgift 15 € 25.9.2019

Undervisning på finska.

ODLING AV ÖRTER 710302

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

AHOLA MARKO ti 18.00–20.15

Kursavgift 15 € 22.10.2019

Undervisning på finska.

SKÖTSEL AV KRUKVÄXTER 710303

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

AHOLA MARKO må 17.30–20.30

Kursavgift 15 € 18.11.2019

Undervisning på finska.

BLOMBUKETT INFÖR JULEN 710304

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

AHOLA MARKO ti 18.00–20.15

Kursavgift 15 € 10.12.2019

Undervisning på finska.

BOKASHIN ABC 710305

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

AHOLA MARKO on 18.00–20.15

Kursavgift 15 € 25.3.2020

Undervisning på finska.

PLANERING OCH SKÖTSEL AV BLOMBÄNK 710306

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

AHOLA MARKO sö 10.00–15.15

Kursavgift 17 € 5.4.2020

Undervisning på finska.

NATURLIG BEKÄMPNING I TRÄDGÅRDEN 710307

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

AHOLA MARKO ti 18.00–20.15

Kursavgift 15 € 21.4.2020

Undervisning på finska.

BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD 710308

Toimipaikka avoin

AHOLA MARKO ti 18.00–21.00

Kursavgift 15 € 28.4.2020

Undervisning på finska.

HOTELL- OCH RESTAURANGVERKSAMHET

SERVERINGSPASS

– UNDERVISNING OCH TEST 810101

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163 C

STRANDHOLM-GENBERG GUN-BRITT

Kursavgift 50 € ti 17.00–20.30

1.10.2019

Målgrupp: Personer som ansvarar för servering av alkoholhaltiga drycker. Nya yrkesmässiga krav ställs på restaurangernas ansvariga föreståndare och övrig personal. Under kursen får man ta del av alkohollagens bestämmelser om serveringsförbud, övervakning och upprätthållande av ordning, på personalens ansvar, serveringsområdet och serveringstider. I slutet av kurskvällen avlägger man serveringspasset. Kursen ordnas i samarbete med Edu YA Ab. Kursen och testet är på svenska, möjlighet till frågor och diskussion på finska. Intyg ingår i kursavgiften.

MAT OCH DRYCK

ÖLTILLVERKNING 810201

Krs högstadieskola, undervisningskök

Ulrika Eleonoravägen 3

ÅDJERS HENRIK lö 12.00–17.00

Kursavgift 22,00 € sö 12.00–17.00

26–27.10.2019

Vi går igenom de viktigaste östilarerna. Vi får grepp om de vanligaste råvarorna som används i tillverkning av handgjort öl samtidigt som vi tillverkar öl. Vi bekantar oss också med småbryggerikulturen, dess historia samt framtid i Finland och i världen. Med denna kunskap får du starten till öl som hobby eller tillverkning av hemöl. Materialkostnad om 10 €/person tillkommer. Undervisning på finska.

SKÖNHETSVÅRD

NÄSSLANS DAG

810401

Krs högstadieskola, undervisningskök,
Ulrika Eleonoravägen 3
HOLMSTRÖM IDA må 17.00–21.00
Kursavgift 15 € 23.9.2019

En av våra vanligaste ogräs är brännässla. Istället för att försöka utrota den, använd den. De flesta vet att den kan ätas och drickas som te. Men nässlan kan även användas i naturkosmetik. Kom med och lär dig använda nässlan i en välgörande salva, en kallrörd tvål och ett mildt örtschampo. Materialkostnader tillkommer, som betalas i samband med kursen.



GÖR DIN EGEN TVÅL MED VILDA VÄXTER

810402

Krs högstadieskola, undervisningskök,
Ulrika Eleonoravägen 3
HOLMSTRÖM IDA to 17.30–20.30
Kursavgift 15 € 7.11.2019

Fasta tvålar är väldigt dryga, och får man själv vara och bestämma vad en tvål skall innehålla så väljer man snabbt bort onödiga färgämnen och tillsatser. Att laga egen tvål kräver dock noggrannhet samt lite försiktighet, men slutprodukten är en ren och mild tvål. Under kurser tillverkar vi en kallrörd tvål, utan doftämnen och enbart färger av växter från naturen. Oömma kläder rekommenderas eftersom vi hanterar lut. Materialkostnader tillkommer, som betalas i samband med kursen.



GYMNASTIK OCH IDROTT

SEGA GUBBAR

830101H / 830101V

Högåsen, Lappfjärdsvägen 163
ENLUND BÖRJE må 10.00–11.30
Terminsavgift 33 € 9.9–25.11.2019
13.1–30.3.2020

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. Samling på Högåsen må 9.9. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan.



LAVIS (6 ggr)

830102

Kristiinanseudun koulu, Stationsgatan 4-6
LEHTIMÄKI LEENA ti 18.00–18.45
Kursavgift 17 10.9–22.10.2019 €

Lavadansjumpa = LAVIS är motion till takten av lavadansmusik där deltagarna får uppleva både glädjen av motion och musik. Lavis är en lätt, rolig och sveltig motionsform som lämpar sig för alla åldrar oberoende av kondition. Undervisning på finska.

KONDITIONSCIRKEL 55+ I 830103H / 830103V

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA ti 12.00–12.45
Terminsavgift 22 € 10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 4 €/ggr.

KONDITIONSCIRKEL 55+ II 830104H / 830104V

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA ti 13.00–13.45
Terminsavgift 22 € 10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 4 €/ggr.

KONDITIONSCIRKEL 55+ III 830105H / 830105V

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA ti 10.9–3.12.2019
Terminsavgift 22,00 € 14.1–7.4.2020

Mångsidig konditionscirkel till visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 4 €/ggr.

KONDITIONSCIRKEL FÖR DAMER

830106H / 830106V

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA to 16.15–17.45
Terminsavgift 33 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

Mångsidig konditionscirkel delvis varierande rörelser till och utan visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 5 €/gång.

KONDITIONSCIRKEL FÖR MÄN

830107H / 830107V

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA to 19.00–20.30
Terminsavgift 33 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

Mångsidig konditionscirkel med delvis varierande rörelser till och utan visselpipans takt. Tjänning som avslutning. Salavgift 5 €/gång.

STYRKETRÄNING OCH STRETCHING

FÖR DAMER 830108H / 830108V

Axis Trainingstudio, Dagsmarkvägen 6
ROSENSTEDT GUN-MAJ on 18.30–19.30
Terminsavgift 22,00 € 11.9–27.11.2019
15.1–1.4.2020

Styrketräning och stretching för damer i alla ålder. Salavg. 5 €/gång tillkommer.

YOGA

830109H / 830109V

Härkmeri skola, Henriksdalsvägen 9
WAHLBERG KRISTINA ti 19.00–20.30
Terminsavgift 33 € 10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

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 o ev /dyna. Max 15 deltagare.

GARUDA

830110H / 830110V

Tjock skola, Lindbergsvägen 5
JAAKKOLA CHARLOTTA on 18.00–19.00
Terminsavgift 27 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Garuda är en träningsform som kombinerar Pilates, Yoga och dans, där målet är att hitta avslappning i rörelsen, bygga kraft i hela kroppen samt en stark core. Man varierar stretching, andning och träning för att kroppen ska utmanas och utvecklas optimalt genom vridningar, tryck och drag med djupa roteringar och tredimensionella rörelser.

HATHA-YOGA - fortsättningskurs

830111H / 830111V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
IMMONEN MARA on 18.00–19.30
Terminsavgift 33 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Handledning på finska.

GRUNDERNA I HATHA-YOGA 830112H / 830112V

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
IMMONEN MARA to 16.00–17.30
Terminsavgift 33 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

Handledning på finska.

Kom ihåg att annullera din kursplats om du får förhinder och inte kan delta. (Se sida 4).

YOGA (10 ggr) 830113
Krs skola, Skolgatan 13
WAHLBERG KRISTINA on 15.15–16.45
Kursavgift 27 € 11.9–27.11.2019
Vi går igenom grunderna i yoga, så timmen passar även dig med rygg- och nackbesvär. Timmen innefattar mångsidiga asanasövningar, som stärker och balanserar kroppen, andningsövningar, avslappning samt lättare meditation. Ta med halkfri matta, filt och kudde.

BOLLSPEL FÖR VUXNA 830114H/830114V
Kristinahallen
WAHLBERG ANDERS on 18.00–19.30
Terminsavgift 33 € 11.9–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Kom och prova på och spela olika bollspel oberoende av erfarenhet samtidigt som du stärker din kondition.

SENIORGYMNASTIK 830115H / 830115V
Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40
BACKLUND REIJA ti 15.15–16.00
Terminsavgift 22 € 10.9–3.12.2019
14.1–7.4.2020

Uppmjukande rörelse till musik.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAMER 830116H / 830116V
Lappfjärd skola, Södra Lappfjärdsvägen 40
LILLMALS MINNA on 19.45–20.30
Terminsavgift 22 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Gymnastik till musik. Passet innehåller uppvärmning, muskelstyrka och avslappning/stretch.

MUSKELMIX 830117H / 830117V
Krs högstadieskola, gymnastiksalen,
Skolbrinken 4
BERGKULLA PATRICIA to 18.00–19.00
Terminsavgift 22 € 12.9–5.12.2019
16.1–9.4.2020

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

VATTENGYMNASTIKKURSER

Simhallen, Repslagaregatan 16 LÄHTEENMÄKI RICHARD
Kursavgift 22 € per kurs, simhallsavg. tillkommer.

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP A 830118
(11 ggr) 10.9.-3.12.2019
ti 12.00-12.45
Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapibassängen. Max 18. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP B 830119
(11 ggr) 10.9.-3.12.2019
ti 13.00-13.45
Vattengymnastik med lätt motstånd i egen takt. Terapibassängen. Max 18. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

MUSKELSTÄRKANDE VATTENGYMNASTIK (11 ggr) 830120
on 12.00-12.45 11.9.-4.12.2019
Muskelstärkande vattengymnastik för hela kroppen, görs i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

VATTENGYMNASTIK reuma A (11 ggr) 830121
on 13.00-13.45 11.9.-4.12.2019
Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK A (11 ggr) 830122
to 17.15-18.00 12.9.-5.12.2019
Ledd vattengymnastik i konditionsbassängens djupa del. Mångsidiga konditionshöjande övningar i takt till musik. Ta med eget flytbälte om du har. Max 25 deltagare. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

GRUND- OCH DJUPVATTENGYMNASTIK B (11 ggr) 830123
to 19.00-19.45 12.9.-5.12.2019
Ledd vattengymnastik i konditionsbassängens djupa del. Mångsidiga konditionshöjande övningar i takt till musik. Ta med eget flytbälte om du har. Max 25 deltagare. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP C (11 ggr) 830124
fre 13.45-14.30 13.9.-13.12.2019
Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

VATTENGYMNASTIK reuma B (11 ggr) 830125
fre 14.30-15.15 13.9.-13.12.2019
Ledda övningar i bassängen i egen takt. Terapibassängen. Max 18 deltagare. OBS! Ingen kurs under vecka 38 och 42!

Kom ihåg att annullera din kursplats om du får förhinder och inte kan delta.
(Se sida 4).



**STYRKE- OCH KONDITIONSTRÄNING FÖR
PERSONER MED RÖRELSEHANDIKAPP**
830126H / 830126V

Positive/KrisSport Ky, Repslagaregatan 16
VIRTANEN MARIA on 11.30–13.00
Terminsavgift 33 € 11.9–4.12.2019
15.1–8.4.2020

Skräddarsydda gymövningar för personer med
rörelsehinder. Salavgift 5 €/gång.

65+ -KONDITIONSSALKURS (12 ggr)
830127H/V

Geritrim (Bottenhavets sjukhem)
KERVINEN HEIDI on 16.30–17.30
Terminsavgift 22 € 11.9–27.11.2019
15.1–1.4.2020

Ledda timmar som innehåller uppvärmning, mus-
kelstyrka och balansövning, avslutande stretchning
eller avslappning. Tidigare erfarenhet av konditions-
salsträning är inte nödvändig, ledaren instruerar
i användningen av redskapen. Tvåspråkig kurs.
Konditionssalsavgift 5 €/gång tillkommer.

HÄLSA

**SPIRALSTABILISERING + MODERN NORDIC
WALKING + FOTÖVNINGAR (2 ggr)** 830201

Kursgården Kristina, danssalen,
Västra långgatan 34
TEKONIEMI TARJA lö 12.00–15.00
Kursavgift 20 € 14.9 och 21.9.2019

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

också inverkar på ryggens och nackens välmå-
ende. Redskap av läraren. Skor får ej användas i
danssalen.Handledning på finska.

ANSIKTSYOGA-WORKSHOP 830202

Kursgården Kristina, Västra långgatan 34
SALMINEN PÄIVI sö 11.00–13.30
Kursavgift 25 € 22.9.2019
Tag med en stor ansiktsspegel, om du har.
Undervisning på finska.



ANNAN UTBILDNING

FRUKOSTKLUBB 999901

Restaurant Crazy Cat, Salutorget 1
ROSENDAHL SVEN to 9.00–10.00
Kursavgift 10 €

To 12.9, 3.10, 24.10, 14.11 och 12.12. Kom och
njut av en god frukost i glada vänners lag. Ak-
tuella teman diskuteras vid varje tillfälle med en
inbjuden gäst. Frukostavg. 10 €/gång tillkommer.



INBJUDAN



ÖPPET HUS PÅ KURSGÅRDEN KRISTINA

Västra Långgatan 34

Tisdag 3.9.2019 kl. 15-19

- Öppet hus, visning av medborgarinstitutets nya kursutrymmen
- Lärarna (re)presenterar höstens kursar
- Elever vid Lappfjärds folkhögskola underhåller
- Kaffebjudning

VARMT VÄLKOMNA!

