

Kristiinankaupungin kansalaisopisto

Opinto-ohjelma 2019-2020



Sisältö

TERVETULOA KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAIPOISTOON!	3
LUENNOT	8
MUSIIKKI	9
NÄYTTÄMÖTAIDE	10
KUVATAIDE	10
MUOTOILU JA KÄDEN TAIDOT	10
TANSSI	13
SUOMI	14
RUOTSI	14
ENGLANTI	14
RANSKA	15
VENÄJÄ	15
ESPANJA	15
HISTORIA	15
KULTTUURI JA KIRJALLISUUS	16
MARKKINOINTI JA MAINONTA	16
YHTEISKUNNALLISET AINEET	16
PSYKOLOGIA	17
TIETOTEKNIKAN HYVÄSIKÄYTTÖ	17
VESILIIKENNE	19
PUUTARHANHOITO	19
MAJOITUS- JA RAVITSEMISALA	20
RUOKA JA JUOMA	20
KAUNEUDENHOITO	21
LIIKUNTA JA URHEILU	21
VESILIIKUNTAKURSSIT	23
TERVEYS	24
MUU OPETUS	24

TERVETULOA KRISTIINANKAUPUNGIN KANSALAIPOISTOON!



Kristiinankaupungin kansalaisopisto perustettiin vuonna 1966. Tämä toimintakausi on opiston 54. Opistoa ylläpitää Kristiinankaupunki, joka nauttii 57 % valtionapua toiminnastaan. Kurssien, opintopiirien ja luentojen avulla opisto tarjoaa jokaiselle kansalaiselle mahdollisuuden kartuttaa tietojaan ja taitojaan sekä rikastuttaa vapaa-aikaansa. Opisto on kaksikielinen.



ILMOITTAUTUMINEN

alkaen ma 2.9.2019 klo 8.00

Kurssi-ilmoittautuminen suoritetaan joko

netin kautta, osoite: www.opistopalvelut.fi/kristinestad

tai puh.

040 1544805/Leena Bergvik tai

040 7766530/rehtori Anette Norrgrann.

Ei sähköpostitse eikä tekstiviestejä!

Kaikki kurssit/luennot vaativat ENNAKKOILMOITTAUTUMISEN !

Kursseille ja luennoille, jotka alkavat myöhemmin lukukaudella, on mahdollisuus ilmoittautua viimeistään 2 viikkoa ennen kurssin/luennon alkua.

KANSLIA

sijaitsee Högåsenilla, Lapväärtintie 163 C (3. kerros). Postiosoite: PI 13, 64101 KRS. Sähköposti: ko@krs.fi Internet: www.kristiinankaupunki.fi/kansalaisopisto Rehtori Anette Norrgrann (040-7766530) on varmimmin tavattavissa aamupäivisin. Kanslisti Leena Bergvik (040-1544805) on tavoitettavissa ma-pe klo 8–16. Tekstiiliohjaaja Ann-Christine Lundell (040-7372577) on tavattavissa kansliassa ti klo 9–10.

OPISTON LUKUVUOSI 2019-2020

Varsinainen kurssitoiminta aloitetaan ma 9.9.2019, viikolla 37, ellei muuta päivämäärää ilmoiteta ohjelmassa. Kevätlukukausi aloitetaan ma 13.1.2020, viikolla 3.

Syysloman aikana v. 42, ts. 14.-20.10.2019 sekä hiihtoloman aikana v. 9, 24.2.–1.3.2020 opistossa ei ole opetusta kaupungin koulutiloissa.

Kursseille voivat osallistua kaikki iästä riippumatta!

PERUUTUKSET

Ilmoittautumiset kurseille, joille vaaditaan ennakoilmoittautuminen, ovat sitovia. Jos jostain syystä et voi osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viimeistään kolme (3) arkipäivää ennen kurssin alkua.

Mikäli ET AIO JATKAA KEVÄÄLLÄ KOKO LUKUVUODEN (H/V) kestäväällä kurssilla, tulee sinun ilmoittaa siitä hyvissä ajoin kansliaan ennen syyslukukauden loppumista. Muussa tapauksessa kurssimaksu laskutetaan vaikka et osallistuisikaan kurssille (koskee myös muitakin kursseja/luentoja).

KAIKKI PERUUTUKSET ON TEHTÄVÄ KANSLIAAN (EI opettajalle!).

E erityisen tärkeää on myös, että peruutus tehdään ajoissa sillä usein on joku jonotuslistalla.

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä keräämme seuraavat tiedot: Etu- ja sukunimi, henkilötunnus, osoite, sähköposti, matkapuhelinnumero. Henkilötietoja käytetään kurssiosallistujien tunnistamiseen, kurssimaksujen laskuttamiseen ja kursseja koskeviin suoriin ilmoituksiin. Seuraavat tiedot tarvitaan lakisääteiseen tilastointiin opetushallitukselle ja tilastokeskukselle: sukupuoli, äidinkieli, koulutustaso sekä pääasiallinen työ tai toiminta. Tiedot ovat ainoastaan KO:n hallinto henkilökunnan saatavilla eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

LUKUKAUSI-/KURSSIMAKSUT

laskutetaan kansliasta. Maksut mainitaan erikseen jokaisen kurssin kohdalla opinto-ohjelmassa.

OPINTOTODISTUS

Mikäli oppilas haluaa, kirjoitetaan opintotodistus suoritetusta kurssista. Tämä on ilmoitettava ennen lukuvuoden tai kurssin loppua.

VAKUUTUKSET

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

TIEDOTUSTOIMINTA

Opisto ilmoittaa toiminnastaan paikallislehdissä sekä ko:n Facebook-sivulla:

<https://www.facebook.com/krsmedborgarinstitutkansalaisopisto/>

Opiston kurssitarjonta löytyy myös Internetistä: www.kristiinankaupunki.fi/kansalaisopisto

UUSIA KURSSEJA

Ehdotuksia uusiksi kursseiksi voi ilmoittaa sähköpostitse ko@krs.fi tai puhelimitse kansliaan.

HYVINVOINTILAUTAKUNTA:

Anna-Kajsa Blomqvist-Liljeblad puh.joht. (Tobias Lillandt), Kirsi Rantatalo varapuh.joht. (Hanna-Lee-na 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) ja Lena Wissander (Sofia Dahlroos).

NAAPURIOPISTOJEN JA KANSANOPISTOJEN YHTEYSTIEDOT:

Kaskisten kansalaisopisto:

Raatihuoneenkatu 34
64260 Kaskinen
puh. 050 5765811
e-mail: sivistys@kaskinen.fi
Kotisivu: www.kasko.fi >
Sivistys- ja vapaa-ajanpalvelut >
Kansalaisopisto

Kauhajoen kansalaisopisto:

Hallintoaukio 5,
61800 Kauhajoki
046 8511942
e-mail: kansalaisopisto@kauhajoki.fi
Kotisivu: www.kauhajoki.fi/kansalaisopisto

Närpiön aikuisopisto:

Vaasantie 764
64220 Yttermark
Rehtori Annica Eklund
050 4403231
Kurssisihteeri Anna Teir
040 1600632
Kurssisuunnittelija Mikaela
Sjögård 0400 736075
e-mail: vuxeninstitutet@narpes.fi
Lapväärtin kansanopisto:
Lapväärtintie 765
64300 Lapväärtti
puh. 040 670 9590
e-mail: lafo@krs.fi
Kotisivu:
www.kristiinankaupunki.fi/lafo

Kauhajoen evankelinen opisto:

Järvikyläntie 92
61850 Kauhajoki
puh. 020 765 9230
e-mail: keo@keo.fi
Kotisivu: www.keo.fi

Vaasan kesäyliopisto:

Yliopistonranta 10
65200 VASA
tfn 044754 5783
e-mail:
info@vaasankesayliopisto.fi
Kotisivu:
www.vaasankesayliopisto.fi

KANSALAIPOISTON KURSSIMAKSUT TYÖKAUDELLE 2019–2020:

1. Kansalaisopisto harkitsee yksittäisten luentojen, seminaarien ja erityiskurssien maksuja tapauskohtaisesti kurssin kustannusten perusteella, vähimmäismaksu on 10 €. Kansalaisopisto päättää myös tapauskohtaisesti kurssien vähimmäis- ja enimmäisosallistujamäärästä.
2. Kurssimaksu maksetaan erikseen jokaisesta kurssista hyvinvointilautakunnan vahvistamien taksojen mukaisesti. Kurssimaksut laskutetaan ja luennot maksetaan käteisellä paikan päällä. Peruuttamattomasta poisjäämisestä laskutetaan kurssimaksu. Kurssille ilmoittautuessa tulee ilmoittaa henkilötunnus, jota tarvitaan laskutusta varten.
3. yksilöllinen soitinopetus (15 min./henkilö/viikko) 30 €
4. yksilöllinen kieltenopetus 10 opintotuntia/lukukausi 150 €
5. perhekurssit 10–50 €
6. Avoimen yliopiston kurssit 15 €/opintopiste

Rehtorilla on oikeus päättää joissakin rajatapauksissa.

Liikuntakursseihin (8301 alkavat kurssit) osallistumista varten on mahdollista **ostaa kansliasta 45 €:n lukukausikortti (käteismaksu)**, joka oikeuttaa osallistumaan kaikkiin liikuntakursseihin.

TAITEEN PERUSOPETUKSEN maksut ovat seuraavat:

- kuvataide 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaalimaksun (40 opetustuntia/lukukausi)
- käsityö 65 €/lukukausi, sis. opetusmateriaalimaksun (40 opetustuntia/lukukausi)
- teatteritaide 35 €/lukukausi + mahd. materiaalimaksu (30 opetustuntia/lukukausi)

Taiteen perusopetuksessa on sisaralennus 10 € toisesta lapsesta.

Welcome to Kristiinankaupungin kansalaisopisto

Kristiinankaupungin kansalaisopisto is an adult education center that was founded in 1966. Lifelong and life wide learning is the leading concept for the adult education center. Anyone can attend the courses, irrespective of their age, profession or educational background. The adult education center 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.kristiinankaupunki.fi.

Education project for immigrants

The education project organizes courses for immigrants. We can arrange for example language courses, Hygiene proficiency course with test, work orientation, 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 Kristiinankaupungin kansalaisopisto gsm +358 40 7766530 or Youth Officer Harriet Lindelöf-Sahl e-mail harriet.lindelof-sahl@krs.fi

Maahanmuuttajien koulutushanke

Koulutushanke järjestää kursseja maahanmuuttajille. Mahdollisuus muun muassa kielikursseihin, hygieniapassikurssiin testeineen, yhteiskuntaa ja työelämää, urheilu- ja kulttuuriaktiviteetteja käsitteleviin kursseihin. Kurssien ensisijaisena kohderyhmänä ovat nuoret 16 - 29 -vuotiaat maahanmuuttajat, mutta myös vanhemmat osallistujat ovat tervetulleita mukaan. Hanketta rahoittaa opetushallitus.

Tietoja syksyn kurssiohjelmasta ja ilmoittautumisesta löytyy kaupungin kotisivuilla www.kristiinankaupunki.fi → Vapaa-aika → Maahanmuuttajien koulutushanke. Lisätietoja: Kristiinankaupungin kansalaisopisto puh. 040 7766530 tai nuorisosihteeri Harriet Lindelöf-Sahl, harriet.lindelof-sahl@krs.fi

OPINTOSETELI, LUKUVUOSI 2019–2020

Opetushallitus on myöntänyt Kristiinankaupungin kansalaisopistolle erityisavustusta yhteistä hanketta varten lukuvuodeksi 2019-20.

Hanke on suunnattu maahanmuuttajille, työnhakijoille, eläkeläisille. Näihin ryhmiin kuuluvat henkilöt voivat osallistua maksutta osaan kansalaisopiston kursseista.

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**
- turvapaikkahakijat 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.

Varsinaisia opintoseteleitä ei jaeta.

Ilmoittautuessasi tai osallistuessasi kurssiin/luentoon ilmoita, että kuulut johonkin mainittuihin ryhmiin.

Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä opiston kansliaan, puhelimitse 06 2216200/vaihde tai sähköposti ko@krs.fi.

LUKIOLAISET!

Eräät opiston kurssitarjonnan kurssit saattavat sisältyä täydennyskursseina luokattoman lukion opinto-ohjelmaan. Ota yhteys koulun rehtoriin saadaksesi tarkempia tietoja.

LUENNOT

TERVEYDEN RAKENNUSOHJEET 009801

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21, Krs
SUNDQVIST CHRISTER to 18.30–20.30
Maksu 10 € 3.10.2019
Rakenna terveyttä niin, että hankit tietoa, etsit totuutta, opit terveyttä edistäviä asioita, tullaksesi viisaaksi opiskelet lisää ja käytät tiedettä renkinäsi. Muun muassa näin sanoo ammattipu-
huja ja biologi (FT) Christer Sundqvist Helsingistä. Terveys on arvovalinta. Emme riittävän usein pysähdy arvioimaan terveyden arvoa elämäs-
sämme. Mitä tarkoittaa se, että olemme hyvässä kunnossa? Pitääkö vakavasti sairastua, jotta ymmärtää terveyden arvon? Mitä terveys on si-
nulle opettanut? Luennot on tarjolla käytännön ohjeita miten pysyä terveenä. Luento on selkeä ja yksinkertainen. Kaksikielinen luento.

LEVÄLUHDAN VESIKALMISTON ARVOITUS RATKEAMASSA? 009802

Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21
WESSMAN ANNA to 18.30–19.30
Maksu 10 € 14.11.2019
Leväluhdan rautakautinen vesikalmisto Isossa-
kyrössä on kiehtonut tutkijoita yli sadan vuoden ajan. 2000-luvulle asti uskottiin, että paikka oli
muinoin ollut suo ja että vainajat oli haudattu
sinne rangaistuksen, sodankäynnin tai sairauden
vuoksi. Viimeisen kymmenen vuoden aikana
kalmistoa tutkinut monitieteinen tutkimusryhmä
on vihdoin julkaissut osan tuloksistaan. Paikka
on muinoin ollut kalmisto pääasiassa naisille
ja lapsille. Lisäksi se on ollut käytössä melkein



500 vuotta. Mutta miksi haudattiin veteen? Ja
ketkä nämä naiset ja lapset olivat? Luento on
kaksikielinen.

GÅUDIES - BOTTNISKA SAMER 009803

Krs ruots. lukio, auditorio, Ulrika Eleonorantie 3
ERICSON PETER ma 18.30–20.30
Maksu 15 € 23.9.2019
Tiedot saamelaisten historiasta Pohjanmaalla,
Suomessa ja Itä-Lapissa. Ruotsinkielinen luento.

KESYÄ TAVARAKAAOS KONMARIN AVULLA 009804

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs
HAAPAMÄKI IDA ke 18.00–20.00
Maksu 10 € 9.10.2019
Käymme läpi KonMari-metodia ja mietitään
tavarasuhteitamme säästämisen ja ajankäytön
näkökulmasta. Saat käytännön vinkkejä tava-
roista luopumiseen ja järjestämiseen.

DIGITAALINEN LAPSUUS 009805

Kulttuuritalo DUX
TOSSAVAINEN TOMMI to 18.30–20.00
31.10.2019
Maksu 15 €
Kuinka digitalisaatio, pelaaminen ja sosiaali-
nen media vaikuttavat
lasten ja nuorten kasvuun ja hyvinvointiin?
Tämän hyvän mielen illan aikana saat tutkittua
tietoa, uusia ajatuksia ja käytännön vinkkejä
kodin mediakasvatukseen.



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

Kurssitalo Kristiina, Lantinen pitkäkatu 34
LINGONBLAD MARIA ma 18.30–20.00
Maksu 15 € 4.11.2019
Ruotsinkielinen luento.

**Muistathan perua ilmoittautumisesi,
jos et voikaan osallistua
(katso sivu 4)**

MUSIIKKI

YHTEISLAULUILLAT (6 kertaa) 110101

Kurssitalo Kristiina, Lantinen pitkäkatu 34
LEPPÄRANTA PIRJO ma 18.00–19.30
Kurssimaksu 22 € 9.9.–18.11.2019
Joka toinen viikko. Lauletaan yhdessä vanhoja
tutuja, mutta myös uusiakin lauluja. Laulaminen
vahvistaa keuhkoja, rentouttaa mieltä ja hoitaa
myös aivoterveyttä.

KARAOKELAULUN PERUSTEITA (6 kertaa) 110102

Kurssitalo Kristiina, Lantinen pitkäkatu 34
LEPPÄRANTA PIRJO ma 19.45–21.15
Kurssimaksu 22 € 9.9.–18.11.2019
Joka toinen viikko.
Lauletaan, kuunnellaan ja opitaan uusia asioita lau-
lamisesta. Rennolla asenteella, mukavasti yhdessä,
toisiamme kannustaen. Tule rohkeasti mukaan.

PIANO, KITARA, SÄHKÖBASSO, RUMMUT, UKULELE 110103H / 110103V

Krs ruots. lukio, musiikkihuone,
Ulrika Eleonorantie 3
KARLSSON TOMAS ti 15.00–17.00
Lukukausimaksu 30 € ke 15.00–16.30
10.9.–4.12.2019
14.1.–8.4.2020

Soitatto tai haluatko aloittaa kitaran, pianon,
sähköbasson, ukulelen tai rumpujen soiton?
Aikaisempi osaaminen ei välttämättä mutta
sinulla täytyy olla oma soitin jotta voit harjoitella
kotona. Soita suoraan Tomakselle 050 5586942
sopiaksesi soittoajasta. (sisäänkäynti lukion
eteläpäädyn sivuovesta).

BOPCATZ 110104H / 110104V

Kantilena, Kirkkokuja 54, Lapväärtti
BERGQVIST ROGER to 18.30–21.00
Lukukausimaksu 40 € 12.9.–28.11.2019
16.1.–2.4.2020

Ota vanhat soitimesi kaapista ja tule mukaan
soittamaan tai laulamaan iloiseen porukkaan. Soi-
tamme musiikkia eri vuosikymmeniltä ja osallistu-
jien toivomuksien mukaan. Uudet kurssilaiset ovat
tervetulleita ja erityisesti puhallinsoiton harrastajat!

GOSPELKÖR 110105H / 110105V

Krs ruots. seurakuntakoti, Lantinen pitkäkatu 29
ROSENGÅRD NANNA su 14.00–16.00
Lukukausimaksu 10 € 15.9.–8.12. 2019
12.1.–5.4.2020

Lauletaan enimmäkseen englanniksi ja kolmi-
äänisesti. Kurssi järjestetään yhteistyössä
Kristinestads svenska församlingenin kanssa.
Ohjaus ruotsiksi.

KANSANMUSIIKKI 110106

Lapväärtin kansanopisto, Lapväärtintie 765
NORDMAN KENNETH la 10.00–15.00
Kurssimaksu 22 € su 10.00–15.00
26.10.–27.10.2019

Kansanmusiikkikurssi kaikenikäisille kiinnostuneille.
Soitamme polkkaa, menuetteja sekä muita kansan-
musiikkiin liittyviä kappaleita sovellettuna osallistujien
tasoon. Kaikki instrumentit ovat tervetulleita. Opitaan
soittamaan sekä korvakuulolta että nuoteista.

DAMKÖR Krs 110107H / 110107V

Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
TEIR ANDERS ti 19.00–20.30
Lukukausimaksu 33 € 10.9.–19.11.2019
14.1.–31.3.2020

Ruotsinkielinen kurssi.

PIANONSOITTO YKSITYISOPETUKSENA (12 kertaa) 110108H / 110108V

Krs ruots. ala-aste, Koulukatu 13
NYBERG ANNICA to 15.15–17.35
Lukukausimaksu 30 € 12.9.–5.12. 2019
16.1.–9.4.2020

Yksilöllistä pianonsoiton opetusta sekä nuorille
että aikuisille. Tule oppimaan pianonsoiton
perusteet tai päivittämään taitojasi!

DAMKÖR Lapväärtti 110109H / 110109V

Kantilena, Kirkkokuja 54, Lapväärtti
NYBERG ANNICA ke 19.00–21.00
Lukukausimaksu 33 € 11.9.–4.12.2019
Ruotsinkielinen kurssi. 15.1.–1.4.2020



INSPELNING I STUDIO 110110
Lapväärtin kansanopisto, Lapväärtintie 765
TEIR KALLE la 10.00–14.00
Kurssimaksu 50 € su 10.00–14.00
5.10.–6.10.2019

Opetuskieli ruotsi.

NÄYTTÄMÖTAIDE

HARRASTAJATEATTERI (12 kertaa) 110201
Kulttuuritalo DUX, Merikatu 21, Krs
AURONEN MARKKU to 18.30–20.45
Kurssimaksu 40 € 6.2.–14.5.2020
Toivotaan ilmoittautumista ja sitoutumista teatteri-
yhdistyksen 40-vuotisjuhlanäytelmän projektiin ja
samalla sitoutumista kevään 2020 ja syksyn 2020
kansalaisopiston kurssille. Harjoittelemme Kristi-
nankaupungin teatteriyhdistyksen 40-vuotisjuhla-
näytelmää talvikaudella 2020 sekä syksyllä 2020.
Ensi-ilta marraskuussa 2020. Uudet tulokkaat ter-
vetulleita. Ilmoittautumiset mielellään syksyn 2019
aikana kansalaisopistoon ja myös kurssinohjaajalle.

KUVATAIDE

TAIDEKURSSI (11 kertaa) 110301H / 110301V
Natalia's ART Studio / Corner, Itäinen pitkäkatu,
Krs
KALEVA NATALIA ti 17.00–20.00
Lukukausimaksu 45 € 10.9.–26.11.2019
14.1.–31.3.2020

Tule maalaamaan omia töitä ja oppimaan uusia
maalaustekniikoita! Kurssilla saat taideopettajan hen-
kilökohtaisen ohjauksen ja demot sekä innokkaan
ryhmän kannustusta. Kurssilla käytämme öljyvärejä,
mutta akryyli ja vesivärit myös OK. Kaikki materiaalit
on mahdollista ostaa edullisesti kurssilla. Tervetuloa
saamaan kauniita tauluja ja hyvinvointia taiteesta.

**AKVARELLIMAALAUUS – KURSSI ALOITTELI-
JOILLE (6 kertaa)** 110302H / 110302V
Natalia's ART Studio / Corner
KALEVA NATALIA su 13.00–16.00
Lukukausimaksu 33 € 15.9.–24.11.2019
19.1.–22.3.2020

Alkaa su 15.9. ja seur. kerta 22.9.2019, sitten joka
toinen sunnuntai. Monet luulevat, että vesiväri-
maalauksella on vaikeaa. Tule kurssille, missä Natalia
opettaa ja näyttää kauniita ja helppoja vesivä-
rimaalauksen tekniikoita. Saat tietoja akvarelli-
maalauksen perusasioista, materiaaleista, värien
sekoittamisesta jne. Kaikki tarvittavat materiaalit
voi ostaa edullisesti kurssilla. Kurssin lopussa si-
nalla on kauniit työt. Keväällä: Alkaa 19.1. ja seur.
kerta 26.1.2020, sitten joka toinen sunnuntai.

MUOTOKUVA - MAALAUSSKURSSI (6 kertaa)
110303H / 110303V
Natalia's ART Studio / Corner
KALEVA NATALIA su 16.00–19.00
Lukukausimaksu 33 € 15.9.–24.11.2019
19.1.–22.3.2020

Alkaa su 15.9. ja seur. kerta 22.9.2019, sitten joka
toinen sunnuntai. Muotokuvaa pidetään taidela-
jien kuningattarena. Kaikki pitävät muotokuvista.
Kurssilla harjoitellaan kasvojen piirtämistä ja
maalaamista. Sitten maalaat sukulaisten, ystävien
tai lemmikkien muotokuvat valokuvista. Opi musta-
valkoista kuivasivellintekniikkaa sekä värikästä eks-
pressionistitekniikkaa. Kurssilla käytetään öljyvärejä.
Kaikki tarvittavat materiaalit voi ostaa edullisesti
kurssilla. Tervetuloa! Keväällä: Alkaa 19.1. ja seur.
kerta 26.1.2020, sitten joka toinen sunnuntai.

ABSTRAKTIN MAALAUKSEN KURSSI 110304
Spectra, Koulukatu 10, Krs
LEHTINEN HARRI la 10.00–17.00
Kurssimaksu 33 € 21.9. ja 5.10.2019
Kursseilla opetellaan mm. abstraktin tyyli-
suunnan maalaustekniikkaa. Myös aloittelevat taiteen tekemi-
sestä kiinnostuneet ovat tervetulleita tälle kurssille!

KÄDEN TAIDOT

MOPO- JA MOOTTORIPYÖRIEN ENTISÖINTIÄ
110401H / 110401V
Häggqvist, Tiukantie 7, Krs
NYLUND BERNTH ma 18.00–20.30
Lukukausimaksu 40 € 9.9.–25.11.2019
13.1.–30.3.2020
Jos sinulla on veteraanimopo- tai -moottoripyörä

jonka haluat kunnostaa, tule mukaan ruuvaa-
maan ja kunnostamaan muiden samasta asiasta
kiinnostuneiden kanssa.

PERINNEKÄSITYÖKURSSI 110402H / 110402V
Siipyn Kyläkeskus, Siipynatie 640
ERIKSSON BROR to 18.30–21.00
Lukukausimaksu 40 € 12.9.–28.11.2019
16.1.–2.4.2020

Teemme tuuliviirejä, joululyyhtyjä, Metsälän
jouluristin, viikinki-sänkyä sekä huonekaluenti-
söintejä ja töitä kurssilaisten omien piirustuksien
ja toiveiden mukaan.

PUUTYÖKURSSI 110403H / 110403V
Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4
NÄRVÄ AULIS ti 15.00–18.30
Lukukausimaksu 50 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Puutyöryhmässä voit
valmistaa erilaisia
käyttö- tai koriste-esi-
neitä piirustuksista tai
suunnittelemalla itse
opastuksessa. Esineet
voit koristella intarsia-
tai koristeveistotek-
niikalla. Lisäksi voit
korjata tai entisöidä
huonekaluja. Kurssi
soveltuu vasta-alkajil-
lekin. Kurssille mahtuu enint. 8 kurssilaista.



KUDONTA Krs 110404H / 110404V
Kurssitalo Kristiina, Lantinen pitkäkatu 34
NORRGÅRD PIRKKO to 18.00–20.30
Lukukausimaksu 40 € 12.9.–28.11.2019
16.1.–2.4.2020
Kudontaa aloitteleville ja pidemmälle ehtineille.

KUDONTA Kallträsk 110405H / 110405V
Kallträskin PVY-talo, Kallträskintie 144
NORRGÅRD PIRKKO ti 18.30–21.00
Lukukausimaksu 40 € 10.9.–26.11.2019
14.1.–31.3.2020
Kudotaan helppoja malleja. Huovat, paperinaru-
tekstiilit, valoryijyt ym. Sopii vasta-alkajallekin.

KUDONTA Dagsmark 110425H / 110425V
Dagsmarkin koulu, Dagsmarintie 393 A
NORRGÅRD PIRKKO ke 18.00–20.30
Lukukausimaksu 40 € 11.9.–27.11.2019
15.1.–1.4.2020
Kudontaa aloitteleville ja pidemmälle ehtineille.

KERAMIIKKA 110406H / 110406V
Kurssitalo Kristiina, Lantinen pitkäkatu 34
PERÄSAARI MIRJA ti 17.30–20.00
Lukukausimaksu 40 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Teemme itsesuunniteltavia käyttö-, sisustus- ja
taide-esineitä. Ideoita ja malleja saa tarvittaessa.
Aloittelijat pääsevät helposti mukaan! Tervetuloa!

KERAMIIKKAPAJA 110407H / 110407V
Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
RANTALA TUULA ma 18.00–20.30
Lukukausimaksu 40 € 9.9.–25.11.2019
13.1.–30.3.2020

Muotoile koriste- ja käyttöesineitä luovassa ym-
päristössä. Kustannukset materiaalista, poltosta
ja lasitteesta tulevat lisäksi.

PUU- JA METALLITYÖKURSSI
110408H / 110408V
Krs ruots. yläaste, veistosali, Koulurinne 4
SKOGMAN RASMUS to 18.30–21.00
Lukukausimaksu 40 € 12.9.–5.12.2019
16.1.–16.4.2020

Hitsauksen perusteet, metallin työstämistä ja
turvallisuusnäkökohtia, puun sorvausta ym. MIG,
MAG, elektrodi- ja kaasuleikkausta (hitsausta).

HOPEATYÖ (2 vkl) 110409
Krs ruots. ala-aste, veistosali, Koulukatu 13
KALLIONPÄÄ ARTO la 9.00–16.00
Kurssimaksu 40 € su 10.00–15.00

**Kurssitilaisuudet la 5.10–su 6.10 ja
la 26.10–su 27.10.** Opitaan korujen ja
pienesineiden valmistusta hienosepän ja
käsityötaitojen avulla. Työn toteutuksen
lähestymistapoja voi olla monia. Käydään läpi
korunvalmistuksen kokonaisvaltainen hahmot-
taminen suunnittelusta valmiiksi tuotteeksi.
Tutustuminen materiaalin luonteeseen on

tärkeä osa kokonaisuutta. Perustekniikoiden avulla luodaan pohja materiaalin muokattavuudelle. Jalometalli taipuu juuri halutulla tavalla käsityönä oikeita työvälineitä ja työtekniikoita käyttäen. Korumateriaalina 925 (sterling silver) levynä ja lankana. Ryhmässä toimiessamme tuemme uusia korusepän töistä kiinnostuneita. Materiaalikustannukset tulevat lisäksi. Enintään 10 osallistujaa.

ENTISÖINTI, Metsälä 110410H / 110410V
Metsälän päiväkotia, Metsälä
KANGASNIEMI MIKKO ke 11.00–13.30
Lukukausimaksu 40 € 11.9.–27.11.2019
15.1.–1.4.2020

Puutöitä ja vanhojen huonekalujen, esim. kaap-pien, tuolien, pöytien entisöintiä.

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA,
Siipyy (6 kertaa) 110411H / 110411V
Siipyyn Kyläkeskus, Siipyntyie 640
LINDBÄCK SUSANNE ma 18.30–20.00
Lukukausimaksu 22 €
Kurssitilaisuudet syksyllä 9.9, 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11.2019 ja keuhällä 27.1, 10.2, 24.2, 9.3, 23.3 och 6.4.2020. Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille.

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA
(6 kertaa) 110412H / 110412V
Yttrebyns hembygdsgård, Tiukka
LINDBÄCK SUSANNE to 19.00–21.15
Lukukausimaksu 27 €
Kurssitil. 19.9, 3.10, 17.10, 31.1, 14.11, 28.11.2019 ja 23.1, 6.2, 20.2, 5.3, 19.3, 2.4.2020. Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille.

VERHOILUKURSSI (9 kertaa) 110413H / 110413V
Kurssitalo Kristiina, nikkarinverstaas,
Läntinen pitkäkatu 34
KAKKURI LAILA ma 17.00–20.00
Lukukausimaksu 40 € 9.9.–4.11.2019
13.1.–9.3.2020
Huonekalujen ja erilaisten verhoiltavien kohteiden esim. veneiden, huvimajojen pehmukset ja uudelleen verhoilu.

KÄSITYÖKURSSI 7–13 -vuotiaat
110414H / 110414V
Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE pe 13.00–15.00
Lukukausimaksu t 65 € 6.9.–13.12.2019
10.1.–24.4.2020

Lisätiedot: Ann-Christine Lundell,
puh. 0407372577. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.

KÄSITYÖ, Krs 110415H / 110415V
Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 12.30–15.00
Lukukausimaksu 40 € 9.9.–2.12.2019
13.1.–6.4.2020

Makramé, koneompelua, kirjontaa, nahkaperivarjostimen taittelua, kierrätystä, joul- ja pääsiäisaskartelua ym.

KÄSITYÖ Krs 110416H / 110416V
Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE ke 12.30–15.00
Lukukausimaksu 40 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Makramé, koneompelua, kirjontaa, nahkaperivarjostimen taittelua, kierrätystä, joul- ja pääsiäisaskartelua ym.

LASITYÖKURSSI 110417H / 110417V
Krs ruots. yläaste, veistosali,
Koulurinne 4
LUNDELL ANN-CHRISTINE ke 18.00–20.15
Lukukausimaksu 40 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Tiffany-töitä, mosaiikkia ja pienempiä lasinsulatus töitä.

KÄSITYÖ Lapv. 110418H / 110418V
Lapväärtin eläkeläistalo,
Eteläinen Lapväärtintie 123
LUNDELL ANN-CHRISTINE to 12.30–15.00
Lukukausimaksu 40 € 12.9.–5.12.2019
16.1.–9.4.2020

Makramé, koneompelua, kirjontaa, nahkaperivarjostimen taittelua, kierrätystä, joul- ja pääsiäisaskartelua ym.

KÄSITYÖKURSSI YHTEISTYÖSSÄ
DUV:n KANSSA (7 kertaa) 110420H / 110420V
Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
LUNDELL ANN-CHRISTINE ti 17.30–19.00
Lukukausimaksu 22 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Joka toinen viikko.

MAKRAMÉ 110422
Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 18.00–20.00
Lukukausimaksu 10 € to 18.00–20.00
2.9.–5.9.2019

Solmimme makrametöitä oman toivomuksen mukaan.

VAATTEIDEN OMPELUA JA KÄSITÖITÄ 110428
Kurssitalo Kristiina
LUNDELL ANN-CHRISTINE ma 18.00–20.30
Kurssimaksu 40 € 9.9.–2.12.2019
Ompelemme ja muutamme vaatteita.
Makramé-töitä, kankaanpainantaa ym.

PIRTANAUHAN KUDONTA (2 kertaa) 110423
Hemslöjdsgården, Rantakatu 18
NORDSTRÖM ANNA la 10.00–15.00
Kurssimaksu 22 € 8.2.–15.2.2020
Tule kokeilemaan tai syventämään osaamistasi nahakudonnassa! Kertaamme ripsinauhan tekoa ja tutustumme poimittuun nauhaan. Käymme läpi suunnittelua ja pujotusta nauhapirtaan sekä mietimme vinkkejä ja keinoja saada kudonta sujumaan. Nauhoja voi käyttää mm. avainnauhoina, koruina, koristeina, laukun nauhoina, vaatteissa ym. Kurssin aikana mietimme mitä käyttöä kuto-mallasi nauhalla voisi olla ja miten siitä parhaiten



saa valmiin tuotteen. Tervetuloa inspiroitumaan ja kutomaan yhdessä muiden kanssa!

NYPLÄYS (6 kertaa) 110424H / 110424V
Lappfjärd skola, Etel. Lapväärtintie 40
NISSANDER ANNELI ke 18.30–21.00
Lukukausimaksu 27 € 11.9.–20.11.2019
15.1.–25.3.2020

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

NEULE- JA ASKARTELUKAHVILA
(6 kertaa) Krs 110426H / 110426V
Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
LINDBÄCK SUSANNE to 18.30–20.45
Lukukausimaksu 27 €

Kurssitilaisuudet 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11.2019 ja 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 16.4.2020. Neule- ja askartelukahvila aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille.

JOULUKRANSSIKURSSI 110427
Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Krs
LINDBÄCK SUSANNE ti 18.30–20.45
Kurssimaksu 10,00 € 26.11.2019
Tule mukaan solmimaan oma joulukranssi luonnonmateriaalista.

TANSSI

ITÄMAINEN TANSSI alkeet (4 kertaa) 110501
Kurssitalo Kristiina, tanssisali,
Läntinen pitkäkatu 34
MALMILA TITTA ma 17.00–17.45
Kurssimaksu 15,00 €

Kurssikerrat 9.9, 7.10, 4.11 ja 2.12. Kurssi perustuu itämaisen tanssin perusliike-tekniikkaan ja käymme läpi perusliikkeiden kautta koko vartalon niin liikerata-hallinnan kuin layering (liikkeiden kerrostaminen) tekniikkaa. Samalla tanssillinen improvisaatio sekä koordinaatiokyky paranee. Tunnit on sopivia kaiken ikäisille, niin tanssijoille kuin liikunnasta kiinnostuneille. HUOM! Ei kengillä tanssisaliin!

ITÄMAINEN TANSSI jatkokurssi (4 kertaa) 110502

Kurssitalo Kristiina, tanssisali,
Läntinen pitkäkatu 34

MALMILA TITTA ma 17.45–18.30

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssitilaisuudet 9.9, 7.10, 4.11 ja 2.12. Kurssi perusliikkeet osaaville. Tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34. HUOM! Ei kengillä tanssisiin!

TANSSIKURSSI (6 kertaa) 110503

Lapväärtin kansanopisto, Lapväärtintie 765

AHLKULLA ANN-MARIE to 19.00–20.30

Kurssimaksu 22 € 24.10.–28.11.2019

Foxtrot (foksi), bugg, tango, valssi. Opetuskieli ruotsi.

ARGENTIINALAISEN TANGON ALKEET 110504

Lapväärtin kansanopisto, Lapväärtintie 765

PANTTILA TUOMAS, HEIKKILÄ RAIJA

Kurssimaksu 22 € la 10.00–15.30

su 10.00–15.30

9.11–10.11.2019

Argentiinalainen tango rakentuu yhteisymmärrykseen parin kesken. Tanssin on katsottu olevan yksi nykyajan kauneimmista ja tunteellisimmista ilmaisumuodoista. Argentiinalainen tango on monia erilaisia tunnetiloja sisältävä tanssi. Kurssilla käymme läpi seuraavaa: 1. Tangotekniikka, mm. tangokävely, tanssiote, painonsiirto jne. 2. Ocho 3. Sandwich 4. Sacadat 5. Cortadot 6. Giro

SENIORITANSSI (6 kertaa) 110505H / 110505V

Lappfjärd skola, Etel. Lapväärtintie 40

LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA on 15.00–16.30

Lukukausimaksu 22 € 11.9.–20.11.2019

22.1.–1.4.2020

Senioritanssia musiikin tahdissa senioritanssiliiton ohjelman mukaisesti. Ota mukaan sisäkenget. Ohjaus ruotsiksi.

SUOMI

SUOMENKIELEN KURSSI VENÄJÄNKIELISILLE 120101H / 120101V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

KALEVA NATALIA to 18.00–20.15

Lukukausimaksu 40 € 12.9.–5.12.2019

16.1.–9.4.2020

Kurssilla puhutaan, kirjoitetaan, kuunnellaan suomea ja opiskellaan kielioppia. Oppikirja: Suomen mestari-1. Tervetuloa!

RUOTSI

RUOTSI (10 kertaa) 120201

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3

STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS

Kurssimaksu 27 € ma 17.30–19.00

9.9.–18.11.2019

Tarvitsetko preppausta ruotsin kielen kielitodistusta varten tai käytännön harjoittelua sujuvuuden parantamiseksi? Tule mukaan kielitreeniin. Keskustelemme ja kirjoitamme eri aiheista sekä harjoittelemme oikeakielisyyttä. Tavoitteena sujuvampi kieli ja kielikynnyksen madaltaminen. (Kielitutkinnon voi suorittaa mm. Vaasassa tammikuussa).

ENGLANTI

English: Pat and Polly

(sl 11 kertaa, kl 12 kertaa) 120301H / 120301V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4–6

KOSTAMO MAARIT ma 18.15–19.45

Lukukausimaksu 33 € 9.9.–2.12.2019

13.1.–6.4.2020

Englannin kurssi englantia 4–5 vuotta lukeneille. Oppikirjana Pat and Polly (vihreäkantinen). Kartutetaan sanavarastoa ja kehitetään suullista ja kirjallista kielitaitoa kuunteluharjoitusten kera.

ENGLISH: Pat and Polly 2 (11 kertaa) 120302H /

ENGLISH: Pat and Polly 2 ja

Destinations 3 (12 kertaa) 120302V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4–6

ULFVES SUVI ma 16.30–18.00

Lukukausimaksu 33 € 9.9.–2.12.2019

13.1.–6.4.2020

Englannin kurssi 5–6 vuotta lukeneille. Oppikirjana syksyllä Pat and Polly 2, kappaleesta 3 alkaen ja keväällä Pat and Polly 2 ja Destinations 3. Kartutetaan sanavarastoa ja kehitetään suullista ja kirjallista kielitaitoa kuunteluharjoitusten kera.

RANSKA

FRANCAIS: Escalier 1 (12 kertaa)

120501H / 120501V

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4–6

KOSTAMO MAARIT ke 16.00–17.30

Lukukausimaksu 33 € 11.9.–11.12.2019

13.1.–8.4.2020

Ranskaa 1–2 vuotta lukeneille. Opiskelemme ranskaa leppoisassa seurassa. Syksyllä aloitamme Escalier 1 kirjan kappaleesta 11 ja keväällä Escalier 2 kirjasta. Harjoittelemme kielen kaikkia osa-alueita: puhetta, lukemista, kuuntelemista ja kirjoittamista. Tervetuloa mukaan ranskalaiseen maailmaan!

VENÄJÄ

MATKAILUVENÄJÄÄ – jatkokurssi

120601H / 120601V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34

KALEVA NATALIA ma 18.30–20.00

Lukukausimaksu 33 € 9.9.–2.12.2019

13.1.–20.4.2020

Jatketaan venäjän kielen opiskelua hausalla tavalla. Kurssilla puhutaan paljon venäjää, mutta myös harjoitellaan kielioppia. Saat tietoa venäläisestä tapakulttuurista, ruoasta ja elämäntyylistä. Jos et osaa venäjän aakkosia, tule kurssille niin saat Natalialta Pikavenäjää-vihon. Luet sen pari iltaa, osaat kaikki oudot kyrilliset kirjaimet ja olet kurssiryhmän mukana! Suunnittelemme Venäjän matkan. Oppikirja: Saljut-1. Tervetuloa! Добро пожаловать!

ESPANJA

KONVERSATIONSKURS I SPANSKA,
taso 2 (5 kertaa) 120701

Högåsen, Lapväärtintie 163 C, Krs

SKOMARS JOANNA pe 17.00–18.30

Kurssimaksu 22 € 13.9.–11.10.2019

Espanjan keskustelukurssi sinulle, joka olet joskus opiskellut espanjaa ja haluat syventää taitojasi. Opetuskieli ruotsi.

KONVERSATIONSKURS I SPANSKA, taso 4-5
(5 kertaa) 120702

Högåsen, Lapväärtintie 163 C

SKOMARS JOANNA pe 18.30–20.00

Kurssimaksu 22 € 13.9.–11.10.2019

Espanjan keskustelukurssi sinulle, joka olet joskus opiskellut espanjaa ja haluat syventää taitojasi. Opetuskieli ruotsi.

ESPANJA 2 120703H / 120703V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3

STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS

Lukukausimaksu 33 € ma 19.00–20.30

9.9.–2.12.2019

13.1.–6.4.2020

Buenas Migas 1 kpl 9–12. Kurssi jatkuu, kerrataan aikaisemmin opittua arjen aihepiiriä ja sanontoja, esim. ostoksilla, käynti, työelämä, harrastukset, ajanilmaukset. Uusia aiheita mm. vaatteet ja värit, tien kysyminen, kaupunkiasustoa, lääkärisä asiointi ym. (sisäänkäynti eteläpään sivuovesta).

ESPANJA jatkokurssi 120704H / 120704V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3

STORSJÖ-KORPIHALKOLA MAJ-LIS

Lukukausimaksu 33 € ti 17.00–18.30

10.9.–3.12.2019

14.1.–7.4.2020

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

HISTORIA

SUKUTUTKIMUS, peruskurssi (8 kertaa) 130102

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C, Krs

KANERVA KRISTIINA pe 17.30–20.00

Kurssimaksu 33 € 4.10.–29.11.2019

Puraisiko sukututkimuskärpänen? Miten, miksi ja mitä tietoja henkilöistä ja perheistä on kirkonkirjoihin kirjattu? Ja miten tiedot yhdistyvät perhetarinoiksi. Tule oppimaan sukututkimuk-

sen peruslähdeaineiston käyttöä ja tulkintaa. Kurssille voivat tulla myös aiemmin tutkineet jatkamaan tutkimuksia. Käytetään netin digitaalisia arkistoja.

SUKUTUTKIMUS, jatkokurssi (8 kertaa) 130103

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C
KANERVA KRISTIINA pe 17.30–20.00
Kurssimaksu 33 € 7.2.–3.4.2020
Sukututkimuksen perusteet tutut. Täydennetään sukupuita, ratkotaan tutkimusten solmuja ja vahvistetaan vanhojen käsialojen luku- ja tulkintataitoja. Käytetään netin digitaalisia arkistoja.

TARINAKAHVILA (5 kertaa) 130104H / 130104V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
RUNDT DENNIS to 18.30–20.00
Lukukausimaksu 22,00 €
Kurssitilaisuudet 12.9, 26.9, 24.10, 14.11, 28.11.2019 ja 16.1, 13.2, 12.3, 26.3, 16.4.2020.
Kristiinankaupunki on täynnä tarinoita. Keräämme historioita ja historiallista faktaa, kerromme niistä toisillemme ja dokumentoimme kaiken minkä pystymme.

KULTTUURI JA KIRJALLISUUS

RUNOPIIRI 130201H / 130201V

Krs ruots. lukio, Ulrika Eleonorantie 3
KARLSSON TOMAS ke 18.30–20.00
Lukukausimaksu 33 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

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

on kirjoittanut yli 1.000 runoa ja hänen ensimmäinen runokokoelmansa "Kokelimoj" julkaistiin tammikuussa 2019. Hän esiintyy säännöllisesti lavarunoilijana ja järjestää myös runonlausumistapahtumia.

MARKKINOINTI JA MAINONTA

SOSIAALISEN MEDIAN MARKKINOINTI PK-YRITTÄJÄLLE 310301

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
SALMINEN PÄIVI la 13.00–15.00
21.9.2019
Kurssimaksu 35 €
Sosiaalinen media tarjoaa monenlaisia kustannustehokkaita vaihtoehtoja PK-yrityksen markkinointiin, olipa kohderyhmänä sitten kuluttajat tai yritykset. Tältä lyhytkurssilla saat rahanarvoisia ideoita, olipa sitten noviisi tai jo somemarkkinointia kokeillut. Kurssin pitää Harva Marketingin Head of Content Päivi Salminen.



YHTEISKUNNALLISET

AINEET

LÄHIDEMOKRATIA, KANSALAISPANEELI (6 kertaa) 320201H / 320201V

Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
RUNDT DENNIS ke 18.30–20.00
Lukukausimaksu 22 €

Kurssitilaisuudet 11.9, 25.9, 9.10, 30.10, 13.11, 27. 11.2019 ja 15.1, 12.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4.2020. Keskustelemme ja vaikutamme mielipiteenmuodostukseen ajankohtaisista kysymyksistä kuten esim. Selkämeren sairaala, Kristiinankaupungin markkinointi, ruoppaus Forum-kortteleiden edustalla, Kauppatori ja tiet, Sisäsataman ja rantapro-menadin kehittäminen, asunnot ja uudisrakennukset jne.

UUDENLAISEN KYLÄN KÄSIKIRJA (6 KERTAA) 320202

RUNDT DENNIS
Paikka: Eteläinen Kristiinankaupunki. Aika: myöhäissyksystä 2019 kevääseen 2020. Täällä haluamme elää ja asua: kuinka voimme kehittää kyläyhteisöä mm. sosiaalisella yrittäjyydellä ja itsepäisellä optimismilla. Yhteistyössä Aktion Österbotten kanssa.
HUOM! TARKEMMAT TIEDOT ILMOITETAAN MYÖHEMMIN!

PSYKOLOGIA

ITSEMURHA & MIELENTERVEYS 320301

Hemsjödsgården, Rantakatu 18, Krs
ANDERSSÉN RASMUS ke 18.30–20.30
Maksu 10 € 23.10.2019
Tervetuloa kuuntelemaan kokemusasiantuntijaa, joka selvisi itsemurha yrityksestä. Miksi törmätä rekkaan 200 km/h? Mitä ajatuksia syntyy, kun siitä selviää? Miten elämä voi jatkua sen jälkeen? Miten läheiset ottavat vastaan, kun uusi elämä alkaa? Rasmus Anderssen kertoo kolarista, jonka oli tarkoitus päättää hänen elämänsä. Kolarista, joka

johdatti hänet ensin mielisairaalaan ja sen jälkeen vankilaan, sekä elämään 82 000€ velan kanssa. Mahdollisuus päästä kuuntelemaan tarinaa, jota ei kuule joka päivä! Luento järjestetään yhteistyössä Krs ko:n, Tututupa Primulan ja Svenska Österbottens anhörigföreningenin kanssa.

TIETOTEKNIIKAN

HYVÄKSIKÄYTTÖ

SENIORDATA (12 kertaa) 340102H / 340102V

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C, Krs
KARLSSON TOMAS ti 10.30–12.45
Lukukausimaksu 52 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Opetus ruotsiksi.

TEE OMA YOUTUBEKANAVA 340103

Högåsen atk-sali, Lapväärtintie 163 C
HANNUS ANTHONY ma 15.30–17.00
Kurssimaksu 12 € 9.9.–16.9.2019
Tule opettelemaan YouTuben alkeet. Teemme oman YouTube-kanavan ja opettelemme ladatamaan oman videon.



SEURAAVAT VERKKOKURSSIT JÄRJESTETÄÄN YHTEISTYÖSSÄ VALMENNUSKESKUS VIOPEN KANSSA.

Sulautuva oppiminen on tapa rakentaa tietoa useissa oppimisympäristöissä. Kun koulu- tuksessa yhdistyvät perinteiset ja digitaaliset ratkaisut, oppiminen ja opetus tehostuvat.

Opinnot tapahtuvat kokonaan netin kautta, eli voit opiskella esimerkiksi kotoasi käsin joustavalla aikataululla. Kurssi on kotikurssi, jossa on viikoittaisia luentoja, jotka tutori pitää oppimisalustan kautta.

Kurssilla menetellään niin, että tutori pitää ryhmälle viikoittain videotapaamisia, jossa käydään läpi tehtäviä ja oppilaita askarruttavia kysymyksiä. Katso ajankohtaa erikseen jokaiselle kurssille. Tutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin.

Etäopinnot sisältävät sekä reaaliaikaisia että ei-reaaliaikaisia osioita. Opiskelija esimerkiksi seuraa live- luentoja sekä käyttää viestintätyökaluja reaaliajassa opettajan tai tutorin kanssa. Kun opiskelu ei ole reaaliaikaista, opiskelija esimerkiksi katsoo opetusvideoita tai kirjoittaa opetusmateriaalin pohjalta opettajalle palautettavaa tehtävää.

Opettaja pystyy tarjoamaan erilaisille oppijoille useita vaihtoehtoisia opiskelutapoja sekä seuraamaan, mitkä tavat sopivat kellekin parhaiten.

2D-peligrafiikka ja animaatiot 340105

Kurssilla opiskellaan pelikehityksessä tärkeää grafiikan tuottamista ilmaisiohjelmilla. Ilmaisilla ohjelmistoilla kuten GIMP ja Inkscape voidaan luoda näyttävän näköistä, ammattitasoista grafiikkaa. Kurssilla käydään läpi graafisen suunnittelun perusasioita ja luodaan grafiikkaa, jota hyödynnetään kurssilla 2D-pelikehityksessä. Kurssin jälkeen osataan 2D-peligrafiikan toteuttamisen perusteet, joka antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn.

Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista. Kurssin voi suorittaa itsenäisenä osiona, mutta 2D-pelikehitys -kurssi on sille luonteva jatkokurssi.

Ohjelmistovaatimukset: GIMP, Inkscape (Windows, Mac tai Linux)

Aikataulu: Syksy 2019: maanantaisin klo 18.00
16.9.–21.10.2019

Tutori pitää ryhmälle viikoittain videotapaamisia, jossa käydään läpi tehtäviä ja oppilaita askarruttavia kysymyksiä (ma klo 18:00-19:00). Tutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin.

Kurssin hinta on 100 €

2D-pelikehitys 340106

Kurssilla kehitetään toimiva peli ilmaisella Construct 2 -kehitysohjelmalla. Construct 2 on helppokäyttöinen ohjelma, mikä ei vaadi varsinaisia ohjelmointitaitoja, kuten skriptien kirjoittamista. Kurssilla opiskellaan pelin kehittämisen prosessi, ja lopuksi toteutetaan oma peli. Kurssilla käytetään kurssin I-osassa luotua grafiikkaa. Kurssin jälkeen osataan toimivan 2D-pelin kehittämisen perusteet, joka antaa valmiuksia pelialalla työskentelyyn.

Kurssi ei vaadi aiempaa alan osaamista. Kurssin voi suorittaa itsenäisenä osiona, mutta suositeltavaa on suorittaa ensin kurssi 2D-peligrafiikka ja animaatiot, jossa peliä varten luodaan grafiikkaa ilmaisilla ohjelmilla.

Ohjelmistovaatimukset: Construct 2 (Windows)

Aikataulu: Syksy 2019: maanantaisin klo 18.00
4.11.–9.12.2019.

Tutori pitää ryhmälle viikoittain videotapaamisia, jossa käydään läpi tehtäviä ja oppilaita askarruttavia kysymyksiä (ma klo 18:00-19:00). Tutori vastaa keskustelufoorumilla esitettyihin kysymyksiin arkipäivisin.

Kurssin hinta on 100 €

ILMOITTAUTUMISET alkaen ma 2.9.2019

klo 8.00 netin kautta, osoite:

www.opistopalvelut.fi/kristinestad

VESILIIKENNE

MELONNAN PERUSKURSSI (10 h) 510201

Pavis, Korkeasaarentie 16, Krs
WAHLROOS KIRSI ja SALLINEN PAAVO
Kurssimaksu 72 € la 10.00–15.00
su 10.00–15.00
6.6.–7.6.2020

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

PUUTARHANHOITO

MARJAPENSAAN LEIKKAUS 710301

Toimipaikka avoin ke 17.30–19.45
AHOLA MARKO 25.9.2019
Kurssimaksu 15 €
Tule opettelemaan marjapensaiden leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi

marjapensaiden leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja marjapensaiden hoidosta. Ota mukaasi kynä, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan.

YRTTIEN VIILJELYKURSSI 710302

Högäsen, Lapväärtintie 163 C, Krs
AHOLA MARKO ti 18.00–20.15
Kurssimaksu 15 € 22.10.2019
Yrttien kasvattaminen kotiloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvö, koulinta, istutus jne. Mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

HUONEKASVIEN HOITOKURSSI 710303

Högäsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO ma 17.30–20.30
Kurssimaksu 15 € 18.11.2019
Kurssi sisältää teoria ja käytännön jakson. Teoriajaksossa käydään läpi huonekasvien sijoitus, osto, hoito, leikkaus, lajikkeet, kasvinsuojelu, kasvitaudit ja mullan vaihto. Käytännön jaksolla



vaihdetaan opettajan opastuksella mullat muuta-miin viherkasveihin sekä leikataan, suihkutetaan ja lannoitetaan. Opettaja tuo mukanaan mullat, ruokut, viherkasvit sekä muut tarvittavat välineet.

JOULUINEN KUKKAKIMPPU 710304

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO ti 18.00–20.15
Kurssimaksu 15 € 10.12.2019
Tule ja ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään kukkakimppu, jonka voit viedä valmiina kotiin. Kurssi sopii niin miehille, naisille kuin nuorille. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat, leikkovihreät. Materiaalimaksu tulee lisäksi. Ota mukaasi terävä puukko ja innostunut luova mieli!

BOKASHIN ABC 710305

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO ke 18.00–20.15
Kurssimaksu 15 € 25.3.2020
Hajutonta kompostointia sisätiloissa. Pienempi hii-lialanjälki. Vähemmän jätettä. Ravinteet kasveille omasta takaa ja vanhat kukkamullat hyötykäyt-töön. Käymme läpi bokashin hoidon niksit ja saat runsaan tietopaketin jota voit soveltaa kotioloihin.

KUKKAPENKIN HOITO- JA SUUNNITTELU 710306

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO su 10.00–15.15
Kurssimaksu 17 € 5.4.2020
Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta. Saat kurssilla myös näppärät hoito-ohjeet. Voit piirtää / suunnitella oman näyttävän kukkapenkiksi yhdessä opettajan opastamana. Ota mukaan innostunut luova mieli.

PUUTARHAN LUONNONMUKAINEN TUHOLAISTORJUNTA 710307

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
AHOLA MARKO ti 18.00–20.15
Kurssimaksu 15 € 21.4.2020
Kurssilla saat tietoa miten suojelet luonnonmu-kaisesti puutarhan kasveja ilman kasvinsuo-

jeluaineita. Saat ohjeet miten toimia kussakin tilanteessa. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

OMENAPUUN LEIKKAUS 710308

Toimipaikka avoin
AHOLA MARKO ti 18.00–21.00
Kurssimaksu 15 € 28.4.2020
Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuu-tarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan.

MAJOITUS- JA RAVITSEMISALA

ANNISKELUPASSI – OPETUS JA KOE 810101

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
STRANDHOLM-GENBERG GUN-BRITT
Kurssimaksu 50 € ti 17.00–20.30
1.10.2019

Kohderyhmä: Alkoholipitoisten juomien anniske-lusta vastaavat henkilöt. Ravintoloiden vastaaviin hoitajiin ja muuhun henkilökuntaan kohdistuu uusia ammatillisia vaatimuksia. Kurssin osanottajat saa-vat tutustua alkoholilain määräyksiin anniskeluki-elosta, henkilöstön vastuulla olevasta valvonnasta ja jär-jestyksenpidosta, anniskelualueesta ja anniske-luajoista. Kurssi-illan lopussa suoritetaan anniskelu-passi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Edu YAAb:n kanssa. Kurssi ja koe suoritetaan ruotsin kielellä, mahdollisuus kysymyksiin ja keskusteluun suomen kielellä. Todistus sisältyy kurssimaksuun.

RUOKA JA JUOMA

OLUTKOULUTUS 810201

Krs ruots. yläaste, opetuskeittiö, sis. käynti
Ulrika Eleonorantie 3
ÅDJERS HENRIK la 12.00–17.00
Kurssimaksu 22,00 € su 12.00–17.00
26.–27.10.2019
Käymme läpi tärkeimmät oluttyylit. Yleisimpiin käsi-

työ-oluen valmistuksessa käytettäviin raaka-ainei-siin pääsemme käsiksi samalla kun valmistamme oluen. Tutustumme myös pienpanimo-kulttuuriin, sen historiaan ja tulevaisuuteen Suomessa ja maailmalla. Näillä tiedoilla pääset alkuun, niin olutharrastuksessa kuin kotioluen valmistamisessa. Materiaalimaksu 10 €/henkilö tulee lisäksi.

KAUNEUDENHOITO

NÄSSLANS DAG 810401

Krs ruots. yläaste, opetuskeittiö, sis. käynti Ulrika Eleonorantie 3
HOLMSTRÖM IDA ma 17.00–21.00
23.9.2019
Kurssimaksu 15 €
Materiaalikustannukset tulevat lisäksi, maksetaan kurssilla.
Kurssi on ruotsinkielinen mutta tärkeimmät asiat myös suomeksi.



GÖR DIN EGNA TVÅL MED VILDA VÄXTER 810402

Krs ruots. yläaste, opetus-keittiö, sis. käynti Ulrika Eleonorantie 3
HOLMSTRÖM IDA to 17.30–20.30
7.11.2019
Kurssimaksu 15 €
Materiaalikustannukset tulevat lisäksi, maksetaan kurssilla. Kurssi on ruot-sinkielinen mutta tärkeimmät asiat myös suomeksi.



LIIKUNTA JA URHEILU

RUUTUIKOT 830101H / 830101V

Högåsen, Lapväärtintie 163 C
ENLUND BÖRJE ma 10.00–11.30
Lukukausimaksu 33 € 9.9.–25.11.2019
13.1.–30.3.2020

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 suunnittele yksityiskohtainen ohjelma. Eri erikoisaktiviteetteihin saatua tulla lisämaksu. Kokoontuminen Högåsenilla ma 9.9. Kurssi järjes-tetään yhteistyössä Folkhälsanin kanssa.

LAVIS (6 kertaa) 830102

Kristiinanseudun koulu, Asemakatu 4–6
LEHTIMÄKI LEENA ti 18.00–18.45
Kurssimaksu 17 € 10.9.–22.10.2019
Lavatanssijumppa = LAVIS on lavatanssi-musiikin tahdissa tapahtuvaa liikuntaa, jossa liikunnanilo ja musiikki yhdistyvät. Lavis on helppo, hauska ja hikinäinen liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

KUNTOPIIRI 55+ I 830103H / 830103V

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA ti 12.00–12.45
Lukukausimaksu 22 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Manipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 4 €/kerta.

KUNTOPIIRI 55+ II 830104H / 830104V

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA ti 13.00–13.45
Lukukausimaksu 22 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Manipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 4 €/kerta.

KUNTOPIIRI 55+ III 830105H / 830105V

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA ti 14.00–14.45
Lukukausimaksu 22,00 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Manipuolinen kuntopiiri pillin tahdissa. Lopuksi venyttely. Salimaksu 4 €/kerta.

NAISTEN KUNTOPIIRI 830106H / 830106V
Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA to 16.15–17.45
Lukukausimaksu 33 € 12.9.–5.12.2019
16.1.–9.4.2020

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkein -
pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely.
Salimaksu 5 €/kerta.

MIESTEN KUNTOPIIRI 830107H / 830107V
Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA to 19.00–20.30
Lukukausimaksu 33 € 12.9.–5.12.2019
16.1.–9.4.2020

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvien liikkein -
pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely.
Salimaksu 5 €/kerta.

VOIMAHARJOITTELUA JA VENYTYSTÄ NAISILLE 830108H / 830108V
Axis Trainingstudio, Dagsmarkintie 6,
Lapväärtti (Perus)
ROSENSTEDT GUN-MAJ ke 18.30–19.30
Lukukausimaksu 22,00 € 11.9.–27.11.2019
15.1.–1.4.2020

Voimaharjoituksia ja venytystä kaiken ikäisille
naisille. Salimaksu 5 €/kerta tulee lisäksi.

JOOGA 830109H / 830109V
Härkmeren koulu, Henriksdalintie 9
WAHLBERG KRISTINA ti 19.00–20.30
Lukukausimaksu 33 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

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

GARUDA 830110H / 830110V
Tjock skola, Lindbergsvägen 5
JAAKKOLA CHARLOTTA on 18.00–19.00
Lukukausimaksu 27 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Ruotsinkielinen.

HATHA-JOOGA -jatkokurssi 830111H / 830111V
Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
IMMONEN MARA ke 18.00–19.30
Lukukausimaksu 33 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Kurssi sopii jo joogaa harrastaneille. Ota alusta
mukaan. Maksimimäärä 25 henkilöä.

HATHA-JOOGAN ALKEET 830112H / 830112V
Kurssitalo Kristiina, Läntinen pitkäkatu 34
IMMONEN MARA to 16.00–17.30
Lukukausimaksu 33 € 12.9.–5.12.2019
16.1.–9.4.2020

Kurssilla tutustutaan Hatha-joogan perusteisiin.
Lempeä Hatha sopii kaiken ikäisille. Ota mukaan
oma alusta, joustavat vaatteet ja avoin mieli!

PALLOPELEJÄ AIKUISILLE 830114H/830114V
Kristiinahalli, Köydenpunojankatu 16
WAHLBERG ANDERS ke 18.00–19.30
Lukukausimaksu 33 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Tule kokeilemaan ja pelaamaan eri pallopelejä koke-
muksesta riippumatta samalla kun parannat kuntoasi.

SENIORIVOIMISTELUA 830115H / 830115V
Lappfjärd skola, Etel. Lapväärtintie 40
BACKLUND REIJA ti 15.15–16.00
Lukukausimaksu 22 € 10.9.–3.12.2019
14.1.–7.4.2020

Verryttelevää liikuntaa musiikin tahdissa.

NAISTEN KUNTOJUMPPA 830116H / 830116V
Lappfjärd skola, Etel. Lapväärtintie 40
LILLMALS MINNA ke 19.45–20.30
Lukukausimaksu 22 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Voimistelua musiikin kera. Lämmittelyä, lihaskun-
toa ja rentoutusta/venytystä.

LIHASKUNTOJUMPPA 830117H / 830117V
Krs ruots. yläaste, Koulurinne 4
BERGKULLA PATRICIA to 18.00–19.00
Lukukausimaksu 22 € 12.9.–5.12.2019
16.1.–9.4.2020

Yksinkertaista, tehokasta ja toiminnallista voimaharjoit-
telua musiikin tahdissa. Harjoittelemme oman kehomi-
me painolla ja eri välineiden avulla. Ohjaus ruotsiksi.

VESILIIKUNTAKURSSIT

Krs uimahalli, Köydenpunojankatu 16 LÄHTEENMÄKI RICHARD
Kurssimaksu 22 € per kurssi, uimahallimaksu tulee lisäksi

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSAA 830118
(11 kertaa)
ti 12.00–12.45 10.9.–3.12.2019
Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa
tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.
HUOM! Ei kurssia viikoilla 38 eikä 42!

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA B 830119
(11 kertaa)
ti 13.00–13.45 10.9.–3.12.2019
Vesijumppaa kevyttä vastusta käyttäen omassa
tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa.
HUOM! Ei kurssia viikoilla 38 eikä 42!

LIHAKSIA VAHVISTAVAA VESIJUMPPAA 830120
(11 kertaa)
ke 12.00–12.45 11.9.–4.12.2019
Lihaksia vahvistavaa vesijumppaa koko keholle
omassa tahdissa. Terapia-allas. Enint. 18
HUOM! Ei kurssia viikoilla 38 eikä 42!

VESIJUMPPA reuma A (11 kertaa) 830121
ke 13.00–13.45 11.9.–4.12.2019
Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppi-
sistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18
osallistujaa. HUOM! Ei kurssia viikoilla 38 eikä 42!

**Muistathan perua ilmoittautumisesi,
jos et voikaan osallistua
(katso sivu 4)**

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPAA 830122
(11 kertaa)
to 17.15–18.00 12.9.–5.12.2019
Ohjattu vesijumppa kuntoaltaan syvässä pääs-
sä. Monipuolisia kuntoa kohottavia harjoituksia
musiikin tahdissa. Jumpassa käytetään vesijuok-
suvyötä. Ota oma vyö mukaan jos sinulla on. Iso
allas, syvä osa. Enint. 25 osallistujaa. HUOM! Ei
kurssia viikoilla 38 eikä 42!

MATALAN JA SYVÄNVEDEN JUMPPA B 830123
(11 kertaa)
to 19.00–19.45 12.9.–5.12.2019
Ohjattu vesijumppa kuntoaltaan syvässä pääs-
sä. Monipuolisia kuntoa kohottavia harjoituksia
musiikin tahdissa. Jumpassa käytetään vesijuok-
suvyötä. Ota oma vyö mukaan jos sinulla on. Iso
allas, syvä osa. Enint. 25 osallistujaa. HUOM! Ei
kurssia viikoilla 38 eikä 42!

VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA C 830124
(11 kertaa)
pe 13.45–14.30 13.9.–13.12.2019
Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppi-
sistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enint. 18
osallistujaa. HUOM! Ei kurssia viikoilla 38 eikä 42!

VESIJUMPPA reuma B (11 kertaa) 830125
pe 14.30–15.15 13.9.–13.12.2019
Ohjattua allasharjoittelua omaan tahtiin.
Terapia-allas. Enint. 18 osallistujaa. HUOM! Ei
kurssia viikoilla 38 eikä 42!



VOIMA- JA KUNTOHARJOITTELU LIIKUNTA-RAJOITTEISILLE 830126H / 830126V

Positive/KrisSport Ky, Köydenpunojankatu 16
VIRTANEN MARIA ke 11.30–13.00
Lukukausimaksu 33 € 11.9.–4.12.2019
15.1.–8.4.2020

Rajoitteiden mukaan räätälöityä kuntosaliharjoittelua. Salimaksu 5 €/kerta

65+ KUNTOSALIKURSSI (12 kertaa) 830127H/V

Geritrim (Selkämeren sairaskoti)
KERVINEN HEIDI ke 16.30–17.30
Lukukausimaksu 22 € 11.9.–27.11.2019
15.1.–1.4.2020

Ohjatut tunnit sisältävät alkulämmittelyn, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua sekä loppuvenytelyn tai rentoutumisen. Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita, ohjaaja opastaa laitteiden käytössä. Tämä kurssi on osa Voimaa vanhuuteen -projektia. Ohjaus kaksikielinen. Kuntosalimaksu 5 €/kerta tulee lisäksi.

YOGA (10 kertaa) 830113

Krs ruots. ala-aste, Koulukatu 13
WAHLBERG KRISTINA ke 15.15–16.45
Kurssimaksu 27 € 11.9.–27.11.2019
Ota mukaan luisumaton matto, huopa ja tyyny.
Ohjaus ruotsiksi.

TERVEYS

SPIRAALISTABILAATIO + MODERN NORDIC WALKING

+ JALKATERÄHARJOITTEET (2 kertaa) 830201
Kurssitalo Kristiina, tanssisali, Läntinen pitkäkatu 34
TEKONIEMI TARJA la 12.00–15.00
Kurssimaksu 20 € 14.9. ja 21.9.2019

Spiraalistabilaatio on kehonhallintamenetelmä, jolla hoidetaan selän ja niskan kiputiloja ja toimintaa. SPS-harjoittelussa tavoitteena on koko kehon hallinta ja yhtenäinen liikesuoritus. Spiraalilinjoja vahvistetaan ja vertikaalilinjoja rentoutetaan, SPS-harjoitteita käytetään skolioosin, välilevy- ja niskan ongelmiin. SPS-välineet saa lainata opettajalta. Sopii jokaisella. Liikkeet tehdään seisten tai istuen riippuen kunnosta. Modern nordic Walking tukee

spiraaliharjoitteita, metodi on kehitetty sauvakävelyn pohjalta. Metodissa korostuvat kävelytekniikka, ryhti ja kehonhallinta. Omat sauvat mukaan (mahdollisesti myös ulkona tapahtuvaa sauvakävelyharjoittelua). Jalkateräharjoitteet aktivoivat jalkapohjan lihakset, jotka myös vaikuttavat selän ja niskan hyvinvointiin. Välineet opettajalta. HUOM! Ei kengillä tanssisiin!

KASVOJOOGA-WORKSHOP 830202

Kurssitalo Kristina
SALMINEN PÄIVI su 11.00–13.30
Kurssimaksu 25 € 22.9.2019

Myös kasvojen lihaksia voi vahvistaa joogalla! Kasvojooga kohottaa kasvoja, oikaisee juonteita ja muuttaa ilmeen positiivisemmaksi - ilman pistoksia tai kallista kosmetiikkaa! Kasvojooga myös rentouttaa - säännöllinen harjoittelu voi jopa vähentää hampaiden yon-arskuttelua. Alat samalla opetella eroon tavoista, joilla huomaamattasi aiheutat ryppyjä kasvoillesi. Kasvojooga on hauskaa ilveilyä, joten tule kurs- sille avoimin mielin. Teemme lopuksi itsellemme rentouttavan kasvohieronnan, jota varten voit halutessasi ottaa oman kasvorasvasi. Voit myös ottaa mukaan ison kasvopeilin, jos sellaisen omistat.



MUU OPETUS

AAMIAISKLUBI 999901

Restaurant Crazy Cat, Kauppatori 1
ROSENDAHL SVEN to 9.00–10.00
Kurssimaksu 10 €

Tilaisuudet to 12.9, 3.10, 24.10, 14.11 ja 12.12.
Tule nauttimaan hyvästä aamiaisesta iloisessa seurassa. Jokaisessa tilaisuudessa keskustellaan ajankohtaisista aiheista kutsuvieraan johdolla. Aamiaismaksu 10 €/kerta tulee lisäksi.



KUTSU

AVOIMET OVET KURSSITALO KRISTIINASSA

Läntinen pitkäkatu 34

Tiistaina 3.9.2019 klo 15-19

- Avoimet ovet, kansalaisopiston uusien kurssitilojen esittely
- Opettajat edustavat/esittelevät syksyn kursseja
- Lapväärtin kansanopiston oppilaat viihdyttävät
- Kahvitarjoilu

LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA!

