RASEBORGS KULTURINSTITUT

KURSPROGRAM

RAASEPORIN KULTTUURIOPISTO

OPINTO-OPAS

RASEBORG
RAASEPORI

2022-2023

© Raseborgs Kulturinstitut / Raaseporin Kulttuuriopisto 2022

Lay-out/Graafinen ulkoasu: Etelä-Uusimaa

Foton/Kuvat: Pixabay.com

RASEBORGS KULTURINSTITUT

KURSPROGRAM

2022-2023

RAASEPORIN KULTTUURIOPISTO

OPINTO-OPAS

Anmälningen öppnas 18.8.2022 kl. 11.00 - www.raseborg.fi/kulturinstitutet
Ilmoittautuminen alkaa 18.8.2022 klo 11.00 - www.raasepori.fi/kulttuuriopisto

INNEHÅLL - SISÄLTÖ

KONTAKTUPPGIFTER **6**
YHTEYSTIEDOT **7**

VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE **8**
TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE **10**

SPRÅK - KIELET **12**

FINSKA - SUOMI 15
SVENSKA - RUOTSI 16
ENGELSKA - ENGLANTI 17
TYSKA - SAKSA 18
FRANSKA - RANSKA 18
RYSKA - VENÄJÄ 19
SPANSKA - ESPANJA 19
ITALIENSKA - ITALIA 21
ÖVRIGA SPRÅK - MUUT KIELET 22

KONST - TAITEET **24**

FOTOGRAFERING - VALOKUVAUS. 25
BILDKONST - KUVATAITEET 25
GRUNDUNDERVISNING I KONST - TAITEEN PERUSOPETUS
BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS - KUVATAIDEKOULU COLORIKUS .. 29
TEATERSKOLAN KONFETTI - TEATTERIKOULU KONFETTI 33
LITTERATUR - KIRJALLISUUS 37

MUSIK - MUSIIKKI **39**

KÖRSÅNG - KUOROLAULU 40
INDIVIDUELL UNDERVISNING - YKSILÖOPETUS 42
SOLOSÅNG - YKSINLAULU 46
GRUPPUNDERVISNING - RYHMÄOPETUS 49

HANTVERK - KÄDEN TAIDOT 52

KERAMIK - KERAMIIKKA 53
SILVER OCH SMYCKEN - HOPEA JA KORUT 54
TRÄ- OCH METALLSLÖJD, MÖBELTAPETSERING -
PUU- JA METALLITYÖT, VERHOILU 55
VÄVNING OCH TEXTILARBETE - KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ 55
SPECIALTEKNIKER - ERIKOISTEKNIIKAT 58

HUSLIG EKONOMI - KOTITALOUS 59

INFORMATIONSTEKNIK - TIETOTEKNIIKKA 63

ÖVRIG UTBILDNING - MUU KOULUTUS 67

HISTORIA OCH SLÄKTFORSKNING - HISTORIA JA SUKUTUTKIMUS 68
EKONOMI -TALOUS 69
ÖVRIG UTBILDNING - MUU OPETUS 70
VATTENTRAFIK - VESILIIKENNE 71

**HÄLSOVÅRD OCH HÄLSA -
TERVEYDENHOITO JA TERVEYS 72**

MOTION OCH DANS - LIIKUNTA JA TANSSI 73

MOTION I NATUREN - LUONTOLIIKUNTA 74
MOTION - LIIKUNTA 75
DANS - TANSSI 80
YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE -
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI 84
MOTION OCH DANS FÖR BARN - LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI 94

VERKSAMHETSPLATSER - TOIMIPAIKAT 97

Rektor Maarit Hujanen 019 289 2761

MBI-huset
Torggatan 8, Karis on-to 14.00-17.00

Ungdomsgården, Uncan ti 14.00-17.00
Ystadsgatan 14, Ekenäs (ingång från Björknäsgatan)

MEDBORGARINSTITUTET

Kansli 019 289 2765
Telefontider: må-to 14.00-16.00
mbi@raseborg.fi

Kurssekreterare Sari Pankkonen: hantverk, huslig ekonomi 019 289 2769
Planerande lärare Eva Comét: individuell musik 019 289 2764
Planerande lärare: IT, bildkonst, språk, Colorikus 019 289 2763
Planerande lärare Mia Lundell: 019 289 2767
motion och dans, körer, Konfetti

MUSIKINSTITUTET

Biträdande rektor Heli Tondeur 019 289 2751
Kansli 019 289 2748
musikinstitutet@raseborg.fi

LÄSÅRET OCH LOV

Höstterminen	5.9.-11.12.2022 (höstlov 17.-23.10.2022)
Vårterminen	9.1.-9.4.2023 (sportlov 20.-26.2.2023)
Sommarterminen	17.4.-4.6.2023
Ingen undervisning	6.12, 1.5 och 18.5

Bildkonstskolan, teaterskolan och övriga kurser för barn:

Höstterminen	22.8.-11.12.2022 (höstlov 17.-23.10.2022)
Vårterminen	9.1.-30.4.2023 (sportlov 20.-26.2.2023)

Musikinstitutet

Höstterminen	17.8.-20.12.2022 (höstlov 17.10.-23.10.2022)
Vårterminen	9.1.-31.5.2023 (sportlov 20.2.-26.2.2023)

Rehtori Maarit Hujanen 019 289 2761

Opistotalo
Torikatu 8, Karjaa ke-to 14.00-17.00

Ungdomsgården, Uncan ti 14.00-17.00
Ystadinkatu 14, Tammisaari (sisäänkäynti Koivuniemenkadulta)

KANSALAISOPISTO

Kanslia 019 289 2765
Puhelinajat: ma-to 14.00-16.00
kansalaisopisto@raasepori.fi

Kurssisihteeri Sari Pankkonen: kädentaidot, kotitalous 019 289 2769
Suunnitteleva opettaja Eva Comét: musiikin yksilöopetus 019 289 2764
Suunnitteleva opettaja: IT, kuvataide, kielet, Colorikus 019 289 2763
Suunnitteleva opettaja Mia Lundell: 019 289 2767
liikunta ja tanssi, kuorot ja Konfetti

MUSIIKKIOPISTO

Apulaisrehtori Heli Tondeur 019 289 2751
Kanslia 019 289 2748
musiikkiopisto@raasepori.fi

LUKUVUOSI JA LOMA-AJAT

Syyslukukausi 5.9.-11.12.2022 (syysloma 17.-23.10.2022)
Kevätlukukausi 9.1.-9.4.2023 (talviloma 20.-26.2.2023)
Kesälukukausi 17.4.-4.6.2023
Ei opetusta 6.12., 1.5. ja 18.5.

Kuvataidekoulu, teatterikoulu ja muut lasten kurssit:
Syyslukukausi 22.8.-11.12.2022 (syysloma 17.-23.10.2022)
Kevätlukukausi 9.1.-30.4.2023 (talviloma 20.-26.2.2023)

Musiikkiopisto
Syyslukukausi 17.8.-20.12.2022 (syysloma 17.10.-23.10.2022)
Kevätlukukausi 9.1.-31.5.2023 (talviloma 20.2.-26.2.2023)

VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE

ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 18.8.2022 KL. 11.00

Via internet: http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet
Per telefon: 019 289 2765

Till långa kurser kan man anmäla sig under hela läsåret, om det finns plats på kursen. Till korta kurser och resor sker anmälan senast två veckor innan kursen börjar.

Anmälan är bindande för hela kursen!
För att underlätta anmälan: Ha kursnumret framme!

RABATTER

Rabatter beviljas så länge som det för ändamålet beviljade extra statsbidraget räcker hösten 2022.

Rabatter på kursavgifter kan beviljas enligt följande:
Pensionärsrabatt 20 % för två kurser.
Arbetslösa 50 % för två kurser.
Invandrare 50 % för två kurser.

Rabatt bör sökas skriftligt genom att fylla i en studiesedel (fås på kanslien) som lämnas till kansliet senast **30.9.2022**. Rabatter beviljas enbart på hösten.
Rabatter **beviljas inte** för enskild undervisning i musik, kurser i keramik, vattengymnastik, gymsalar eller för kortkurser.

Syskonrabatt kan sökas för undervisning i bildkonst, teater och dans av rektor. Ett syskon kan beviljas 30 % på den billigare kursen. Rabatt beviljas inte för materialavgifter.

BETALNING AV KURSAVGIFT

Kursavgiften syns vid varje kurs. Kursavgiften gäller för hela läsåret om inget annat angetts.
Vi fakturerar i första hand per e-post med betallänk till Paytrail där man kan betala med sin nätbank, Smartum-saldo eller ePassi mobilapplikationen.De som inte betalar e-postfakturan får en pappersfaktura per post. Kursavgifter upp till 75 euro betalas i en rat, större kursavgifter betalas i två rater (höst- och vårtermin).

MOTIONS- OCH KULTURSEDLAR

Sista datum för betalning med motions- och kultursedlar är **30.9.2022** och för kurser som börjar senare sju (7) dygn innan kursstart. Du kan betala konst-, hantverks-, motions- och danskurser med Smartum motions- och kultursedlar, Smartum saldo och ePassi. Pappersfakturor kan inte längre betalas med dessa förmåner.

ANNULLERING AV KURSPLATS

Man kan INTE annullera sin kursplats till läraren eller telefonsvararen!
Annullering av kursplats bör ske till kansliet per e-post eller telefon.
För långa kurser bör kursplatsen annulleras senast sju (7) dagar **efter** kursstart. För **kortkurser, resor** och **föreläsningar** bör annulleringen ske senast sju (7) dagar **innan** kursstart.
Kursplatser som inte annullerats i tid faktureras i sin helhet.
Betald kursavgift återbetalas inte om studerande avbryter kursen senare än sju (7) dagar efter kursens början. Obetalda kursavgifter utmäts och rätten att delta i institutets kurser kan dras in.

MINIMI KURSDELTAGARANTAL

Det behövs minst sju (7) kursdeltagare för att en kurs skall börja. Institutets studier är helt frivilliga. För kontinuiteten i gruppen och för den egna inlärningen är det viktigt att delta regelbundet i undervisningen under hela kursens gång.

UNDERVISNING

En undervisningsgång per termin kan inhiberas utan ersättning. Vid behov kan närundervisningen ersättas med distansundervisning.

UNDERVISNINGSMATERIAL OCH INTYG

Studerande bör själva skaffa läroböcker och material som behövs för kursen. Tilläggsinformation om material fås från kursbeskrivningen och läraren.
Efter avklarad kurs kan du på begäran få ett kursintyg. Intyget kostar 10 € och betalas med den faktura som följer med intyget.

FÖRSÄKRINGAR

Alla studerande är olycksfallsförsäkrade under lektionstid.

REGISTERBESKRIVNING

I systemet registreras endast de uppgifter som är nödvändiga för institutets verksamhet och som förutsätts av statliga och kommunala myndigheter. De uppgifter som gäller studerande är nödvändiga för korrekt identifiering av kursdeltagare och för att kursavgifterna avser rätt person. Registrerad person kan skriftligen göra en ansökan till institutets kansli för granskning av sina uppgifter. Uppgifterna överlåts efter att personens identitet bestyrkts.

MEDBORGARINSTITUTETS FESTER, UTSTÄLLNINGAR OCH KONSERTER

Lö 10.12 kl. 16.00 julkonsert, Ekenäsgården, Ekenäs.
Lö 15.4 kl. 16.00 vårkonsert, Fokus, Karis.

1.4-30.4.2023 institutets vårutställning i Ekenäs Bibliotek, Galleria Perspektivet

Vi informerar om vår verksamhet på våra hemsidor, anslagstavlor, i lokalpressen och på Facebook.

Hemsida: http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet
Facebook: Medborgarinstitutet Raseborg

TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 18.8.2022 KLO 11.00

Internetin kautta: http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto
Puhelimitse: 019 289 2765

Pitkille kursseille voi ilmoittautua pitkin vuotta, jos kurssilla on tilaa. Lyhytkursseille ja matkoille ilmoittaudutaan viimeistään kaksi viikkoa ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuminen on sitova koko kurssin ajalle!
Ilmoittautumista nopeuttaaksesi ota valmiiksi esille kurssin numero!

ALENNUKSET

Alennuksia myönnetään niin kauan kuin varattua ylimääräistä valtionavustusta riittää syksyllä 2022.

Kurssimaksuista voidaan myöntää alennuksia seuraavasti:
Eläkeläisalennus 20 % kahdesta kurssista.
Työttömän alennus 50 % kahdesta kurssista.
Maahanmuuttajan alennus 50 % kahdesta kurssista.

Alennukset haetaan kirjallisesti opintosetelihakemuksella opiston kansliasta viimeistään **30.9.2022**. Alennuksia myönnetään vain syksyllä.

Sisarusalennus haetaan opiston rehtorilta kuvataiteen, teatterin ja tanssin opetukseen. Sisarus saa 30 % alennuksen halvemmasta kurssista. Materiaalimaksuista ei myönnetä alennusta.

KURSSIMAKSUN MAKSAMINEN

Kurssimaksu on merkitty jokaisen kurssin kohdalle. Ensisijaisesti lähetämme sähköpostitse maksulinkin (Paytrail), jonka voi maksaa verkkopankissa, Smartum-saldolla tai ePassi-mobiilisovelluksella. Mikäli et käytä maksulinkkiä lähetämme paperilaskun postitse. 75 euroa ja sen alle maksavat kurssit maksetaan kerralla, sitä kalliimmat kurssit voi maksaa kahdessa erässä (syys- ja kevätlukukausi).

LIIKUNTA- JA KULTTUURISETELIT

Varatun kurssipaikan voi maksaa liikunta- ja kulttuuriseteleillä 30.9.2022 mennessä opiston kanslioihin tai myöhemmin alkaville kursseille seitsemän (7) vuorokautta ennen kurssin alkua. Taide-, kädentaito-, liikunta- ja tanssikurssien maksamiseen voi käyttää Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleitä, Smartum-saldoa ja ePassia. Paperilaskua ei voi enää maksaa näillä etuuksilla.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Peruutusta EI voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan!
Kurssipaikan peruminen on tehtävä kansliaan joko sähköpostitse tai puhelimitse.
Pitkillä kursseilla peruutus tulee tehdä seitsemän (7) vuorokauden **kuluessa** kurssin alkamisesta.
Lyhytkursseille, matkoille ja luennoille peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän (7) päivää **ennen** kurssin alkua.
Peruuttamattomat tai myöhässä perutut varaukset laskutetaan kokonaisuudessaan.
Maksettua kurssimaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin myöhemmin kuin seitsemän (7) vuorokauden kuluttua kurssin alkamisesta.
Maksamattomat kurssimaksut siirretään perintään ja ne voivat evätä opinto-oikeuden opiston kursseille.

MINIMIOSALLISTUJAMÄÄRÄ

Opintoryhmässä tulee olla vähintään seitsemän (7) opiskelijaa, jotta kurssi voi alkaa. Opistossa opiskeleminen on täysin vapaaehtoista. Kurssin jatkumisen ja opiskelijoiden oman oppimisen kannalta on kuitenkin tärkeää osallistua opetukseen säännöllisesti kurssin loppuun saakka.

OPETUS

Yksi opetuskerta / kausi voidaan perua korvauksetta. Tarpeen vaatiessa lähiopetus voidaan korvata etäopetuksella.

OPINTOTARVIKKEET JA TODISTUKSET

Opiskelijoiden tulee hankkia oppikirjat ja muut tarvittavat materiaalit itse. Lisätietoa tarvittavista materiaaleista saat kurssitiedoista ja opettajalta.
Voit pyytää kurssin loputtua kurssisihteeriltä todistuksen osallistumisestasi kurssille. Todistus maksaa 10 €, joka maksetaan todistuksen mukana tulevalla laskulla.

VAKUUTUKSET

Kaikki opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja oppituntien aikana.

REKISTERISELOSTE

Rekisteriin tallennetaan vain tietoja, jotka ovat opiston toiminnalle ja viranomaisille välttämättömiä, jotta opiskelijat saadaan riittävän tarkasti yksilöityä kursseille ja jotta kurssimaksut kohdentuvat oikein. Rekisteröity henkilö voi esittää tarkastusoikeutta koskevan pyynnön kirjallisesti opiston kansliaan. Pyytäjän henkilöllisyys todennetaan ennen tietojen luovuttamista.

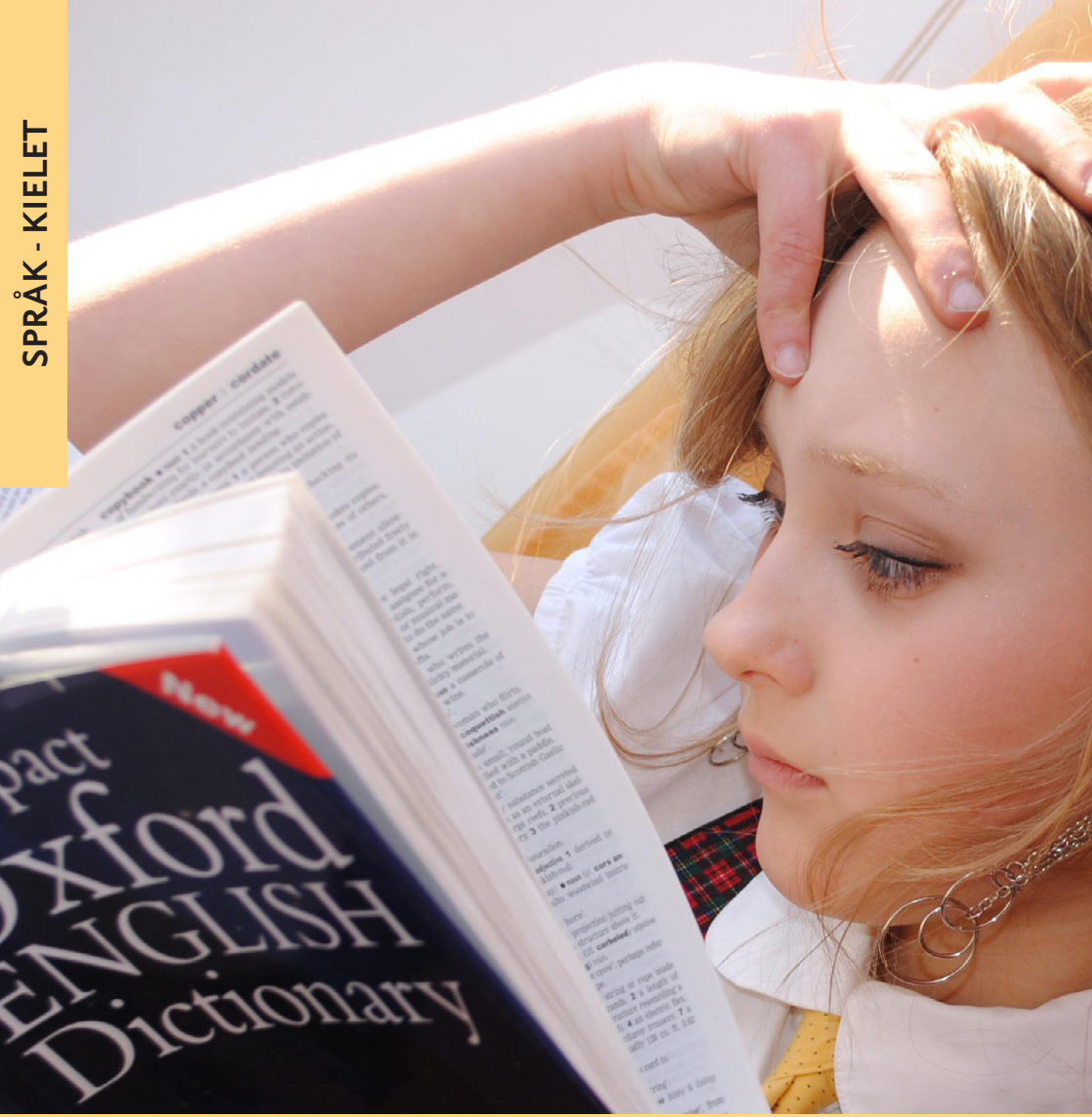
KANSALAISOPISTON JUHLAT, NÄYTTELYT JA KONSERTIT

La 10.12. klo 16.00 joulukonsertti, Ekenäsgården, Tammisaari.
La 15.4. klo 16.00 kevätkonsertti, Fokus, Karjaa.

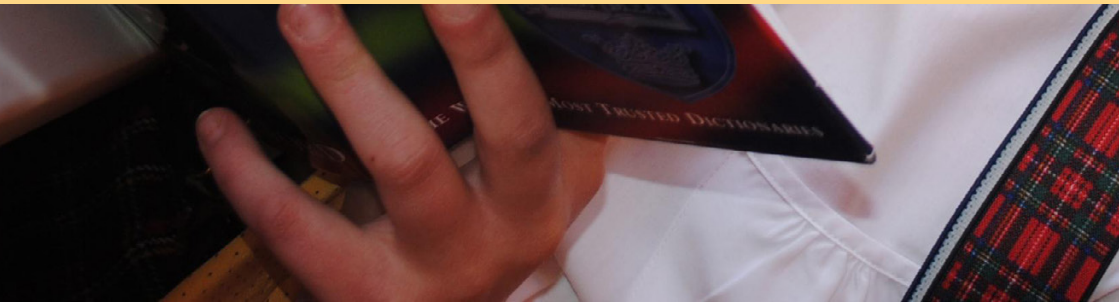
1.4.-30.4.2023 opistolaisten kevätnäyttely Tammisaaren kirjastossa, Galleria Perspektivet.

Tiedotamme opiston toiminnasta kotisivuillamme, ilmoitustauluilla, paikallislehdissä ja Facebookissa.

Kotisivu: http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto
Facebook: Raaseporin kansalaisopisto



SPRÅK - KIELET



GEMENSAM EUROPEISK REFERENSRAM FÖR SPRÅK (CEFR)

Användare på nybörjarnivå

A1 Kan förstå och använda välkända, vardagliga uttryck och mycket grundläggande fraser som syftar till att möta konkreta behov. Kan presentera sig själv och andra samt ställa och besvara frågor om personliga förhållanden som var hen bor, personer hen känner och saker hen har. Kan samtala på ett enkelt sätt under förutsättning att samtalspartnern talar långsamt och tydligt och är beredd att hjälpa till.

A2 Kan förstå meningar och vanliga uttryck som rör omedelbara behov (t.ex. mycket grundläggande information om individ och familj, inköp, lokal geografi, sysselsättning). Kan kommunicera i enkla och rutinmässiga sammanhang. Kan i enkla termer beskriva delar av sin egen bakgrund, sin närmaste omgivning samt förhållanden inom områden som rör omedelbara behov.

Självständig språkanvändare

B1 Kan förstå huvudinnehållet i vad hen hört eller läst om välkända förhållanden som hen regelbundet möter i arbetet, på fritiden, etc. när det presenteras på tydligt standardspråk. Kan hantera de flesta situationer som vanligtvis uppstår under resor i områden där språket talas. Kan beskriva erfarenheter och händelser, berätta om drömmar och framtidsplaner och kortfattat ge skäl för och förklaringar till åsikter och planer.

B2 Kan förstå huvudinnehållet i komplexa texter om både konkreta och abstrakta ämnen. Kan delta i samtal så pass flytande och spontant att ett normalt umgänge med modersmålstalare blir fullt möjligt, utan ansträngning för någondera parten. Kan producera tydlig och detaljerad text inom ett brett fält av ämnen, förklara en ståndpunkt i ett aktuellt ämne samt framhålla såväl för- som nackdelar vid olika valmöjligheter.

Avancerad språkanvändare

C1 Kan förstå ett brett urval av krävande, längre texter och urskilja underförstådda betydelser. Kan uttrycka sig flytande och spontant utan att i större utsträckning söka efter ord och uttryck. Kan använda språket flexibelt och effektivt för såväl sociala som studie- och arbetsrelaterade ändamål.

C2 Kan med lätthet förstå praktiskt taget allt som hen hör eller läser. Kan uttrycka sig spontant, mycket flytande och precist samt därvid skilja mellan finare nyanser även i mer komplexa situationer.

(Sammanfattat av Gemensam europeisk referensram för språk av Europarådet).

YHTEINEN EUROOPPALAINEN KIELTEN VIITEKEHYS (CEFR)

Perustason kielenkäyttäjä

A1 Ymmärtää selkeästä, hitaasta puheesta yksinkertaisia ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai lähiympäristöön. Pystyy löytämään tietoa perustason teksteistä. Selviää arkisissa puhetilanteissa (mm. esittäytyminen) ja kirjoittaa yksinkertaisia lauseita. Tuntee kaikkein yleisimmän perussanaston ja joitakin peruskieliopin rakenteita.

A2 Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä asioita. Ymmärtää lyhyitä tekstejä ja saa selville pääasiat tuttuja aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan lyhyitä tekstejä jokapäiväisistä asioista. Hallitsee yksinkertaisimman peruskieliopin ja keskeisen perussanaston.

Itsenäinen kielenkäyttäjä

B1 Ymmärtää keskeisimmän normaalitempoisesta puheesta ja pääsisällön mm. televisio-ohjelmista, jos aihepiiri on suhteellisen tuttu. Ymmärtää yleisluontoisia tekstejä, jotka eivät vaadi aiheen tuntemusta. Selviää tavallisimmissa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista. Hallitsee hyvin jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston ja peruskieliopin keskeiset rakenteet.

B2 Ymmärtää normaalitempoista puhetta ja keskustelua yleisistä aihepiireistä sekä keskeisen sisällön mm. televisio-ohjelmista. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä. Selviää myös vieraammissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että yleisluontoisempia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan kokonaisuuksina. Hallitsee peruskieliopin ja - sanaston hyvin.

Taitava kielenkäyttäjä

C1 Ymmärtää pidempää, normaalitempoista keskustelua sekä mm. televisiosta kuultavaa puhetta. Ymmärtää rakenteellisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja kirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista. Hallitsee kieliopin ja sanaston hyvin ja monipuolisesti.

C2 Ymmärtää vaikeuksitta kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyylillä, ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvivahteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

(Tiivistelmä Euroopan neuvoston laatimasta Yhteisestä eurooppalaisesta kielten viitekehyksestä.)

FINSKA - SUOMI

EKENÄS - TAMMISAARI

Finnish for beginners -
Finska för nybörjare **12011003**
Ti 13.30-15.00 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €

(0-A1) We learn at a slow pace basic Finnish by primarily talking. For homework and support our coursebook will be: Ahaa! 1.

Vi lär oss i lungt tempo grunderna i finska genom mycket muntliga övningar. Som stöd har vi också en lärobok: Ahaa! 1.

Opimme suomen kielen perusteita pääosin keskustellen. Kurssikirja: Ahaa! 1.

No lessons / ingen undervisning / ei opetusta 27.9. & 4.10. Compensatory lesson / ersättande lektion / korvaava kerta 18.10.

Easy Finnish - Helppoa suomea **12011005**
To 16.30-18.00 **UNCAN**
8.9.2022-13.4.2023
Laura Jääskeläinen
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Nopeasti etenevä suomen alkeiskurssi. Pääpaino suullisessa kommunikaatiossa. Käytämme oppikirjaa: Ahaa! 1.

A fast-paced Finnish course for beginners. We focus on communication. We will use the book: Ahaa! 1.

KARIS - KARJAA

Suomen alkeiskurssi **12012003**
Ma 18.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Katariina Benedetti
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Hidastempoinen suomen kielen alkeiskurssi. Kurssilla opetellaan, miten suomalaisessa yhteiskunnassa toimitaan ja saadaan työkaluja toimia suomen kielellä erilaisissa tilanteissa. Kurssilla harjoitellaan esittäytymistä ja jokapäiväisiä tilanteita, kuten kahvilassa, ravintolassa, sairaalassa ja kaupassa asiointia. Samalla käsitellään kielioppiasioita. Kurssikirja: Ahaa! 1.

Finnish for beginners at a slow pace. The course is about getting the right tools to understand Finnish customs and manners. During the course, you will learn how to introduce yourself and communicate daily, for example, when running errands, going to a restaurant or a cafe, to the hospital etc. We will practice some grammar as well. Coursebook: Ahaa! 1.

Opetellaan suomea 1 - Learn Finnish 1 12012005
Ke 9.30-12.00, Pe 9.30-12.00
7.9.-9.12.2022 **MBI/OPISTOTALO**
Elina Lassmann Klee
Kurssimaksu: 92 €

(A1-A2) Opettelemme suomen kieltä ja kulttuuria vuorovaikutuksellisesti nopeassa tempossa. Kurssi sopii sinulle, joka osaat jo vähän suomea mutta haluat oppia lisää. Oppikirja: Ahaa! 2.

We study Finnish language and culture interactively at a fast pace. This course is suitable for you, if you have basic Finnish skills but would like to learn more. Textbook: Ahaa! 2.

Opetellaan suomea 2 -
Learn Finnish 2 **12012007**
Ke 9.30-12.00, Pe 9.30-12.00
11.1.–14.4.2023 **MBI/OPISTOTALO**
Elina Lassmann Klee
Kurssimaksu: 92 €

(A1-A2) Opettelemme suomen kieltä ja kulttuuria vuorovaikutuksellisesti nopeassa tempossa. Kurssi sopii sinulle, joka osaat jo vähän suomea mutta haluat oppia lisää esim. työelämän tarpeisiin. Oppikirja: Työelämän suomea.

We study Finnish language and culture interactively at a fast pace. This course is suitable for you, if you want to learn how to use your Finnish skills at work. Textbook: Työelämän suomea.

SVENSKA - RUOTSI

ONLINE – VERKOSSA

Nybörjarsvenska - Ruotsin alkeet - Swedish for beginners **12020003**
Ti 16.30-18.00 **Online - Verkossa**
6.9.2022-4.4.2023
Katri Vepsä
Kursavgift: 70 €
(0-A1) Kom med och lär dig svenska! Tule mukaan oppimaan ruotsia! Come and learn Swedish! Kursböcker/oppikirjat/coursebooks: Rivstart textbok (Natur & Kultur ISBN 978-91-27-43420-2) ja Rivstart övningsbok (Natur & Kultur ISBN 978-91-27-43421-9)

EKENÄS - TAMMISAARI

Våga tala svenska fortsättningskurs **12021013**
Må 16.00-17.30 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Lara Hofer-Berberoglu
Kursavgift: 70 €
(A2-B1) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och andra korta texter, tittar på dagens nyheter och går igenom lätt grammatik. Kursen passar dig som redan kan grunderna i språket men vill öva uttrycka dig mera flytande. Kurslitteratur: Rivstart A1+A2 Övningsbok och Textbok.

Promenera på svenska - sommarkurs **12021053**
Må 16.00-17.30 **UNCAN**
17.4.-29.5.2023
Lara Hofer-Berberoglu
Kursavgift: 30 €
(A1-B1) Kom med och prata svenska medan vi promenerar omkring i Ekenäs, har picknick, går på café eller något som vi tillsammans kommer överens om. Vid regn hålls lektionerna inomhus på Uncan. Små kostnader kan tillkomma om vi går på café. Första gången träffas vi inomhus.

KARIS - KARJAA

Våga tala svenska **12022003**
Må 17.00-18.30 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Katri Vepsä
Kursavgift: 70 €
(A1) Aktivoimme ja kehitämme kielitaitoa keskustelemalla. Keskustelemme ajankohtaisista aiheista, luemme lyhyitä tekstejä, katsomme päivän uutisia jne. Kurssi sopii sinulle, joka osaat vähän ruotsia mutta haluat oppia enemmän. Oppikirja: Vi ses.

Vi aktiverar och utvecklar vår språkkunskap genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser korta texter, tittar på dagens nyheter osv. Kursen passar för dig som kan lite svenska men vill lära dig mera. Kursbok: Vi ses.

Svenska i vardagen **12022013**
On 17.00-18.30 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Pekka Palmgren
Kursavgift: 70 €
(A2-B1) En kurs för dig som är finskspråkig men också vill tala svenska på jobbet, i vardagen och på resor. Vi diskuterar, läser och lyssnar. Kursmaterialet består av aktuella texter, videoklipp och radioprogram som läraren tar med sig till kursen.

Mer information om kurserna hittar du på: www.raseborg.fi/kulturinstitutet

Lisätietoa kursseista löydät: www.raasepori.fi/kulttuuriopisto

ENGELSKA - ENGLANTI

EKENÄS - TAMMISAARI

Engelska fortsättningskurs **12031003**
Ti 16.30-18.00 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Laura Jääskeläinen
Kursavgift: 70 €
(A2) Engelska för dig som redan har baskunskaper som kanske behöver repeteras och friskas upp. Vi tränar uttal, bygger upp ordförråd, gör muntliga och skriftliga övningar och övar läsning och förståelse av enkla texter. Undervisningsspråket är huvudsakligen svenska. Kursbok: Visions 3.

English conversation **12031005**
Må 15.00-16.30 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Marika Nöjd
Kursavgift: 70 €
(B2) We study articles about current topics and events, learn new vocabulary and practice reading, speaking, writing and expressing opinions.

Conversational English using movies as a guide **12031007**
On 14.00-15.30 **UNCAN**
7.9.-7.12.2022
Kevin Stewart
Kursavgift: 38 €
(A2-C2) Everyone loves movies: American made, Nordic or British. It makes no difference. But imagine using movies as a tool to improve your English conversational skills. During this 8-week course, we will watch clips from some of the all time greats: Ingmar Bergman's Fanny and Alexander or Robert Redford in All the President's Men and many others. We will discuss a wide range of actors as well as the history of cinema. Finally, willing participants will be asked to act out scenes followed by lively discussions. In the end you'll feel more confident in your conversational English.

KARIS - KARJAA

English advanced **12032003**
To 16.30-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-13.4.2023
Katariina Benedetti
Kursavgift: 70 €
(A2) During the course, you will continue to develop your fluency in the English language through conversation on a variety of topics, grammar exercises and reading. Coursebook: Destinations 4.

English Conversation – Advanced **12032005**
On 17.30-19.00 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Veera Vikstedt
Kursavgift: 70 €
(B1-B2) Welcome to English conversation course! In this course we will focus on discussing many interesting themes related to for example culture, current affairs and art.

TYSKA - SAKSA

EKENÄS - TAMMISAARI

Deutsch für Anfänger -
Tyska för nybörjare **12041003**
Ti 18.00-19.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Laura Jääskeläinen
Kursavgift: 70 €

(0-A1) Lerne einfache Phrasen, Begrüßungen und grundlegende Grammatik auf eine kommunikative und spielerische Art und Weise. Lehrbuch: Hallo! 1.

Lär dig enkla fraser, hälsningar och grundläggande grammatik på ett kommunikativt och roligt sätt. Kursbok: Hallo! 1.

KARIS - KARJAA

Deutsch für Fortgeschrittene -
Saksan jatkokurssi **12042013**
Ke 16.30-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Elina Lassmann Klee
Kurssimaksu: 70 €

(A2) Kannst du schon ein wenig Deutsch aber möchtest mehr lernen? In diesem kommunikativen Kurs vertiefen wir das schon Gelernte. Themen sind z.B. Reisen, Einkaufen, Wohnen und Arbeiten. Lehrbuch: Hallo! 2.

Osaatko jo hieman saksaa, mutta haluat oppia enemmän? Tällä kommunikatiivisella kurssilla kertaamme jo opittua ja opimme uutta sanastoa. Teemoja ovat mm. matkustaminen, ostoksilla käynti, asuminen ja työ. Kirja: Hallo! 2.

FRANSKA - RANSKA

EKENÄS - TAMMISAARI

Conversation française **12051013**
Må 16.45-18.15 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Marika Nöjd
Kursavgift: 70 €

(B1-B2) Nous discutons des choses actuelles, lisons des articles, et échangeons des nouvelles, tout en nous arrêtant de temps en temps pour étudier et approfondir la grammaire et le vocabulaire français.

KARIS - KARJAA

Ranskan alkeet I **12052003**
Ti 17.00-18.30 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Pauli Seppälä
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Vuorovaikutteinen ranskan alkeiskurssi. Teemme käytännön puheharjoituksia ja harjoittelemme ääntämistä, sanastoa ja kielen perusrakenteita sekä tutustumme ranskalaiseen kulttuuriin. Tavoitteena on pärjätä ranskan kielellä arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: C´est parfait (Finn Lectura) digi- tai paperiversiona.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

RYSKA - VENÄJÄ

EKENÄS - TAMMISAARI

Ryska fortsättningskurs 12061013
On 18.00-19.30 UNCAN
7.9.2022-5.4.2023
Polina Aronson
Kursavgift: 70 €
(A2) Kursen riktar sig till dig som redan kan grunderna i ryska och vill utveckla din förmåga att kommunicera i vardagliga situationer. Kursböcker: Mozjno steg 1-2 och Поехали! (Pojehali!). Läroboken och övningsbok 1.1.

KARIS - KARJAA

Venäjän alkeiskurssi 2 12062003
Ti 18.00-19.30 MBI/OPISTOTALO
6.9.2022-4.4.2023
Olga Satrapinskaja
Kurssimaksu: 70 €
(A1-A2) Kurssilla jatkamme venäjän kielen alkeiden opiskelua. Kertaamme kyrilliset aakkoset ja aiemmin opiskeltuja kielen perusrakenteita. Opimme myös uusia kielioppirakienteita, laajennamme sanavarastoa, teemme luetun- ja kuullunymmärtämisharjoituksia ja harjoittelemme puhumista. Kirja: Poekhali! 1.1 Let´s go! oppikirja + tehtäväkirja (S.I. Chernyshov, A.V. Chernyshova, 2021). Lisäksi opettajan oma materiaali.

SPANSKA - ESPANJA

ONLINE – VERKOSSA

Espanjan alkeet 1 -verkkokurssi 12070003
To 17.00-18.30 Online - Verkossa
8.9.2022-13.4.2023
Olli-Pekka Lindgren
Kurssimaksu: 70 €
(0-A1) Rauhallisesti etenevä alkeiskurssi etenkin matkailijan tarpeisiin. Keskitytään arjen viestintätilanteisiin ja matkailun aihepiireihin sekä harjoitetaan monipuolisesti kielen käyttöä. Oppikirja: Buenas Migas 1.

EKENÄS - TAMMISAARI

Spanska nybörjarkurs 1 12071003
To 17.00-18.30 UNCAN
8.9.2022-13.4.2023
Nifaunys Yrjönen
Kursavgift: 70 €
(0-A1) Jag inbjuder dig att lära dej mitt modersmål spanska. Här öppnar vi vägen till det spanska språket på en dynamisk, glad och underhållande kurs. Lärobok: Nos Vemos! Curso 1.

Spanska nybörjarkurs 2 12071005
To 18.45-20.15 UNCAN
8.9.2022-13.4.2023
Nifaunys Yrjönen
Kursavgift: 70 €
(A1-A2) I den andra delen fortsätter vi att bekanta oss med det spanska språket. Här får du träna spanska i olika situationer: på resor, på hotell, på restauranger och i butiker. Lärobok: Nos Vemos! Curso 2.

Espanjan alkeiskurssi 2 -
Spanska nybörjarkurs 2 12071007
Ti 18.15-19.45 UNCAN
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €
A1) Spanska nybörjarkurs 2 är en fortsättningskurs för dej som läst språket ca ett år. Det spelar ingen roll om det är för en tid sedan. Val av kursbok bestämmer vi tillsammans.
Espanjan alkeiskurssi 2 on jatkokurssi sinulle, joka olet lukenut espanjaa n. vuoden verran. Ei haittaa, vaikka siitä on jo vuosia. Kurssikirjasta päätämme yhdessä.

Ingen undervisning / ei opetusta 27.9. Ersättande lektion / korvaava kerta 18.10.

Spanska för resan - Matkailuespanjaa 12071009
Ti 12.00-13.30 UNCAN
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €
(0-A2) Kursen vänder sig till dig som är helt nybörjare i spanska eller till dig som vill fräscha upp tidigare baskunskaper.

Kurssi on suunnattu sinulle, joka olet vasta-alkaja, tai sinulle, joka haluat virkistää aiemmin opittuja perustaitoja.

Ingen undervisning / ei opetusta 27.9.& 4.10. Ersättande lektion / korvaava kerta 18.10.

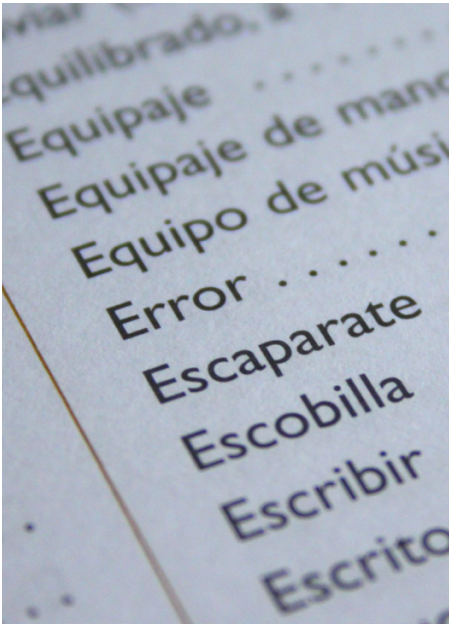
Curso avanzado de español 12071023
On 16.30-18.00 UNCAN
7.9.2022-5.4.2023
Nifaunys Yrjönen
Kursavgift: 70 €
(B1) Ahora continuaremos profundizando tus conocimientos de español, incluyendo entre otras cosas el ocio, la vivienda y las relaciones humanas como temas. Durante éste curso también aprenderás vocabulario y la cultura latinoamericana. Practica y mantén tu español activo participando en discusiones guiadas con temas de actualidad. Libro de texto: ¡Nos vemos! Curso 3.

Español para todos! 12071025
On 19.00-20.30 UNCAN
7.9.2022-5.4.2023
Jose Ramos
Kursavgift: 70 €
(B1-B2) Curso avanzado de español para todos los que deseen aprender más o practicar su nivel oral y escrito, mucha conversación y textos actuales. Si te interesa la cultura hispanohablante en todos los continentes donde se encuentra, éste es tu curso. Aquí nos encontramos para conversar y conocer aún mejor esta lengua que une a tantos pueblos a través de los océanos. Tu participación es importante para el grupo (Jose también habla sueco e inglés para facilitar la comunicación) y el ambiente de trabajo es muy agradable, el ritmo se adapta a los participantes, como en el mar mediterráneo. ¡Te esperamos!

KARIS - KARJAA

Espanjan alkeet I 12072003
Ke 19.00-20.30 MBI/OPISTOTALO
7.9.2022-5.4.2023
Veera Vikstedt
Kurssimaksu: 70 €
(0-A1) Bienvenidos al curso de español! Opettelemme selviämään arkisissa tilanteissa espanjaksi, tutustumme kielen perusrakenteisiin sekä tietysti pääsemme sukeltamaan espanjankielisten maiden kulttuuriin. Kirja: Buenas Migas 1.

Cerka - Espanjan keskusteluryhmä 12072023
La 10.30-14.00 MBI/OPISTOTALO
10.9.2022-15.4.2023 Joka toinen viikko
Jorge Alvarez Reyes
Kurssimaksu: 74 €
(B1-C2) Curso de conversación para personas que han estudiado la gramática básica del español. El curso está compuesto de textos de diferentes fuentes, ejercicios auditivos y vídeos. El curso tendrá lugar cada segundo sábado.



ITALIENSKA - ITALIA

ONLINE – VERKOSSA

Italian alkeet -verkkokurssi **12080003**
La 13.00-14.30 **Online - Verkossa**
10.9.2022-15.4.2023
Diana Pinna Petrova
Kurssimaksu: 70 €
(0-AI) Tule opiskelemaan italiaa italialaisen opettajan kanssa verkossa! Kurssilla opit italian kulttuurista, kieliopin perusteet ja italialaisen puheen intonaatioita. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi. Harjoittelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista ja kirjoittamista. Opettajan materiaali. Saat Zoom-linkin sähköpostiisi ennen kurssin alkua.

EKENÄS - TAMMISAARI

Italienska för nybörjare I **12081003**
Ti 18.00-19.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Lara Hofer-Berberoglu
Kursavgift: 70 €
(0-AI) Kom med och lär känna Italien och lär dig italienska från grunden. Vi lär oss lätt italienska som vi kan ha nytta av på en resa. Vi bekantar oss med de olika delarna i Italien, italiensk mat och kultur. Lärobok: Adesso Si I.

Italienska för nybörjare 2 **12081005**
Må 18.00-19.30 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Lara Hofer-Berberoglu
Kursavgift: 70 €
(AI-A2) Denna kurs är fortsättning på nybörjarkursen. Vi fortsätter ungefär halvvägs i boken Adesso Si I. Vi tar upp aktuella saker som berör Italien, bekantar oss med olika delar av Italien, italiensk mat och kultur. Lärobok: Adesso Si I.

Italienska på resan - Sommarkurs **12081053**
Må 18.00-19.30 **UNCAN**
17.4-29.5.2023
Lara Hofer-Berberoglu
Kursavgift: 30 €
(0-BI) Vi lär oss användbara fraser som man kan ha nytta av på en resa till Italien t.ex. hur man beställer mat, frågar efter vägen och köper biljett. Vi pratar även om matkulturen och kulturskillnader som kan vara bra att känna till inför en resa till Italien. Nybörjarkunskaper kan vara bra men ej nödvändigt.

KARIS - KARJAA

Italian alkeet **12082003**
Ma 16.30-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Katariina Benedetti
Kurssimaksu: 70 €
(0-AI) Opiskelemme italiaa ihan alkeista. Tutustumme sekä kielioppiin että arkipäivän kielenkäyttöön. Tunnit maustetaan mielenkiintoisilla tarinoilla Italiasta sekä matkailukohdevinkeillä. Kurssikirja: Espresso I.

Italienska fortsättning I **12082013**
Ti 17.30-19.00 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Birgitta Kurten
Kursavgift: 70 €
(A2) Drömmen om Italien fortsätter. Vi lär oss detta sköna språk, dess kultur och gastronomi. Kurslitteratur: Adesso Si II.

Italian keskustelukurssi **12082023**
Pe 16.30-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
9.9.2022-14.4.2023
Katariina Benedetti
Kurssimaksu: 70 €
(BI-C2) Kurssilla harjoitellaan puhetilanteita, luetaan päivän uutisia ja keskustellaan ryhmän kesken sovituista teemoista, kuten urheilusta, politiikasta, historiasta, tai vaikkapa italialaisesta ruoka- ja viinikulttuurista. Italian monivivahteinen ja maakuntakohtainen kulttuuri antaa jokaiselle tunnille erilaisen ‘mausteen’. Samalla kerrataan kielioppia ja kasvatetaan sanastoa. Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, jolla on jo hyvä italian kielen pohja. Kurssimateriaali: opettajan materiaali.

ONLINE – VERKOSSA

Latinan alkeet **12180003**
Ke 18.30-20.00 **Online - Verkossa**
7.9.2022-5.4.2023
Kaj Sandberg
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Aloittelijoille tarkoitetulla kurssilla perehdymme latinan kielen kielioppiin ja sanastoon sekä luemme yhä vaativampia tekstejä luokassa yhteisesti ja kotitehtävinä. Kurssi on samalla mielenkiintoinen katsaus länsimaisen kulttuurin juurille. Latinan kielellä on poikkeuksellisen kiinnostava ja monivaiheinen historia. Alun perin sitä käytettiin vain Roomassa ja muissa Latiumin alueen kaupungeissa. Rooman valtakunnan hallinnon kielenä se levisi laajalle synnyinseutunsa ulkopuolelle. Siitä polveutuvat ns. romaaniset kielet, joita tänään puhuu 700 miljoonaa ihmistä ympäri maailmaa. Vaikka latinan kieli katosi puhuttuna kielenä varhaiskeskiajalla, se pysyi pitkään länsimaisen tieteen ja taiteen kielenä, kunnes ranska syrjäytti sen lingua francana. Latinankielistä kirjallisuutta on valtavasti, sekä antiikin ajoilta että myöhemmiltä kausilta. Turun Akatemiassa kirjoitettiin latinankielisiä dissertaatioita vielä 1800-luvun alussa. Latinan kieli oli vielä 1960-luvulla katolisen kirkon liturginen kieli ja se on edelleen Vatikaanin virallinen kieli.

Ei opetusta 21.9. Korvaava opetuskerta 19.10.

Muinaiskreikan alkeet **12180005**
Ma 18.30-20.00 **Online - Verkossa**
5.9.2022-3.4.2023
Kaj Sandberg
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Vaikka muinaiskreikka on vaikea kieli, saat kurssin aikana hyvän käsityksen siitä, miten sitä kirjoitetaan, lausutaan ja miten se toimii. Opit sanastoa ja morfologiaa (sanojen taivutusta) sekä syntaksin perusteita (miten sanoista muodostuu lauseita) ja pääset kokemaan, kuinka aluksi vaikealta näyttävät tekstit avautuvat ja tulevat täysin ymmärrettäviksi. Varhaisimmat kreikan kielellä kirjoitetut tekstit ovat yli 3000 vuotta vanhoja. Kielen kehitystä voidaan seurata pronssikaudesta aina meidän päiviimme saakka. Nykykreikkaa puhuu noin 15 miljoonaa ihmistä ja suuri määrä muinaiskreikan sanoja on päätynyt lainasanoina muihin kieliin. Alun perin Nyky-Kreikan alueella käytetty kieli levisi varhain laajalle ympäri Välimeren ja Mustanmeren alueita. Aleksanteri Suuren valloitusten myötä siitä tuli lingua franca koko Lähi-Idässä. Kreikka säilytti tärkeän asemansa idässä Rooman valtakunnan aikana, ja se oli oppineisuuden ja tieteen kieli myös latinalaisessa lännessä.

Kreikan kielen alkeet **12180007**
To 17.30-19.00 **Online - Verkossa**
8.9.2022-13.4.2023
Dimitrios Mizaras
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Opimme kreikan kielen perusrakenteita ja matkailijalle keskeistä sanastoa sekä puhekieltä. Kurssilla painotetaan erityisesti puhetilanteiden harjoittelua ja kreikkalaiseen tapakulttuuriin liittyviä asioita. Oppikirjasta ja muusta sovitaan opettajan kanssa ensimmäisellä opetuskerralla.

Kreikan kielen jatko I **12180009**
To 19.00-20.30 **Online - Verkossa**
8.9.2022-13.4.2023
Dimitrios Mizaras
Kurssimaksu: 70 €

(A1-A2) Kertaamme alkeiskurssin oppeja ja kartoitamme kurssilaisten tasoa ja opiskelun tarpeita. Sen jälkeen jatkamme kirjaa eteenpäin. Kurssilla painotetaan erityisesti puhetilanteiden harjoittelua. Tutustumme kreikkalaiseen tapakulttuuriin ja opimme lisää kielen perusrakenteita. Lähtötasoksi riittää, jos olet opiskellut ainakin yhden lukuvuoden kreikkaa ja hallitset aakkosia ja muutamia fraaseja. Oppikirja: Ellinika Tora 1+1 ja opettajan lisämateriaali.

Turkin kielen alkeiskurssi **12180011**
Pe 17.15-18.45 **Online - Verkossa**
9.9.2022-14.4.2023
Bilge Uner
Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Turkin alkeiskurssilla harjoittelemme ääntämistä, arjen perussanastoa ja matkalla tarvittavia ilmauksia. Interaktiiviset pelit ja musiikki tekevät opiskelusta hauskempaa. Opettajan äidinkieli on turkki ja hän käyttää opetuskielenä englantia ja suomea.

Kurssialustana on Zoom. Opettajan materiaali.

KARIS - KARJAA

Viron alkeiskurssi 2 **12182003**
To 17.30-19.00 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-13.4.2023
Liilia Liira-Vilenius
Kurssimaksu: 70 €
(A1-A2) Opiskelemme ja harjoittelemme viron kielen käyttöä arkielämän tilanteissa. Sopii n. vuoden opiskelleille. Oppikirjat: Keel selgeks! Eesti keele õpik täiskasvanutele ja Keel selgeks! Liitteet.

Japanin kielen kevätalkeet **12182053**
Ti 17.30-20.00 **MBI/OPISTOTALO**
25.4.-30.5.2023
Virpi Serita
Kurssimaksu: 35 €
(0-A1) Tule tutustumaan japanin kielen alkeisiin, kirjoitusjärjestelmään ja tapakulttuuriin. Japani kiehtoo suomalaisia ja englannin kielen taito ei ole edelleenkään itsestäänselvyys edes Tokiossa, joten jo pienestäkin kielitaidosta on hyötyä ostoksilla, ravintoloissa ja liikkuessamme paikasta toiseen. Japanin kielen omien foneettisten tavuaakkosten tunnistamisesta on hyötyä matkailijalle. Kurssi ei edellytä aiempia opintoja japanin kielessä. Opettajan materiaali. Kurssihinta sisältää materiaalimaksun 3 €.

KONST - TAITEET

FOTOGRAFERING - VALOKUVAUS

KARIS - KARJAA

Valokuvauksesta uusi harrastus **11332010**
Ke 17.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.-7.12.2022
Janette Hautaluoma
Kurssimaksu: 56 €
Käymme läpi erilaisia valokuvan sommittelun keinoja, kohteen valinnan merkitystä kuvaan ja miten valo vaikuttaa kuvaamiseen. Kehitämme yhdessä luovuutta erilaisilla luovuusharjoituksilla. Pohdimme kuvien analysointia ja kerrontaa. Mitä tahdomme kertoa ottamillamme kuvilla? Kurssilta saat vapaavalintaiset kotitehtävät, jotka käydään yhdessä läpi aina seuraavalla tunnilla ja jokainen saa palautetta ottamistaan kuvista. Kurssi ei vaadi aiempaa osaamista, vaan on tarkoitettu aloitteleville kuvaajille. Kuvaamiseen voi käyttää järjestelmäkameraa vai älypuhelinta.

BILDKONST - KUVATAITEET

EKENÄS - TAMMISAARI

Lär dig rita - Opi piirtämään **11031001**
Må 17.30-20.00 **UNCAN**
5.9.-28.11.2022
Maarit Hujanen
Kursavgift: 46 €
En kurs för alla som vill lära sig rita med pennor, tusch och kol. Vi börjar med enkla övningar och lär oss hur man använder handen ledigt. Vi bekantar oss med perspektiv och proportioner. Kursen innehåller också kinesisk och japansk målarkonst.

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia piirtämään kynillä, tussilla ja hiilellä. Aloitamme käden vapaaseen liikkeeseen liittyvillä harjoituksilla. Tutustumme perspektiiviin ja mittasuhteisiin. Kurssiin sisältyy myös kiinalaista ja japanilaista maalausta.

Akvarell dagkurs -
Akvarellin päiväkurssi **11031003**
Må 13.00-15.30 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Anna Shevchenko
Kursavgift: 92 €
Olika dimensioner av akvarellteknik. Vi går igenom akvarellmålningens olika tekniker och praktiserar skiktningen av akvarellfärg. Vi ska experimentera med olika ämnen för att bilda intressanta helheter. Vi lär oss hur man kan måla på olika material liksom hud, metall och mjuka material, och hur man kan få fram ljuset och skuggor. Kursen är för både nybörjare och längre hunna.

Akvarellitekniikan eri ulottuvuuksia. Käymme läpi akvarellimaalauksen eri tekniikoita sekä tutustumme akvarellivärin kerroksellisuuteen. Muodostamme eri aiheista kiinnostavia kokonaisuuksia. Opimme maalaamaan eri materiaaleille, kuten iholle, metallille ja pehmeälle materiaalille sekä valon ja varjon lainalaisuuksia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille taiteen harrastajille.

Kaupunkimaisema maalaten
ja pienet ihmeet **11031004**
La 10.00-14.30, Su 11.00-14.30 **UNCAN**
8.-9.10.2022
Katri Pailos
Kurssimaksu: 30 €
Tarkastellaan kaupunkiympäristöä kuvantekijän silmin. Löydetään ympäristön pienistä ihmeistä suuria sisältöjä. Maalataan näkymiä joko luonnosten pohjalta tai paikan päällä. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta. Kurssin päätteeksi pidetään pieni palautekeskustelu maalauksia katsellen. Käytössämme on tilava ja valoisa luokkahuone, joskin ulkonakin voi maalata.

BILDKONST - KUVATAITEET

Pienet ihmeet ja tunnelmia vesivärein 11031005
La 10.00-14.30 UNCAN
22.-23.4.2023
Katri Pailos
Kurssimaksu: 35 €
Löydetään ympäristön pienistä ihmeistä suuria sisältöjä. Kiinnitetään erityistä huomiota tunnelman luomiseen kuvassa. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta.

Olje- och akrylmåleri -
Öljy- ja akryylimaalaus 11031006
Ti 18.30-21.00 UNCAN
6.9.2022-4.4.2023
Clara Wahlström
Kursavgift: 92 €
Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Vi bekantar oss med olika måleriperioder, går igenom lite konstteori och färglära samt målar både fritt och med uppgift. Man väljer själv om man vill jobba med olja eller akryl. Kursdeltagarna ska ha med sig egna färger, penslar, palett och duk eller pannå.

Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. Käymme kurssilla läpi eri maalaustaiteen ajanjaksoja, maalausteoriaa ja värioppia ja maalaamme sekä vapaasti että tehtävän mukaan. Ota mukaan omat välineet: siveltimet, värit, paletti ja kangas tai levy.

Expressiv konstterapi -
Ekspressiivinen taideterapia 11031007
On 18.15-20.45 UNCAN
7.9.2022-5.4.2023 Varannan vecka
Sonja Mattila
Kursavgift: 56 €
Expressiv konstterapi kallas också uttryckande konstterapi, där det ingår bild, musik, dans, drama och poesi. I den konstterapeutiska gruppen uttrycker vi oss genom att måla, dansa och skriva. Det blir som en kreativ process, som ger glädje, självkännedom och välmående. Vi arbetar individuellt men delar med oss till de andra på ett tryggt sätt i slutet av varje träff. Det är inte fråga om någon prestation, utan en process, där våra känslor får uttryckas på olika sätt. Vi använder bl.a. gouache- eller akrylfärger, kritor, kol och akvarell på olika papper. Texterna handlar om vad vi ser i bilderna, det kan vara ord, poesi, dialoger eller berättelser.

Ekspressiivisessä taideterapiassa yhdistellään montaa ilmaisutapaa, kuten kuvataidetta, musiikkia, tanssia, draamaa ja runoutta. Taideterapeuttisessa ryhmässä maalaamme, liikumme ja kirjoitamme. Syntyy luova prosessi, joka antaa iloa, itsetuntemusta ja hyvinvointia. Työskentelemme yksilöinä mutta jaamme myös kokemuksiamme muille ryhmäläisille turvallisella tavalla päivän loppuvaiheessa. Kyseessä ei ole suoritus vaan prosessi, jossa syntyy mahdollisuus ilmaista tunteita eri tavoin. Käytämme guassi-, akryyli- tai vesivärejä sekä liituja ja piirustushiiltä erilaisilla papereilla. Tekstit, jotka kertovat kuvista, voivat olla sanoja, lyriikkaa tai kertomuksia.

KARIS - KARJAA

Akvarell 11032003
On 12.30-15.00 MBI/OPISTOTALO
7.9.2022-5.4.2023
Mayvor Gröning
Kursavgift: 92 €
På kursen målar vi akvarell från grunden. Om du inte från början har akvarellmaterial, så hjälper läraren till med anskaffningen. Har du redan färger, papper och penslar: ta dem med. Med vattnets hjälp är akvarell roligt och mycket givande.

Tunnelmia vesivärein – valo ja varjo 11032004
Pe 17.30-19.00, La 10.00-14.30,
Su 11.00-14.30 MBI/OPISTOTALO
23.-25.9.2022
Katri Pailos
Kurssimaksu: 35 €
Maalauksia luonnosta, luonnoksista tai mielikuvituksesta. Kiinnitetään erityisesti huomiota tunnelman luomiseen kuvassa sekä valojen ja varjojen leikkiin. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta. Kurssin päätteeksi pidetään pieni palautekeskustelu maalauksia katsellen. Käytössämme on luokkahuone, joskin ulkonakin voi maalata.

Mixed mediakonst **I1032005**
Ti 17.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Tanja Is
Kursavgift: 92 €

Under kursen skapar vi med mixed media och för inspiration bekantar vi oss med olika samtida, intressanta konstnärer och deras sätt att arbeta. Vi provar olika material och tekniker med utgångspunkt i målandet. Material kan t.ex. vara akryl, olja, kallvax, pigment, olika medium samt sand och äggskal.

Teckning & torrpastell - Piirustus & kuiva pastelli **I1032006**
To 17.30-20.00 **MBI/OPISTOTALO**
12.1.-9.3.2023
Clara Wahlström
Kursavgift: 38 €

På kursen går vi igenom den grundläggande tekniken för teckning med torrpastell. Vi gör både klassiska teckningar med kritor och nya mer experimentella varianter av tekniken där torrpastell kombineras med andra medium, som till exempel akrylfärg. Vi kommer att koncentrera oss främst på landskap och stilleben, men under kursens gång kommer det även att finnas möjlighet att göra ett djupdyk i abstrakt konst med torrpasteller. Kursen passar både för nybörjare och längre hunna. En materiallista sänds innan kursen startar.

Kurssilla käymme läpi kuivapastellin ja piirustuksen perustekniikoita. Teemme sekä klassisia piirustuksia liidulla että sekoitamme kokeellisesti tekniikoita, sillä esim. kuivapastelli ja akryyli ovat hyvin yhdisteltävissä. Alussa keskitymme maisemapiirustukseen ja asetelmiin, mutta kurssin aikana on mahdollisuus myös kokeilla abstraktia taidetta kuivapastellilla. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille taiteen harrastajille. Tarvikelista lähetetään ennen kurssin alkamista.

Oljemåleriets metoder och material - Öljymaalauksen metodit ja materiaalit **I1032007**
Ti 12.30-15.00 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Stefan Nyström
Kursavgift: 92 €

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Vi bekantar oss med olika typer av skiktmåleri samt måleri alla prima, går igenom lite material- och färglära samt konsthistoria. Övningarna baserar sig främst på iakttagelse-måleri. Ta med dig egna olje- och akrylfärger, penslar, mjuk blyertspenna och gummi samt palett och duk eller pannå.

Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. Käymme läpi eri tekniikoita kerrosmaalauksesta kertamaalaukseen, materiaali- ja värioppia sekä taidehistoriaa. Harjoitukset perustuvat lähinnä havaintomaalaukseen. Ota mukaan omat öljy- ja akryylivärit, siveltimet, pehmeä lyijykynä ja pyyhekumi sekä paletti ja kangas- tai levypohja.

Ekspressiivinen taideterapia - kasvuryhmä **I1032039**
To 13.30-16.45 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.-3.11.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu: 50 €

Kaipaatko hengähdyshetkeä ja aikaa hiljentyä oman itsesi äärelle? Voit herätellä luovuuttasi esimerkiksi tanssin, liikkeen, kirjoittamisen, kuvanteon, musiikin ja hengityksen keinoin. Lämmittelyharjoituksilla valmistaudutaan läsnäolevaan taiteen tekemiseen. Monitaiteisessa työskentelyssä siirrytään taidelajista toiseen. Minkäänlaista osaamista ei vaadita. Jokainen osallistuja on oman elämänsä keskeinen asiantuntija. Itse työskentelyprosessi on tärkeä ja kokemus tekemisestä on merkityksellisintä. Kasvuryhmä toimii aktivoiden ja eheyttäen, lisäten elämään leikkiä ja iloa. Kurssi ei sovellu kriisisissä ja vaikeassa elämäntilanteessa oleville.

Ekspressiivinen taideterapia - kasvuryhmä **I1032041**
To 13.30-16.45 **MBI/OPISTOTALO**
12.1.-9.3.2023
Virpi Saari
Kurssimaksu: 50 €

Kuten edellä.

POJO - POHJA

Teckna levande modell **II033003**
To 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL - ateljee**
8.9.-8.12.2022
Daniel Enckell
Kursavgift: 112 €

Vi tecknar levande modell i en väl arrangerad miljö av ljus och skugga. Vi arbetar med en lång posé. Kursen innefattar vägledning i det praktiska arbetet och en komprimerad föreläsning om ställningens konstruktion och den anatomiska strukturen. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som erfarna.

Måla dina egna motiv **II033005**
Må 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL - ateljee**
5.9.2022-3.4.2023
Daniel Enckell
Kursavgift: 92 €

Vi målar stilleben, landskap, porträtt. Vi använder levande uppsättningar samt skiss- eller fotoreferenser. Du väljer själv vad du vill måla av, vad du är inspirerad av. Du kan t.ex. använda dina egna föremål till ett stilleben, ett landskap du känner för, ett porträtt av någon du vill föreviga. Du kan också måla dina inre visioner.

Maalauspiiri **II033007**
Ke 18.00-19.30 **FISKARIN KOULU**
7.9.2022-5.4.2023
Eeva-Kaisa Ailus, Katja Öhrnberg
Kurssimaksu: 92 €

Maalaamme ja keskustelemme. Maalaustyyli on vapaa. Tavoitteena on ilmaista itselle tärkeitä asioita, nauttia väreistä ja jakaa kokemuksia toisten kanssa. Kurssille voivat osallistua sekä vasta-alkajat että pidempään maalausta harrastaneet. Ota mukaan omat värit ja maalauspohjat.

Kevät, vihreän vallankumous **II033053**
Pe 17.30-19.00, La 10.00-14.30,
Su 11.00-14.30 **FISKARIN KOULU**
5.-7.5.2023
Katri Pailos
Kurssimaksu: 35 €

Inspiraatiota kurssille tarjoaa Fiskarin ruukin kulttuuriympäristö peltomaisemineen, lehtoineen, jokineen sekä vanhoine rakennuksineen. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta. Kurssin päätteeksi pidetään pieni palautekeskustelu maalauksia katsellen. Käytössämme on tilava ja valoisa luokkahuone, joskin ulkonakin voi maalata.

BILDKONSTSKOLAN - KUVATAIDEKOULU COLORIKUS

colorikus

BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS

Bildkonstskolan erbjuder kurser för barn och unga enligt den allmänna läroplanen för grundläggande konstundervisning. Undervisningen framskrider år för år genom studier i olika konstgrenar. Under studiernas gång övar sig eleven i att tolka och bedöma bildkonst och annan visuell kultur från olika perspektiv. Eleverna uppmuntras att reflektera över och att skapa nya insikter om sambanden mellan konst och vetenskap. Läroplanen byggs upp kring ett årligen växlande tema. Målsättningen är att eleven efter genomförd studiehelhet skall ha en god kännedom om de redskap, material och tekniker som används inom bildkonsten.

BILDKONST FÖR SMÅBARN är avsedda för 5-6 åringar. Vi bekantar oss med färgernas och formernas värld genom lek och utvecklande av färdigheterna för grupparbete. Tyngdpunkten ligger på den omgivande naturen och den bebyggda miljön som förankras med hjälp av sagor och de lokala kulturtraditionerna.

GRUNDSTUDIER är avsedda för 7-12 åringar. I studierna övar vi bildspråk med samtliga grundtekniker: genom att rita, måla, formge, bygga och skapa med någon grafisk tryckteknik. Bildkonstens historia och nutidens visuella fenomen samt den byggda miljön och naturen erbjuder möjligheter till observation av olika teman och motiv. Studierna kompletteras av att det vart 3:e år anordnas musei- och ateljébesök samt frivilliga studier som t.ex. keramikkurser och lägerskolor.

ATELJESTUDIER är avsedda för 13-15 åringar. I studierna övar och utvecklar vi sättet att uttrycka sig i bild och att i arbetet sammanföra olika uttrycksmedel för olika konstgrenar. De studerande får färdigheter att förstå bildspråk, att tolka och utvärdera samt att uttrycka sig själv i bild genom olika två- och tre dimensionella tekniker.

Studierna kompletteras frivilliga studier som t.ex. keramikkurser, lägerskolor och workshoppar samt vart tredje år ordnade musei- och ateljébesök.

KURSER PÅ SVENSKA

Åldersgrupp	5-6 år	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Ekenäs		On 14.30-16.00	On 16.15-17.45	Må 16.00-18.15

colorikus

KUVATAIDEKOULU COLORIKUS

Kuvataidekoulu tarjoaa kursseja lapsille ja nuorille taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman mukaan. Opetus etenee vuodesta toiseen eri taiteenaloihin perehtymällä. Opintojen edetessä oppilas oppii tulkitsemaan ja arvioimaan kuvataidetta ja muuta visuaalista kulttuuria eri näkökulmista. Oppilaita kannustetaan pohtimaan taiteiden ja tieteiden yhteyksiä sekä löytämään niistä uusia oivalluksia. Opetussuunnitelma rakentuu vuosittain vaihtuvan teeman ympärille. Tavoitteena on, että opintokokonaisuuden suorittanut tuntee ja käyttää laajapohjaisesti kuvataiteen työvälineitä, materiaaleja, tekniikoita ja kuvan rakentamisen keinoja.

VARHAISIÄN OPINNOT on tarkoitettu 5-6-vuotiaille. Tutustumme värien ja muotojen maailmaan leikkien ja ryhmätyötaitoja kehittäen. Painopiste on ympäröivän luonnon ja rakennetun ympäristön hahmottaminen satujen ja paikallisten kulttuuriperinteiden avulla.

PERUSOPINNOT on tarkoitettu 7-12-vuotiaille. Opinnoissa harjoitellaan kuvallista kieltä kaikilla perustekniikoilla: piirtämällä, maalaamalla, muovailemalla, rakentamalla ja jollakin graafisella painantamenetelmällä. Kuvataiteen historia ja nykyajan visuaaliset ilmiöt sekä rakennettu ja luonnon ympäristö tarjoavat näkökulmia erilaisten teemojen ja aiheiden tarkasteluun.

TYÖPAJAOPINNOT on tarkoitettu 13-15-vuotiaille. Opinnoissa harjoitellaan ja kehitetään kuvailmaisua ja yhdistetään eri taiteenalojen ilmaisukeinoja työskentelyssä. Oppilaat saavat valmiudet kuvallisen kielen vastaanottamiseen, tulkintaan ja arviointiin sekä itsensä ilmaisemiseen kuvallisesti erilaisia kaksi- ja kolmiulotteisia tekniikoita käyttäen.

Opintoja täydentävät vapaavalinnaiset opinnot esim. keramiikkakurssit, leirikoulut ja työpajat sekä joka 3. vuosi järjestettävät museo- ja työpajakäynnit.

SUOMENKIELISET KURSSIT

Ikäryhmä	5-6-v.	7-9-v.	10-12-v.	13-15-v.
Tammisaari		Ke 14.30-16.00	Ke 16.15-17.45	Ma 16.00-18.15
Karjaa		Ke 15.30-17.00	Ke 17.15-18.45	
Fiskari	Ma 17.30-19.00	Ma 15.45-17.15 Ti 15.45 -17.15	Ti 17.30-19.00	

EKENÄS - TAMMISAARI

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. 11041005
Ke 14.30-16.00 UNCAN
24.8.2022-26.4.2023
Maria Meller
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Bildkonstskolan - Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12-v. 11041009
On 16.15-17.45 UNCAN
24.8.2022-26.4.2023
Maria Meller
Kursavgift + material 50 €: 174 €

Bildkonstskolan Colorikus, 13-15 år 11041013
Må 16.00-18.15 UNCAN
22.8.2022-24.4.2023
Anna Shevchenko
Kursavgift + material 50 €: 234 €

KARIS - KARJAA

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. 11042007
Ke 15.30-17.00 MBI/OPISTOTALO
24.8.2022-26.4.2023
Pia Nieminen
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12-v. 11042010
Ke 17.15-18.45 MBI/OPISTOTALO
24.8.2022-26.4.2023
Pia Nieminen
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

POJO - POHJA

Kuvataidekoulu Colorikus, 5-6-v. 11043005
Ma 17.30-19.00 FISKARIN KOULU
22.8.2022-24.4.2023
Pia Nieminen
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. A 11043007
Ma 15.45-17.15 FISKARIN KOULU
22.8.2022-24.4.2023
Pia Nieminen
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. B 11043009
Ti 15.45-17.15 FISKARIN KOULU
23.8.2022-25.4.2023
Pia Nieminen
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12-v. 11043010
Ti 17.30-19.00 FISKARIN KOULU
23.8.2022-25.4.2023
Pia Nieminen
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

TEATERSKOLAN - TEATTERIKOULU KONFETTI

KONFETTI

RAASEPORIN TEATTERIKOULU
RASEBORGS TEATERSKOLA

Teaterskolan Konfetti verkar i Raseborg och erbjuder grundläggande konstundervisning i scenkonst med inriktning på teaterkonst. Utbildningen är fortlöpande och stärker ett fortsatt teaterintresse och ger dig grundläggande insikter inför framtida yrkesutbildning inom området teaterkonst. För dig i lågstadiet eller högstadiet. Tema under läsåret är **Karneval**.

Är du nyfiken på teater och vill se om skådespeleri är något för dig? Tillsammans utforskar vi teaterns delar med lek och övningar. Kanske vill du lära dig om smink, skådespeleri, skrivande eller röst eller hur man skapar olika scener? På ett roligt sätt lär vi oss också om scenografi, improvisation och olika tekniker. Öka din trygghet i att gestalta olika karaktärer på ett kreativt sätt! Både för dig som inte har några förkunskaper och för dig som spelat teater tidigare.

I teaterskolan Konfetti ligger fokus på att ha roligt tillsammans samtidigt som vi utforskar teatern och fantasin. Vi avslutar vårterminen med en uppvisning av vad vi har gjort under läsåret. Uppvisningen är en öppen lektion för föräldrar, vänner och övriga elever i teaterskolan i slutet av läsåret vecka 19.

Teatterikoulu Konfetti toimii Raaseporissa ja tarjoaa näyttämötaiteen perusopetusta teatteritaiteen osalta. Teatterikoulun monivuotiset opinnot vahvistavat teatteriharrastusta sekä kannustavat oppilasta tulevaisuudessa hakeutumaan teatteritaiteen ammattiopintoihin. Toiminta on suunnattu ala- ja yläkouluikäisille. Lukuvuoden teemana on **Karnevaali**.

Kiinnostaako sinua teatteri ja näytteleminen? Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikin ja harjoitusten avulla. Haluatko oppia maskeerausta, näyttelemistä, kirjoittamista, äänenkäyttöä ja luoda erilaisia kohtauksia? Opimme hauskalla tavalla myös lavastamista, puvustamista, improvisaatiota ja erilaisia näyttelijäntyön tekniikoita. Löydä itsevarmuutta esittää erilaisia hahmoja luovalla tavalla! Voit tulla teatterikouluun mukaan, vaikkei sinulla olisi aiempaa kokemusta näyttelemistä tai vaikka olisit jo kokeneempi teatteriharrastaja.

Teatterikoulu Konfetin opetuksessa pidämme hauskaa yhdessä, tutkimme teatteria ja päästämme mielikuvituksen valloilleen. Keväällä lukukausi päättyy näytökseen, jossa tuomme esille vuoden aikana opitut taidot. Esitys toteutetaan avoimena oppituntina, johon ystävät, perheenjäsenet ja muut teatterikoulun oppilaat ovat tervetulleita.

SAGOTEATER - SATUTEATTERI ÅK 1-2 LK

Ska du börja i åk 1 eller 2 på hösten? Tycker du om sagor, berättelser och lek? Är du påhittig och vill lära dig mer om teater och hur man uttrycker sig?

Aloitatko syksyllä 1. tai 2. luokan? Pidätkö saduista, kertomuksista ja leikistä? Oletko kekseliäs ja haluat oppia enemmän teatterista ja siitä, kuinka ilmaista itseäsi?

TEATERSKOJ - TEATTERIKIVAA ÅK 3-4 LK

Börjar du i åk 3 eller 4 på hösten? Tycker du om skådespel? Vill du lära dig om teater och öva tillsammans med andra hur man uttrycker sig? På ett roligt sätt får du lära dig mera om hur man skapar scener och scenografi tillsammans.

Aloitatko syksyllä 3. tai 4. luokan? Pidätkö teatterin tekemisestä? Haluatko syventyä aiheeseen ja oppia enemmän ilmaisutaitoja? Opimme hauskalla tavalla, kuinka kohtauksia ja lavastusta luodaan yhdessä.

TEATERMAGI - TEATTERIN TAIKAA ÅK 5-6 LK

Börjar du i åk 5 eller 6 på hösten? Tycker du om skådespel? Vill du öva på hur man uttrycker sig på scen och pratar i mikrofon? Vi gör olika dramaövningar och på ett roligt sätt får du lära dig mera om hur man improviserar och skapar scener tillsammans.

Aloitatko syksyllä 5. tai 6. luokan? Pidätkö teatterin tekemisestä? Haluatko syventyä aiheeseen, oppia ilmaisutaitoja ja mikrofoniin puhumista? Opimme hauskalla tavalla siitä improvisoimaan ja luomaan kohtauksia yhdessä.

TEATERKONST - TEATTERITAIDE ÅK 7-9 LK

Börjar du i åk 7, 8 eller 9 på hösten? Har du ett teaterintresse? Vill du lära dig om teaterkonsten och öva tillsammans med andra hur man uttrycker sig på scen? Vi gör dramaövningar och skapar manus och jobbar kring kroppsuttryck.

Aloitatko syksyllä 7., 8. tai 9. luokan? Oletko kiinnostunut teatterista? Haluatko syventyä teatteritaiteeseen ja kehittää ilmaisutaitojasi? Teemme draamaharjoituksia ja luomme käsikirjoituksia sekä keskitymme keholliseen ilmaisuun.

EKENÄS - TAMMISAARI

Sagoteater - Satuteatteri Konfetti
åk 1-2 lk 11021002
Ti 14.45-15.45 KULTURHUSET KARELIA
30.8.2022-25.4.2023
Pauliina Vesslin
Kursavgift: 84 €

Teaterskoj - Teatterikivaa Konfetti
åk 3-4 lk 11021004
Ti 16.00-17.30 KULTURHUSET KARELIA
30.8.2022-25.4.2023
Pauliina Vesslin
Kursavgift: 124 €

Teatermagi - Teatterin taikaa Konfetti
åk 5-6 lk 11021006
Ti 17.45–19.15 KULTURHUSET KARELIA
30.8.2022–25.4.2023
Emma Kullberg
Kursavgift: 124 €

Teatermagi - Teatterin taikaa Konfetti
åk 5-6 lk 11021006
Ti 17.45-19.15 KULTURHUSET KARELIA
30.8.2022-25.4.2023
Emma Kullberg
Kursavgift: 124 €

Teaterkonst - Teatteritaide Konfetti
åk 7-9 lk 11021008
Ti 19.30-21.00 KULTURHUSET KARELIA
30.8.2022-25.4.2023
Emma Kullberg
Kursavgift: 124 €

KARIS - KARJAA

Sagoteater - Satuteatteri Konfetti
åk 1-2 lk 11022002
Må 14.45-15.45 TRYCKERITEATERN
29.8.2022-24.4.2023
Pauliina Vesslin
Kursavgift: 84 €

Teaterskoj - Teatterikivaa Konfetti
åk 3-4 lk 11022004
Må 16.00-17.30 TRYCKERITEATERN
29.8.2022-24.4.2023
Pauliina Vesslin
Kursavgift: 124 €

Teatermagi - Teatterin taikaa Konfetti
åk 5-6 lk 11022006
Må 17.45-19.15 TRYCKERITEATERN
29.8.2022-24.4.2023
Emma Kullberg
Kursavgift: 124 €

Teaterkonst - Teatteritaide Konfetti
åk 7-9 lk 11022008
Må 19.30-21.00 TRYCKERITEATERN
29.8.2022-24.4.2023
Emma Kullberg
Kursavgift: 124 €

POJO - POHJA

Sagoteater - Satuteatteri Konfetti
åk 1-2 lk 11023302
Ti 14.45-15.45 HÖGÅSA
23.8.2022-25.4.2023
Jeanette Lindblom
Kursavgift: 84 €

Teaterskoj - Teatterikivaa Konfetti
åk 3-4 lk 11023304
Ti 16.00-17.30 HÖGÅSA
23.8.2022-25.4.2023
Jeanette Lindblom
Kursavgift: 124 €

Teatermagi - Teatterin taikaa Konfetti
åk 5-6 lk 11023306
Ti 17.45-19.15 HÖGÅSA
23.8.2022-24.4.2023
Ulrika Ekström
Kursavgift: 124 €

Teaterkonst - Teatteritaide Konfetti
åk 7-9 lk 11023308
Ti 19.30-21.00 HÖGÅSA
23.8.2022-25.4.2023
Ulrika Ekström
Kursavgift: 124 €

LITTERATUR KIRJALLISUUS

LITTERATUR - KIRJALLISUUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Kreativt skrivande - skriv för skrivandets skull **13021102**
On 16.30-19.00 **UNCAN**
7.9.2022-5.4.2023
Sonja Vuori Hammond
Kursavgift: 92 €

På den här kursen är skrivandet ett självändamål, inte en prestation. I en trygg och avslappnad gemenskap kan vi utforska hur skrivandet kan inspirera och ge glädje, men också bidra till ökad självkännedom och nya perspektiv. Med flödesskrivande som verktyg får vi kontakt med orden i vårt inre och hittar berättelserna som behöver bli skrivna. Vi använder bland annat musik och mindfulness som inspiration för skrivandet, provar olika genrer och metoder och pratar om skrivande. Alla är varmt välkomna, utan krav.

Skrivmaraton I **13021105**
Lö 10.00-16.00 **UNCAN**
15.10.2022
Sonja Vuori Hammond
Kursavgift: 27 €

En intensiv skrivardag för att dyka djupare, se längre, släppa loss, hitta hem, få aha-upplevelser och bli berörd av ens egna och alla andras ord. Dagen består av korta skrivövningar utgående från varierande teman samt högläsning av texterna. Metoden är frigörande och fungerande.

Skrivmaraton 2 **13021108**
Lö 10.00-16.00 **UNCAN**
11.3.2023
Sonja Vuori Hammond
Kursavgift: 27 €

Se ovan.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

KARIS - KARJAA

Elämä tarinaksi – autofiktion ja omaelämäkerrallisen kirjoittamisen kurssi **13022102**
To 17.30-20.00 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.-8.12.2022
Satu Adam
Kurssimaksu: 56 €

Tutustumme omaelämäkerrallisen ja autofiktiivisen kirjoittamisen keinoihin luoda tarinaa omasta elämästä. Kurssin aikana voit halutessasi työstää omaelämäkerrallista tekstiä tai kokeilla autofiktiota, jossa todellisuutta väritetään fiktion keinoin. Tutustumme kirjoittamisen teorioihin, kirjoitusoppaisiin, keskeisiin omaelämäkerrallisen genren kirjoittajiin ja teemme kirjoitusharjoituksia. Kurssin pääpaino on jokaisen kirjoittajan omassa tekstissä ja sen työstämisessä eheäksi kokonaisuudeksi.

Luova kirjoittaminen **13022105**
Ti 18.00-20.30 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-5.4.2023
Tuulia Aho
Kurssimaksu: 92 €

Kurssilla luetaan ja analysoidaan oppilaiden kirjoittamia tekstejä - niin runoja, proosaa kuin asiatekstejäkin. Tai ehkä haluat kirjoittaa omaa elämäntarinaasi tai merkitä muistiin suvun tapahtumia. Etsitään yhdessä parannusehdotuksia ja kiinnitetään huomiota kieleen, rakenteeseen, sujuvuuteen, tarinan kuljetukseen, henkilöihin jne. Tunnilla tehdään myös kirjoitusharjoituksia. Kurssille voi osallistua myös etänä.

MUSIK - MUSIIKKI

KÖRSÅNG - KUOROLAULU

EKENÄS - TAMMISAARI

Blandade kören Cajorna **10901101**
On 18.30-21.00 **UNCAN**
7.9.2022-5.4.2023
Sara Selenius
Kursavgift: 92 €

Cajorna är en blandad kör för den som vill sjunga varierande repertoar (jazz, visor, rock, klassiskt) och ha roligt tillsammans i ett glatt gäng. Vi hälsar nya sångare, särskilt tenorer och basar, välkomna med. Deltagandet förutsätter normal musikalisk förmåga men inte notläsning. Kom gärna och bekanta dig med kören! Är du intresserad av att sjunga med oss så får du delta i ett insjungningsprov innan du anmäler dig till kursen. Vänligen kontakta dirigenten på sara_selenius@hotmail.com.

Damkören Girls´n Qvinns **10901103**
To 18.30-21.00 **Ekenäsgården och**
8.9.2022-6.4.2023 **Katarinaskolan**
Monica Henriksson
Kursavgift: 92 €

För körvana sångare. Insjungningskoll för stämfördelning. Vi samlas udda veckor i Ekenäsgården, jämna veckor i Karis svenska lågstadium, Katarinaskolan.

Ekenäs Manskör **10901105**
Må 18.45-21.15 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Marcus Söderström
Kursavgift: 92 €

Nya sångare välkomna. En insjungning behövs. Körens hemsida: https://ekenasmanskor.sangochmusik.fi/sv/start/

Ekenäs Pensionärskör **10901107**
Ti 11.00-12.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Pia Nygård
Kursavgift: 70 €

Kören för dig som är pensionär. Vi sjunger 3-4 -stämmiga sånger (SATB/SAB uppsättning) och deltar, när tillfälle ges, med sång vid olika evenemang/platser bl.a. åldringshem, pensionärmöten, kyrkan m.m. Dessa tillfällen bestäms tillsammans i kören. Väl mött.

Pop ensemble **10901109**
Ke 19.30-21.00 **UNCAN**
7.9.2022-5.4.2023
Mia Lundell
Kurssimaksu: 70 €

Lauluryhmä sinulle, joka haluat laulaa poppia pienessä kuorossa. Laulamme moniäänisesti musiikkia eri aikakausilta, nykypopista vanhoihin klassikoihin.

En sånggrupp för dig som gillar att sjunga popmusik i en liten kör. Vi sjunger flerstämmig musik från olika tider, från de nyaste poplåtarna till de äldsta klassikerna.

Stora Fröjden - en kör för alla **10901111**
Ti 19.00-20.30 **SEMINARIESKOLAN**
6.9.2022-4.4.2023
Jan Hellberg
Kursavgift: 70 €

Stora fröjden finns till för alla dem som upplever att de inte kan sjunga eller platsar i någon annan kör. Målet är att deltagarna skall våga sjunga frimodigt och med glädje med den röst de har. Med andnings-, artikulations-, rytm- och röstövningar tränar och utforskar vi rösten och sången på ett lekfullt sätt. Vi sjunger enkla och ibland också lite svårare sånger, mest enstämmigt, men efterhand försöker vi oss också på kanonsånger och enkel flerstämmighet.

KARIS - KARJAA

Västnyländska Kammarkören **10902101**
Må 18.30-21.00 **KATARINASKOLAN (KSL)**
5.9.2022-3.4.2023
Niels Burgmann
Kursavgift: 92 €

Till körens repertoar hör både profan och sakral musik från olika tidsepoker på hög nivå. Kören är aktiv och ambitiös, så deltagandet kräver en hel del eget engagemang och förmåga att instudera och öva på egen tid med hjälp av övningsfiler. Samarbetet med nutida kompositörer ger en fin möjlighet att fördjupa sig i modern klassisk musik. Undervisningen innehåller tonbildning både på individuell nivå och som kör. Insjungning för nya körsångare. Körens hemsida: www.kammarkoren.fi [https://kammarkoren.sangochmusik.fi/].

KÖRSÅNG - KUOROLAULU

Karjaan Sekakuoro Kasero 10902103
Ke 19.00-20.30 KATARINASKOLAN (KSL)
7.9.2022-5.4.2023
Pia Alanne
Kurssimaksu: 70 €

Ohjelmisto koostuu helpoista 3-4 -äänisistä perinteisistä ja viihteellisistä, pianolla säestetyistä tai ilman säestystä esitettävistä lauluista. Ohjelmistossa on mm. perinteisiä klassikoita, kansanmusiikkia, musikaali- ja elokuvasävelmiä sekä iskelmiä ikivihreistä nykypoppiin. Kuorossa harjoitellaan rennossa ja hauskassa ilmapiirissä. Teemme ääniharjoituksia ja esiinnymme lukukausittain. Aiempaa kokemusta kuorolaulamisesta ei tarvita.

Manskören Raseborg - Raaseporin Mieskuoro 10902107
To 18.30-21.00 BORGKILA
8.9.2022-6.4.2023
Teddy Granroth
Kursavgift: 92 €

Manskörssång är både roligt och trendigt och skapar en fantastisk sammanhållning. Du som är intresserad och har sångröst, kontakta körens dirigent. Mer info om kören: www.manskorenraseborg.fi [https://www.manskorenraseborg.fi/en/]

Mieskuorolaulu on sekä hauskaa että trendikästä ja luo mahtavan yhteenkuuluvuuden tunteen. Jos sinulla on hyvä lauluääni ja kiinnostusta aloittaa kuoroharrastus, ota yhteyttä kuoron johtajaan. Lisätietoa kuorosta: www.manskorenraseborg.fi [https://www.manskorenraseborg.fi/en/]

Visklubben 10902109
To 17.00-18.00 VILLA ANEMONE
8.9.2022-13.4.2023
Pia Nygård
Kursavgift: 50 €

Vi sjunger unisont, gamla kända och ibland lite nyare sånger och visor främst ur böckerna ”Sånger för alla” samt ”Vi sjunger tillsammans”.

Karisklangen 10902111
Fr 14.00-16.30 VILLA ANEMONE
9.9.2022-14.4.2023
Polina Aronson
Kursavgift: 84 €

För körsångare som vill sjunga och därigenom förbättra sin vardag och sitt välmående. Vi sjunger unisont och i stämmor, övar gamla och nya glada sånger. Herrarna sjunger som manskör och damerna övar egen repertoar. Vi sjunger också som blandad kör.

POJO - POHJA

Fiskarsin Viihdelaulajat 10903721
La 12.15-13.45 FISKARIN KOULU
10.9.2022-8.4.2023
Pia Alanne
Kurssimaksu: 70 €

Fiskarsin viihdelaulukuoron iloisessa naisporukassa opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäyttöä ja laulutulkintaa. Lauletaan monipuolisia kaksi- ja kolmiäänisiä viihteellisiä ja myös vakavampiakin lauluja sekä käydään esiintymässä. Kurssi sopii yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Gitarr eller trummor -
Kitara tai rummut **10961370**
Må 14.00-18.15 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Niklas Wallenius
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
GITARR-KITARA
Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi kan starta från grundläggande, ackord, rytmik, teknik, osv. till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel, beroende på hur långt du kommit och vilka önskemål du har. Vi kan spela allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar.

Laadimme kurssin sisällön sen pohjalta, mitä tyylilajeja ja kappaleita haluat oppia soittamaan. Voimme aloittaa perusteista, kuten perussoinnuista, rytmiikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi.

TRUMMOR-RUMMUT
Vi spelar trumset i första hand, men provar eventuellt också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Beat, shuffle, funk, blues, rock och reggae är exempel på rytmer vi spelar på kursen. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

Soitamme ensisijaisesti rumpusettiä mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista. Teemme vaativampia tehtäviä soittotaitosi karttuessa. Voit itse vaikuttaa kurssin sisältöön omilla toivomuksillasi. Beat, shuffle, funk, blues, rock ja reggae ovat esimerkkejä rytmeistä, joita soitamme kurssilla. Tutustumme myös erilaisiin tahtilajeihin.

Gitarr eller trummor -
Kitara tai rummut **10961373**
Ti 13.00-19.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Niklas Wallenius
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
Se föregående. / Kuten edellä.

Piano **10961535**
Må 14.30-18.30 **UNCAN**
5.9.2022–3.4.2023
Polina Aronson
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
Lämplig kurs för nybörjare och längre hunna. Du lär dig spelteknik och spelar musik som intresserar dig. Teoriundervisning ingår.

Piano eller Tvärflöjt **10961537**
Ti 14.15-17.00 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Pia Nygård
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
Piano eller tvärflöjtspel enligt egna önskemål och förutsättningar. Det kan vara notspel, ackompanjemang eller varför inte lite av varje? Nybörjare, fingerflink eller ringrostig, välkommen med in i tangenternas värld.

Piano **10961538**
To 15.00-19.15 **UNCAN**
8.9.2022-13.4.2023
Polina Aronson
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
En kurs för pianister i alla olika åldrar och nivåer. Vi övar notläsning, rytmer och spelteknik.

Piano **10961584**
Fr 13.00-18.00 **UNCAN**
9.9.2022-14.4.2023
Jens V Rosenqvist
30 min. 150 €/termin: 150 €, 45 min. 195 €/termin: 195 €
Kom och lär dig kompa på piano. Är du nybörjare och

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

vill lära dig att spela och kompa på piano? Kompa dig själv eller någon annan? Då ska du gå denna kurs, där vi genom praktiskt pianospel går igenom grunderna och tar fram det bästa i just ditt spelande. Teori använder vi oss av endast om det verkligen är nödvändigt. Lektionerna är individuella och passar alla åldrar!

KARIS - KARJAA

Gitarr - Kitara **10962269**
Ti 14.30-19.00 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Sergei Trofimov
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
En möjlighet för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr eller fortsätta utveckla dig i ditt gitarrspel. Läraren anpassar undervisningen efter din nivå och dina förkunskaper, vi sätter den akustiska gitarren i centrum, vi lär oss att spela ackord, lär oss olika komptekniker, fingerspel och plektrumspel. Vi spelar även melodispel och grunder i jazz gitarrspel. Ta med egen gitarr.

Tässä mahdollisuus sinulle, joka haluat soittaa akustista kitaraa tai kehittää kitaransoittotaitoasi. Yksilöopetuksessa saat opetusta juuri sinun taitotasollasi. Keskitymme akustisen kitaran soittamiseen. Opettelemme sointuja, komppaamista, näppäilyä ja plektralla soittamista. Opettelemme myös melodioita ja jazz-soiton perusteita. Oma kitara mukaan.

Gitarr eller trummor -
Kitara tai rummut **10962364**
On 15.00-21.00 **KIILAN KOULU**
7.9.2022-5.4.2023
Niklas Wallenius
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
GITARR-KITARA
Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi kan starta från grundläggande, ackord, rytmik, teknik, osv. till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel, beroende på hur långt du kommit och vilka önskemål du har. Vi kan spela allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar.

Laadimme kurssin sisällön sen pohjalta, mitä tyylilajeja ja kappaleita haluat oppia soittamaan. Voimme aloittaa perusteista, kuten perussoinnuista, rytmiikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi.

TRUMMOR-RUMMUT
Vi spelar trumset i första hand, men provar eventuellt också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Beat, shuffle, funk, blues, rock och reggae är exempel på rytmer vi spelar på kursen. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

Soitamme ensisijaisesti rumpusettiä mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista. Teemme vaativampia tehtäviä soittotaitosi karttuessa. Voit itse vaikuttaa kurssin sisältöön omilla toivomuksillasi. Beat, shuffle, funk, blues, rock ja reggae ovat esimerkkejä rytmeistä, joita soitamme kurssilla. Tutustumme myös erilaisiin tahtilajeihin.

Piano **10962430**
Må 14.00-18.45 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Teddy Granroth
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
Enskild pianoundervisning för nybörjare eller elever som har spelat några år och kan grunderna. Passar även för sångare som vill lära sig kompa sig själva. Här spelar vi så det svänger.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Piano **10962544**
Ti 14.00-18.45 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Polina Aronson
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
En kurs för pianister i alla olika åldrar och nivåer. Vi övar notläsning, rytmer och spelteknik.

Piano **10962634**
On 14.00-18.45 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Jens V Rosenqvist
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
Kom och lär dig kompa på piano. Är du nybörjare och vill lära dig att spela och kompa på piano? Kompa dig själv eller någon annan? Då ska du gå denna kurs, där vi genom praktiskt pianospel går igenom grunderna och tar fram det bästa i just ditt spelande. Teori använder vi oss av endast om det verkligen är nödvändigt. Lektionerna är individuella och passar alla åldrar!

Piano alkeet/nybörjare **10962652**
Ke 14.00-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Anna Pohjola
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kurssi on suunnattu pianonsoiton alkeista kiinnostuneille oppilaille. Kurssilla opetellaan nuotinlukua ja helpohkoja kappaleita oppilaan oman mielenkiinnon mukaan. Kursen riktar sig till nybörjare. Vi spelar enkla stycken enligt elevens önskemål och lär oss att läsa noter.

Piano alkeet/nybörjare **10962754**
To 14.00-20.00 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-13.4.2023
Anna Pohjola
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kuten edellä. / Se ovan.

Pianonsoitto **10962798**
To 14.30-18.30 **SÄVELLIN**
8.9.2022-13.4.2023
Eve Rannu
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Pianonsoiton alkeet, edistynyt soitto ja valmistava opetus esim. musiikin alan ammattilaisiksi aikoville. Opetus sisältää tekniset valmiudet, musiikin teorian ja pääosin klassisen opetuksen repertuaarin. Opetus soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille.

Piano alkeet/nybörjare **10962855**
Pe 14.00-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
9.9.2022-14.4.2023
Anna Pohjola
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kurssi on suunnattu pianonsoiton alkeista kiinnostuneille oppilaille. Kurssilla opetellaan nuotinlukua ja helpohkoja kappaleita oppilaan oman mielenkiinnon mukaan. Kursen riktar sig till nybörjare. Vi spelar enkla stycken enligt elevens önskemål och lär oss att läsa noter.

Viulu/alttoviulu - Violin/altviolin **10962945**
Ke 14.00-18.00 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Anna Pohjola
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kurssille ovat tervetulleita kaikki viulistit ja alttoviulistit alkeista pidemmälle ehtineisiin. Kurssilla harjoitellaan hyvää soittotekniikkaa ja kappaleet valitaan opiskelijan oman mielenkiinnon ja lähtötason pohjalta. Oma soitin mukaan!

Kursen är riktad till alla violinister och altviolinister; du kan vara nybörjare eller ha spelat tidigare. Vi tränar både teknik och lär oss låtar enligt elevens eget önskemål. Ta med din egen fiol!

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Viulu/alttoviulu - Violin/altviolin 10962947
To 14.00.20.00 MBI/OPISTOTALO
8.9.2022.13.4.2023
Anna Pohjola
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kuten edellinen. / Se föregående.

Viulu/alttoviulu - Violin/altviolin 10962950
Pe 14.00-18.00 MBI/OPISTOTALO
9.9.2022-14.4.2023
Anna Pohjola
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kuten edellinen. / Se föregående.

POJO - POHJA

Tee omaa musaa 10963303
Ke 15.00-19.00 FISKARIN KOULU
7.9.2022-5.4.2023
Olli Kari
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Pyöriikö päässäsi säveliä, jotka haluaisit nuotintaa tai kaipaatko tukea omien kappaleidesi sovittamiseen? Tämä on joustava ja kullekin oppilaalle erikseen räätälöity kurssi kaikenikäisille musiikin ystäville. Kurssilla tehdään musiikkia oppilaan omien resurssien mukaan eli sinulla ei tarvitse olla soittotaitoa vaan riittää, että olet kiinnostunut musiikista. Kurssilla on käytettävissä toiveidesi mukaan fyysisten soittimien ja harjoitteiden lisäksi myös monenlaista teknologiaa (tietokoneohjelmia ja äänityslaitteita). Kurssilla voidaan keskittyä nuotin kirjoitukseen, äänittämiseen (soiton tai vaikka luonnon äänten), miksaamiseen tai soittamiseen. Kurssin aikana voimme tehdä valmiita musiikillisia kappaleita, jotka jäävät sinulle muistoksi. Halutessasi voit myös ilmoittautua kurssille yhdessä ystäväsi tai bändisi kanssa. Kurssi soveltuu hyvin etäopetukseen.

Gitarr eller trummor - Kitara tai rummut 10963332
To 14.00-17.30 POJO KYRKOBY SKOLA
8.9.2022-13.4.2023
Niklas Wallenius
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
GITARR-KITARA
Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi kan starta från grundläggande, ackord, rytmik, teknik, osv. till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel, beroende på hur långt du kommit och vilka önskemål du har. Vi kan spela allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar.

Laadimme kurssin sisällön sen pohjalta, mitä tyylilajeja ja kappaleita haluat oppia soittamaan. Voimme aloittaa perusteista, kuten perussoinnuista, rytmiikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi.

TRUMMOR-RUMMUT
Vi spelar trumset i första hand, men provar eventuellt också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Beat, shuffle, funk, blues, rock och reggae är exempel på rytmer vi spelar på kursen. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

Soitamme ensisijaisesti rumpusettiä mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista. Teemme vaativampia tehtäviä soittotaitosi karttuessa. Voit itse vaikuttaa kurssin sisältöön omilla toivomuksillasi. Beat, shuffle, funk, blues, rock ja reggae ovat esimerkkejä rytmeistä, joita soitamme kurssilla. Tutustumme myös erilaisiin tahtilajeihin.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Lyömäsoitinkurssi **10963400**
Ti 15.15-18.45 **FISKARIN KOULU**
6.9.2022-4.4.2023
Olli Kari
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Opimme yhdessä soittamisen perusteita, toisten kuuntelemista ja vuorovaikutuksellista musisointia. Käytössämme on perinteisiä sekä melodisia lyömäsoittimia. Sopii kaiken ikäisille.

Lyömäsoitinkurssi **10963401**
Pe 14.30-18.00 **FISKARIN KOULU**
9.9.2022-7.4.2023
Olli Kari
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Kuten edellä.

SOLOSÅNG - YKSINLAULU

EKENÄS - TAMMISAARI

Sånglektioner **10911175**
Må 14.00-20.00 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Eva Comét
45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmmusik. För dig över 15 år.

Solosång-pop **10911262**
Ti 17.00-20.00 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Anna Forsman-Granroth
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
Kom och sjung av hjärtans lust. Vi sjunger visor och popsånger med eller utan mikrofon. För dig över 15 år.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Solosång **10911325**
On 14.00-18.00 **UNCAN**
7.9.2022-5.4.2023
Sara Selenius
30 min. 150 €/termin: 290 €, 45 min. 195 €/termin: 380 €, 60 min. 245 €/termin: 480 €
Vill du sjunga av hjärtans lust? Har du alltid velat sjunga, men inte vågat? Har du sjungit i flera år, men vill utveckla din sångteknik? Du och din röst står i centrum när vi sjunger oss igenom olika musikstilar och genren. På repertoaren kan finnas allt från pop & rock, jazz och visor till musikal och klassiska lieder. Tillsammans skräddarsyr vi din sångupplevelse! För dig över 15 år.

Yksinlaulu pop/jazz **10911331**
Ke 13.00-18.00 **UNCAN**
7.9.2022-5.4.2023
Mia Lundell
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €
Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman tarpeen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Voit halutessasi tuoda omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin, vasta-alkajista jo kokeneempiin laulajiin.

SOLOSÅNG - YKSINLAULU

Yksinlaulu **10911352**
Ke 13.00-17.30 **UNCAN**
7.9.2022-5.4.2023
Pia Alanne
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinnassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Yli 15-vuotiaille, nuoristа aikuisista senioreihin. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja.

Sånglektioner **10911470**
To 14.00-20.00 **UNCAN**
8.9.2022-6.4.2023
Eva Comét
45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmmusik. För dig över 15 år.

Solosång - musikal **10911477**
To 12.00-20.00 **UNCAN**
8.9.2022-13.4.2023
Filip Rosengren
30 min. 150 €/termin: 150 €, 45 min. 195 €/termin: 195 € Termin: (Rat 1: 195 €, Rat 2: 195 €)
Det har bevisats att sång har en positiv inverkan på människans fysiska och psykiska välmående och därför borde alla sjunga mer. Nu har du chansen att få redskapen för att kunna utveckla din sångröst oberoende om du är en hobbysångare eller om du siktar mot en mer professionell karriär. Den här kursen har en inriktning i sångstilar som pop/rock och musikal. För dig över 15 år.

Solosång på dagen **10911582**
Fr 12.00-16.45 **UNCAN**
9.9.2022-14.4.2023
Sara Selenius
30 min. 150 €/termin: 150 €, 45 min. 195 €/termin: 195 €
Vill du sjunga av hjärtans lust? Har du alltid velat sjunga, men inte vågat? Har du sjungit i flera år, men vill utveckla din sångteknik? Du och din röst står i centrum när vi sjunger oss igenom olika musikstilar och genren. På repertoaren kan finnas allt från pop & rock, jazz och visor till musikal och klassiska lieder. Tillsammans skräddarsyr vi din sångupplevelse! För dig över 15 år.

KARIS - KARJAA

Solosång **10912273**
Må 11.00-19.00 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Sara Selenius
30 min. 150 €/termin: 290 €, 45 min. 195 €/termin: 380 €, 60 min. 245 €/termin: 480 €
Se ovan.

Sånglektioner **10912376**
Ti 13.00-17.00 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Eva Comét
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmmusik. För dig över 15 år.

Mer information om kurserna hittar du på: www.raseborg.fi/kulturinstitutet
Lisätietoa kursseista löydät: www.raasepori.fi/kulttuuriopisto

Solosång - musikal **10912383**
Ti 17.15-21.00 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Filip Rosengren
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €
Det har bevisats att sång har en positiv inverkan på människans fysiska och psykiska välmående och därför borde alla sjunga mer. Nu har du chansen att få redskapen för att kunna utveckla din sångröst oberoende om du är en hobbysångare eller om du siktar mot en mer professionell karriär. Den här kursen har en inriktning i sångstilar som pop/rock och musikal. För dig över 15 år.

Yksinlaulu **10912391**
Ti 15.30-20.30 **KIILAN KOULU**
6.9.2022-4.4.2023
Pirjo Honkanen
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €
Tunneilla perehdytään klassisen laulun perustekniikkaan, kuten hengitykseen ja äänenmuodostukseen. Tavoitteena on hakea vapaata, luonnollista laulutapaa ilmaisun ja musiikin keinoin. Kurssi on tarkoitettu kaikille laulusta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Viimeisellä tunnilla ennen joulua ja keväällä oppilailla on mahdollisuus osallistua oppilaskonserttiin. Tunnit sovitaan opettajan kanssa. Yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin.

Yksinlaulu **10912483**
Ke 15.30-21.00 **KIILAN KOULU**
7.9.2022-5.4.2023
Pirjo Honkanen
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €
Kuten edellä.

Sånglektioner **10912478**
On 14.00-20.00 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Eva Comét
45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer du fritt, allt från klassiskt till rytmmusik. För dig över 15 år.

Yksinlaulu pop/jazz **10912532**
To 13.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-13.4.2023
Mia Lundell
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €
Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman tarpeen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Voit halutessasi tuoda omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin, vasta-alkajista jo kokeneempiin laulajiin.

Yksinlaulu **10912552**
To 10.30-19.30 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-6.4.2023
Pia Alanne
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €
Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinnassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja.

Sånglektioner **10912602**
Fr 14.15-19.00 **MBI/OPISTOTALO**
9.9.2022-14.4.2023
Eva Comét
30 min. 150 €/termin: 300 €, 45 min. 195 €/termin: 390 €, 60 min. 245 €/termin: 490 €
Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och

SOLOSÅNG - YKSINLAULU

tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmmusik. För dig över 15 år.

Yksinlaulu pop/jazz **10912634**
Pe 14.00-18.30 **MBI/OPISTOTALO**
9.9.2022-14.4.2023
Mia Lundell
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €, 60 min. 245 €/kausi: 490 €
Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman tarpeen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Voit halutessasi tuoda omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin, vasta-alkajista jo kokeneempiin laulajiin.

Yksinlaulu **10912654**
Pe 10.30-13.30 **MBI/OPISTOTALO**
9.9.2022-14.4.2023
Pia Alanne
30 min. 150 €/kausi: 300 €, 45 min. 195 €/kausi: 390 €
Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinnassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Yli 15-vuotiaille, nuorista aikuisista senioreihin. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja.

POJO - POHJA

Yksinlaulu **10913663**
La 9.45-11.45 **FISKARIN KOULU**
10.9.2022-15.4.2023
Pia Alanne
30 min. 150 €/kausi: 300 €
Kuten edellä.

GRUPPUNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Spela Folkmusik **10951063**
Må 18.00-20.30 **SEMINARIESKOLAN**
5.9.2022-3.4.2023
Linnea Holmberg
Kursavgift: 92 €
Har du spelat ett instrument men har hållit en paus i spelandet och vill börja igen? Kom och spela finlandssvensk folkmusik tillsammans i en liten grupp med betoning på den västnyländska spelmanstraditionen. Det finns inget krav på att du måste ha spelat folkmusik.

KARIS - KARJAA

Ukulele **10952105**
Ti 16.30-18.00 **KATARINASKOLAN (KSL)**
6.9.2022-4.4.2023
Rauni Rokka
Kurssimaksu: 70 €
Alkeis- ja jatkotason kurssi. Kerrataan aiemmin opittua, harjoitellaan uusia sointuja ja tekniikoita ja opetellaan uusia kappaleita. Kappaleet sovitetaan myös vasta-alkajille sopiviksi.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

GRUPPUNDERVISNING I MUSIK
MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

Taaperomuskari 1-2-vuotiaille 10952109
Ke 11.00-11.45 MBI/OPISTOTALO
24.8.2022-26.4.2023
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 84 €
Taaperomuskarissa lapsi tutustuu yhdessä vanhemman kanssa musiikkiin laulun, leikin ja liikkeen kautta erilaisia rytmisoittimia ja rekvisiittaa hyödyntäen. Tavoitteena on tukea lapsen kehitystä, vahvistaa suhdetta vanhemman kanssa ja tarjota positiivisia kokemuksia musiikin parissa.

Muskari 3-5-vuotiaille 10952110
Ke 10.00-10.45 MBI/OPISTOTALO
24.8.2022-26.4.2023
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 84 €
Leikki-ikäisten muskarissa lapsi tutustuu musiikkiin ja sen keskeisiin elementteihin, rytmiin ja melodiaan, monipuolisten soitto- ja laululeikkien kautta. Lisäksi musiikkia ilmaistaan liikkeen ja piirtämisen kautta. Tavoitteena on tukea lapsen kehitystä, herätellä kiinnostusta eri soittimia kohtaan ja tarjota hauskoja tutustumishetkiä musiikin maailmaan.

Suzukilaulun vauvaryhmä (3 kk-2-v.) 10952194
Ke 12.30-13.15 BORGKILA
7.9.-7.12.2022
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 32 €
Laulusuzukien vauvaryhmään äiti, isä, tai molemmat vanhemmat voivat osallistua lapsen kanssa. Ryhmässä tutustutaan laulamiseen ja musiikkiin erilaisten äänileikkien ja lastenlaulujen avulla. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiseen ja sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Tule viettämään mukavia yhteisiä hetkiä laulamisen parissa!

Suzukilaulun vauvaryhmä (3 kk-2-v.) 10952196
Ke 12.30-13.15 BORGKILA
11.1.-5.4.2023
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä.

Suzukilaulun perheryhmä,
Lapsi (3-6-v.) ja vanhempi 10952198
Ke 13.15-14.00 BORGKILA
7.9.-7.12.2022
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 32 €
Laulusuzukiopetukseen lapsi osallistuu vanhemman tai vaikka koko perheen kanssa. Tunneilla tutustutaan laulamiseen leikin kautta, tehdään erilaisia äänellisiä harjoituksia ja opetellaan laulamaan laulusuzukikirjojen ohjelmistoa. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiseen ja sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Tule viettämään mukavia yhteisiä hetkiä laulamisen parissa!

Suzukilaulun perheryhmä,
Lapsi (3-6-v.) ja vanhempi 10952200
Ke 13.15-14.00 BORGKILA
11.1.-5.4.2023
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä.

Odottavien äitien laulusuzuki 10952202
To 18.30-19.30 KATARINASKOLAN (KSL)
8.9.-8.12.2022
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 32 €
Odottavien äitien laulusuzukiryhmässä tehdään kehonhuoltoa, äänellisiä harjoituksia, lauletaan yhdessä ja tutustutaan Suzuki-metodin filosofiaan. Kurssi

ei vaadi aikaisempaa kokemusta laulamisesta tai musiikin harrastamisesta, vaan jokainen on vapaa osallistumaan omana itsenään. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiseen ja sen tarkoituksena on vanhemman ja lapsen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta. Synnytyksen jälkeen vanhempi voi osallistua laulusuzukien vauvaryhmään (3 kk eteenpäin) lapsen kanssa.

Odottavien äitien laulusuzuki 10952204
To 18.30-19.30 KATARINASKOLAN (KSL)
12.1.-13.4.2023
Ulrika Ekström
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä.

POJO - POHJA

Blåsorkester - Puhallinorkesteri 10953761
Sö 18.00-19.30 POJO BIBLIOTEK
11.9.2022-16.4.2023
Moa Thors
Kursavgift: 70 €
Du som har spelat några år och kan läsa noter, kom med och blås eller trumma tillsammans med andra likasinnade. Du lär känna musik av olika slag och kan också själv påverka repertoarvalet. Utöver övningarna uppträder orkestern några gånger per termin.

Oletko soittanut muutaman vuoden puhallinsoitinta tai rumpuja/lyömäsoittimia ja osaat lukea nuotteja? Tule mukaan soittamaan samanhenkiseen porukkaan. Soitamme monipuolista musiikkia ja voit myös itse vaikuttaa orkesterin ohjelmistovalintoihin. Viikoittaisten harjoitusten lisäksi orkesteri esiintyy konserteissa muutaman kerran lukuvuoden aikana.

HANTVERK
KÄDEN TAIDOT

KERAMIK - KERAMIIKKA

EKENÄS - TAMMISAARI

Keramik A - Keramiikka A **114I1002**
Må 15.00-17.30 **BRYGGERIGÅRDEN**
5.9.2022-3.4.2023
Nina Lindroos-Holmström
Kursavgift + material: 158 €
Vi lär oss göra föremål genom handbyggnad och drejning, olika dekoreringstekniker samt glasering. Inga förhandskunskaper krävs. Avgift för bränning ingår i priset. Materialavgift 50 € innehåller 20 kg lera samt glasyrer.

Opimme valmistamaan esineitä käsin rakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 50 € sis. 20 kg savea ja lasitteet.

Keramik B - Keramiikka B **114I1004**
Må 17.45-20.15 **BRYGGERIGÅRDEN**
5.9.2022-3.4.2023
Nina Lindroos-Holmström
Kursavgift + material: 158 €
Se ovan. / Kuten edellä.

Keramik C - Keramiikka C **114I1006**
Ti 14.00-16.30 **BRYGGERIGÅRDEN**
6.9.2022-4.4.2023
Nina Lindroos-Holmström
Kursavgift + material: 158 €
Se ovan. / Kuten edellä.

Keramik workshop 1 -
Keramiikan työpaja 1 **114I1020**
Lö-sö 10.00-16.00 **BRYGGERIGÅRDEN**
29.10.-12.11.2022
Nina Lindroos-Holmström
Kursavgift + material: 71 €
Vi bekantar oss med olika tekniker och tillverkar t.ex. kärl, krukor o prydnadsföremål i olika tekniker. Avgift för bränning och material 25 € ingår i kurspriset.

Tutustumme erilaisiin tapoihin valmistaa savesta esim. astioita, ruukkuja ja koriste-esineitä. Polttomaksu ja materiaalit 25 € sisältyvät kurssihintaan.

Kursdagar / kurssipäivät 29.-30.10 ja 12.11.

Keramik workshop 2 -
Keramiikan työpaja 2 **114I1022**
Lö-sö 10.00-16.00 **BRYGGERIGÅRDEN**
1.-15.4.2023
Nina Lindroos-Holmström
Kursavgift + material: 71 €
Se föregående. / Kuten edellä.

Kursdagar / kurssipäivät 1.-2.4. och/ja 15.4.

Betong till trädgården -
Betonia puutarhaan **114I1046**
On 18.00-20.30 **BRYGGERIGÅRDEN**
19.4.-31.5.2023
Nina Lindroos-Holmström
Kursavgift: 38 €
Kom med och tillverka föremål i betong. Vi gör föremål både till inredning och trädgård. Vi gjuter ljusstakar, blomkrukor, fågelbad, gångplattor och mycket mer. Man kan även hämta egna formar med till kursen.

Tule valmistamaan sisustus- ja puutarhakoristeita betonista. Valamme mm. kynttelikköjä, kukkaruukkuja, lintualtaita puutarhaan, askelkiviä ja paljon muuta. Kurssille voi tuoda myös omia muotteja.

KARIS - KARJAA

Keramik A - Keramiikka A **114I2002**
On 15.00-17.30 **Dalgatan 10, innergård**
7.9.2022-5.4.2023
Karin Engdahl
Kursavgift: 108 €
Vi lär oss handbyggnad, att dreja och bränna samt olika dekorer och glasyrer. Inga förhandskunskaper krävs av deltagarna. Avgift för bränning ingår i kurspriset.

Opimme erilaisia käsinrakennustekniikoita, dreijaamista ja keramiikan polttoa sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös aloittelijoille. Polttomaksu sisältyy hintaan.

KERAMIK - KERAMIIKKA

Keramik B - Keramiikka B **1141 2004**
On 18.00-20.30 **Dalgatan 10, innergård**
7.9.2022-5.4.2023
Karin Engdahl
Kursavgift: 108 €
Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik C - Keramiikka C **1141 2006**
To 14.00-16.30 **Dalgatan 10, innergård**
8.9.2022-13.4.2023
Karin Engdahl
Kursavgift: 108 €
Se föregående. / Kuten edellä.

POJO - POHJA

Keramiikka - Keramik **1141 3003**
To 18.00-20.30 **FISKARIN KOULU**
8.9.2022-13.4.2023
Nina Lindroos-Holmström
Kurssimaksu + materiaalit: 158 €
Opimme valmistamaan esineitä käsin rakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 50 € sis. 20 kg savea ja lasitteet.

Vi lär oss göra föremål genom handbyggnad och drejning, olika dekoreringstekniker samt glasering. Inga förhandskunskaper krävs. Avgift för bränning ingår i priset. Materialavgift 50 € innehåller 20 kg lera samt glasyrer.

SILVER OCH SMYCKEN - HOPEA JA KORUT

EKENÄS - TAMMISAARI

Hopeakorukurssi **1142 1110**
Pe 17.30-20.00, La 10.00-16.45,
Su 10.00-16.00 **HAKARINTEEN KOULU**
23.-25.9.2022
Tuija Suutarinen
Kurssimaksu: 32 €
Valmistamme hopeasta ketjuja, riipuksia ja korvakoruja. Kurssilla voit tehdä koruja myös omista hopea-aterimista. Pienet juotostyöt polttimella ovat myös mahdollisia. Opettajalla on mallisto toteuttavista koruista. Korut kiillotetaan kurssin päätteeksi. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Kurssi soveltuu kaikille.

Helmien solmiminen helmisilkillä **1142 1114**
La-su 10.00-16.00 **UNCAN**
22.-23.4.2023
Tuija Suutarinen
Kurssimaksu: 30 €
Ensin solmimme kivihelmistä rannekorun ja sen jälkeen makeanveden helmistä kaulanauhan. Ota mukaan helmiä sekä hyvät lukulasit ja muistiinpanovälineet. Opettajalta voi lainata liimaa, pinsettejä ja saksia tai ostaa puuttuvia tarvikkeita.

TRÄ- OCH METALLSLÖJD, MÖBELTAPETSERING
PUU- JA METALLITYÖT, VERHOILU

EKENÄS - TAMMISAARI

Möbelrestaurering 11431310
Må 18.00-20.30 HAKARINTEEN KOULU
5.9.2022-3.4.2023
Mica Ström
Kursavgift: 92 €
Du får en inblick i det seriösa möbelrestaureringsarbetets etik och principer, dess materiallära och metoder samt möbelstilhistoria. Kursen behandlar i huvudsak trä- och ytbehandlingsarbeten. Krav på tidigare erfarenhet av arbeten ställs inte, men det är önskvärt att deltagarna har viss erfarenhet av ytbehandling och träarbeten. Deltagarna anskaffar kursmaterialet.

KARIS - KARJAA

Träslöjd A 11432101
Må 17.45-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM
5.9.2022-3.4.2023
Peter Lindholm
Kursavgift: 92 €
Tillverkning av träarbeten för eget bruk. Passar för vuxna och ungdomar från 16 år.

Träslöjd B 11432103
On 17.45-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM
7.9.2022-5.4.2023
Kim Isaksson
Kursavgift: 92 €
Tillverkning av träarbeten för eget bruk.

Puu- ja metallityöt A 11432105
Ti 17.30-20.00 KARJAAN YHTEISKOULU
6.9.2022-4.4.2023
Jyrki Mehtälä
Kurssimaksu: 92 €
Puu- ja metallitöitä vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Puu- ja metallityöt B 11432107
To 17.30-20.00 KARJAAN YHTEISKOULU
8.9.2022-13.4.2023
Jyrki Mehtälä
Kurssimaksu: 92 €
Puu- ja metallitöitä vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

VÄVNING OCH TEXTILARBETE
KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

EKENÄS - TAMMISAARI

Knyppling - Nypläys 11451101
Må 17.30-20.00 UNCAN
5.9.2022-3.4.2023
Marketta Palo
Kursavgift: 92 €
Kursen riktar sig till dig som är nybörjare eller för dig som redan kan grunderna i knyppling. Vi lär oss knypplingens grunder, tekniker för olika spetsmönster, om spetsar, mönster och garn m.m.

Kurssi sopii sekä aloittelijalle että perustaidot osaavalle. Perehdymme mm. nypläyksen perusteisiin, erilaisten pitsimallien tekniikoihin, pitseihin, malleihin ja lankoihin.

Klädsömnad 11451105
Ti 18.00-20.30 UNCAN
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Kristin Bäckroos
Kursavgift: 94 €
Vi lär oss rita ut mönster från tidningar och använder dem till att sy egna klädesplagg. Vi lär oss sy påsydd ficka.

VÄVNING OCH TEXTILARBETE
KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

Vävning A - Kudonta A **11451301**
Ti 18.00-20.30 **BRYGGERIGÅRDEN**
6.9.2022-25.4.2023
Solveig Stenroos
Kursavgift: 104 €
Vi väver i gemensamma ränningar och använder olika material och bindningar. Man kan väva mattor, löpare, plädar, dukar m.m. Kursen kräver arbete också utanför kurstid. Kursen riktar sig till nybörjare och sådana som vävt tidigare.

Kudomme yhteisloimiin käyttäen erilaisia sidoksia ja materiaaleja. Kudomme mattoja, liinoja, matkahuopia, pyyhkeitä ym. oman tarpeen mukaan. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla. Sopii vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Vävning B - Kudonta B **11451303**
On 18.00-20.30 **BRYGGERIGÅRDEN**
7.9.2022-5.4.2023
Solveig Stenroos
Kursavgift: 104 €
Se ovan. / Kuten edellä.

KARIS - KARJAA

Ompelun iloa **11452005**
Ma 17.30-20.00 **KARJAAN YHTEISKOULU**
5.9.2022-3.4.2023
Marja Weckroth-Karjalainen
Kurssimaksu: 94 €
Kurssilla voit ommella omien toiveittesi mukaan vaatteita ja esim. kodin tekstiilejä. Voit käyttää uusia kankaita tai antaa vanhoille vaatteille sekä tekstiileille uuden elämän. Opit ompelun perustaitoja, kaavoitusta ja ompelun yksityiskohtia, olit sitten aloittelija tai jo kokeneempi ompelija. Tule mukaan kokemaan ompelun iloa!

Stickcafé - Neulekahvila **11452020**
On 18.00-20.30 **TÖNÖ**
7.9.2022-5.4.2023
Eivor Rehn
Kursavgift: 92 €
Kom och sticka sjalar, vantar, sockor eller tröjor enligt önskemål. Tag med garn, stickor, papper och penna. Kursen lämpar sig bra för nybörjare och längre hunna.

Tule neulomaan huiveja, lapasia, sukkia tai puseroita toiveesi mukaan. Ota mukaan lankaa, puikot, paperia ja kynä. Kurssi sopii hyvin vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Virkkafé - Virkkauskahvila **11452025**
On 18.00-20.30 **TÖNÖ**
19.4.-31.5.2023
Eivor Rehn
Kursavgift: 38 €
Kom och virka mormorsrutor på flera sätt, temperaturfilt eller projektpåse. Vi provar på olika idéer enligt önskemål. Ta med garn och virknål. Kursen lämpar sig bra för nybörjare och längre hunna.

Tule virkkaamaan isoäidin neliöitä eri malleilla, lämpötilapeittoa tai laukkuja. Kokeilemme uusia ideoita ryhmän toiveiden mukaan. Ota mukaan lankaa ja virkkuukoukku. Kurssi sopii hyvin vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Vävning dagkurs - Kudonta päiväkurssi 11452202
Må 15.00-17.30 **TÖNÖ**
5.9.2022-3.4.2023
Eivor Rehn
Kursavgift: 104 €
Vi lär oss sätta upp och väva enkla vävnader såsom löpare, plädar, handdukar, kuddar, väskor m.m. också mattor. Kursen innehåller praktiskt arbete och teori och lämpar sig bra för nybörjare. Kursen kräver arbete också utanför kurstid.

Opimme tekemään yksinkertaisia kudontatöitä kuten kaitaliinoja, huopia, pyyhkeitä, tyynyjä, laukkuja ja mattoja. Kurssilla on sekä teoriaa että käytännön työtä ja se sopii hyvin myös aloittelijoille. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla.

Vävning - Kudonta **11452204**
Må 18.00-20.30 **TÖNÖ**
5.9.2022-3.4.2023
Eivor Rehn
Kursavgift: 104 €
Se ovan. / Kuten edellä.

VÄVNING OCH TEXTILARBETE
KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

POJO - POHJA

Vävning - Kudonta **11453301**
Ti 18.00-20.30 **POJO DEPÅ**
6.9.2022-4.4.2023
Eivor Rehn
Kursavgift: 104 €
Se föregående. / Kuten edellä.

SVARTÅ - MUSTIO

Vävning - Kudonta **11454002**
To 14.00-16.30 **VÄVNING**
8.9.2022-13.4.2023
Eivor Rehn
Kursavgift: 104 €
Se föregående. / Kuten edellä.

BROMARV

Vävning - Kudonta **11457701**
Må 18.00-20.30 **VILLA VERA**
5.9.2022-3.4.2023
Anne-Maj Wikström
Kursavgift: 104 €
Se föregående. / Kuten edellä.

TENALA - TENHOLA

Vävning - Kudonta **11456002**
On 18.00-20.30 **BIOGRAFBYGGNADEN**
7.9.2022-5.4.2023
Anne-Maj Wikström
Kursavgift: 104 €
Vi väver i gemensamma ränningar och använder olika material och bindningar. Man kan väva mattor, löpare, plädar, dukar m.m. Kursen kräver arbete också utanför kurstid. Kursen riktar sig till nybörjare och sådana som vävt tidigare.

Kudomme yhteisloimiin käyttäen erilaisia sidoksia ja materiaaleja. Kudomme mattoja, liinoja, matkahuopia, pyyhkeitä ym. oman tarpeen mukaan. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla. Sopii vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Vävning dagkurs -
Kudonnan päiväkurssi **11456004**
To 13.00-15.30 **BIOGRAFBYGGNADEN**
8.9.2022-13.4.2023
Anne-Maj Wikström
Kursavgift: 104 €
Se ovan. / Kuten edellä.

EKENÄS - TAMMISAARI

Batiikkikurssi **11491104**
La-su 10.00-15.00 **UNCAN**
15.-30.10.2022 Joka toinen viikko
Mirja Kalliokoski
Kurssimaksu: 38 €

Opiskelemme kaksi batiikkivärjäyksen tekniikkaa: narubatiikin sekä tasovärjäys-/maalaustekniikan, joissa käytämme ammattitason reaktiivivärejä. Värjäämme t-paidan, huivin ja/tai sisustustekstiilin. Tutustumme batiikkivärjäykseen sekä työvälineisiin, materiaaleihin ja työsuojelun vaatimuksiin. Toteutamme batiikkivärjäysprosessin alusta loppuun: kantaliuosten ja värien sekoittamisesta värjäykseen ja jälkitöihin asti. Batiikkivärejä ja liuoksissa tarvittavia aineita voi ostaa opettajalta (n. 15-20 €). Värjättävät tekstiilit on hyvä hankkia valmiiksi itse. Materiaali- ja työvälineluettelo lähetetään osallistujille ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Pieniä nahkatöitä **11491106**
Su 10.00-16.30 **UNCAN**
13.11.2022
Annika Härkönen
Kurssimaksu: 27 €

Yhden päivän lyhytkurssilla valmistamme nahkapaloista pieniä nahkatöitä. Nahan ompelutaitoa et tarvitse, kun käytämme kiinnitykseen niittejä, neppareita tai punontaan nahkapiuhoja. Voit valmistaa esim. nahkakannet muistiviholle, vyön, avainkaulanauhan, avaimenperiä, nahkarannekkeen tai nahkapurkin. Omia työtoiveita voidaan toteuttaa mahdollisuuksien mukaan. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja tasoisille.

Nahkatyöt **11491112**
La-su 9.30-16.15 **UNCAN**
14.-15.5.2022
Annika Härkönen
Kurssimaksu: 40 €

Kurssilla valmistetaan perinteisellä käsinompelutekniikalla paksusta valjasnahasta esim. koiralle remmejä ja pantoja, pieniä valjastöitä hevoselle tai laadukas nahkavyö itselle. Myös omia ideoita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Kurssi soveltuu sekä alkajille ja jatkajille, eikä aiempaa kokemusta nahkatöistä tarvita. Ompeluvälineet saa kurssilla lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.

KARIS - KARJAA

Kalannahan parkinta 1 **11492104**
La-su 10.00-16.00 **MBI/OPISTOTALO**
1.-2.10.2022
Reija Rantanen
Kurssimaksu: 30 €

Parkitsemme kalojen nahkoja luonnonmukaisin ja perinteisin menetelmin luonnon rasvoilla. Opettelemme myös, miten nahan saa värjättyä luonnonväreillä ennen rasvaparkitusta. Tutustumme lisäksi kasviparkitukseen. Kalannahasta saa kestävää käyttömateriaalia erilaisiin käsitöihin kuten nahkatöihin, koruihin, asusteisiin, lampunvarjostimiin ja kirjan kansiin.

Kalannahan parkinta 2 **11492106**
La-su 10.00-16.00 **MBI/OPISTOTALO**
4.-5.3.2023
Reija Rantanen
Kurssimaksu: 30 €

Kuten edellä.

Dekorationsmålning 1 -
Koristemaalaus 1 **11492120**
Lö-sö 10.00-15.30 **MBI/OPISTOTALO**
29.-30.10.2022
Gun-Britt Lupala
Kursavgift: 30 €

Vi målar korgar och andra träföremål. Ta gärna med eget material. Vi lär oss om material och färger, olika penselföringar och byter erfarenheter sinsemellan.

Maalaamme koreja ja muita puuesineitä. Otathan omat materiaalisi mukaan. Tutustumme materiaaleihin, väreihin ja siveltimen käyttöön sekä jaamme kokemuksia toistemme kanssa.

Dekorationsmålning 2 -
Koristemaalaus 2 **11492122**
Lö-sö 10.00-15.30 **MBI/OPISTOTALO**
4.-5.3.2023
Gun-Britt Lupala
Kursavgift: 30 €

Se ovan. / Kuten edellä.

HUSLIG EKONOMI KOTITALOUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Vinkurs - vad hittar vi i glaset? 81101005
On 18.15-19.45 UNCAN
26.10-23.11.2022
Katarina Ekstam
Kursavgift: 30 €
Kom med på upptäcktsfärd in i vinets magiska värld. Vi bekantar oss under kursens gång med olika vintyper, olika vinländer samt vinregioner och vi lär oss om olika druvor och deras karakteristika. Vi diskuterar även varför viner smakar så olika och funderar på kombinationen mat och vin. Ta med papper och penna samt två glas. Materialavgift per gång ca. 7-15 euro.

Vinkurs - vad hittar vi i glaset? 81101008
On 18.15-19.45 UNCAN
1.-29.3.2023
Katarina Ekstam
Kursavgift: 30 €
Se ovan.

Hygienpasstentamen - Hygieniapassitentti 81021003
Fr 16.30-18.30 UNCAN
14.10.2022
Kalle Niemi
Kursavgift: 80 €
Endast tentamen kl.16.30-18.30, rätta svar kl. 17.30-18.30. Till tentamen bör du ha med en blå kulspetspenna och ett giltigt id-bevis med bild (FPA-kort är inte giltigt men pass, körkort, mopedkort eller uppehållsbevis är giltiga id-bevis). Kräver goda kunskaper i svenska eller finska. Intyget är i kraft tillsvidare.
Kursmaterialet för självstudier:
http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/svenska/index.html
https://www.ruokavirasto.fi/sv

Ainoastaan tentti klo 16.30-18.30, oikeat vastaukset klo 17.30-18.30. Tentissä täytyy olla mukana sininen kuulakärkikynä ja kuvallinen ja voimassa oleva henkilöllisyyskortti (Kela-kortti ei käy, mutta mm. ajokortti, passi, oleskelulupa tai mopokortti käy). Edellyttää hyvää suomen tai ruotsin kielen taitoa. Kortti on voimassa toistaiseksi.
Kurssimateriaali itseopiskeluun: http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/
https://www.ruokavirasto.fi/

If you want to write the exam in English contact us until 23.9. (tel. 019-2892765).

Hygienpasstentamen - Hygieniapassitentti 81021023
Fr 16.30-18.30 UNCAN
21.4.2023
Kalle Niemi
Kursavgift: 80 €
Se ovan. / Kuten edellä.

If you want to write the exam in English contact us until 27.3. (tel. 019-2892765).

KARIS - KARJAA

Vegan mat 81022001
Lö 10.00-15.00 KARIS SV. HÖGSTADIUM
17.9.2022
Harriet Jönsson
Kursavgift: 35 €
Varför välja en vegansk kost? Är du intresserad av vegankost, men inte kommit längre är så i dina tankar? Kom och lär dig om vad vegansk kost är och vad man bör tänka på innan man börjar äta veganskt. Vilka är de ersättande produkterna för animaliska livsmedel? Till exempel vad sätta på smörgåsen istället för korv eller ost? Vi går igenom grunderna i det veganska köket, tillreder i par de olika gröna maträtterna samt dukar upp och äter tillsammans. Eget förkläde med och gott humör!

Meze 81022003
Ke 17.30-20.45 KARIS SV. HÖGSTADIUM
21.9.2022
Mia Hansson
Kurssimaksu + materiaalit: 38 €
Matkustamme itäisellä Välimerellä ja valmistamme pikkuaterioita. Niitä voi nauttia alkupaloina tai yhdistettynä, jolloin ne muodostavat kokonaisen ihanan aterian. Teemme mm. tahinaa, hummusta, falafelia ja kofteä. Pääpaino on kasviksissa.

Vi reser i östra Medelhavet och tillreder små rätter, som kan ätas som förrätter eller som sammansatt bildar en hel underbar måltid. Tahina, hummus, falafel och köfte är några av de rätter som vi får bekanta oss med under kursen. Tyngdpunkten ligger på det vegetariska.

Äppel tema 81022006
Lö 10.00-14.00 KARIS SV. HÖGSTADIUM
1.10.2022
Harriet Jönsson
Kursavgift: 33 €

Ett äpple om dagen håller doktorn borta från magen! Kom med och laga gott av äppel. Äpplet förtjänar mera uppmärksamhet för det är ett mångsidigt, näringsrikt, fiberrikt och gott livsmedel. Tänk vad gott det är med varm äppelpaj och egengjord vaniljsås. Eller apfelstrudel, vinkokta äppel, äppelsylt m.m. Har du ett eget recept som du gärna vill dela med dig av så ta med det till kursen. Var i Finland kan vi hitta den största äppelproducenten, eventuellt i Västra Nyland? Det skall vi ta reda på tillsammans. Eget förkläde med!

Sushi 81022008
On 17.30-20.45 KARIS SV. HÖGSTADIUM
5.10.2022
Mia Hansson
Kurssimaksu + materiaalit: 32 €

Keitämme sushiriisiä, josta valmistamme erityyppisiä susheja, kuten merileväärkkiin käärittyä norimakia ja temakia sekä eri makupaloilla päällystettyjä riisipalloja, nigirisushia. Valmistamme myös japanilaiseen keittiöön kuuluvia muita lisukkeita.

Vi tillreder sushiris som vi sedan använder oss av för att laga olika varianter av sushi, som t.ex. rullar av ris och fyllning inlindade i sjögräs - norimaki och temaki samt risbollar med olika pålägg. Vi tillreder också andra små rätter från det japanska köket.

Muffins och cupcakes 81022009
Lö 10.00-14.00 KARIS SV. HÖGSTADIUM
15.10.2022
Harriet Jönsson
Kursavgift: 33 €

Muffins i olika former och smaker, både söta och salta. Skillnaden mellan den traditionella muffinsen och den amerikanska muffinsen. Cupcakes görs även med en salt frosting, vilket kanske är lite ovanligare men gott. Kom med på kursen så får du både baka och smaka. Eget förkläde med!

Smörgåstårta inför fars dag 81022012
Lö-Sö 10.00-15.00 KARIS SV. HÖGSTADIUM
29-30.10.2022
Harriet Jönsson
Kursavgift: 42 €

Smörgåstårtan, den nygamla trenden är tillbaka. Smörgåstårtan var 70-talets favorit i många hem, och nu är den tillbaka. Varför, jo för att den är lätt att duka fram på födelsedagar, dop, examen och andra högtidsdagar och behöver inte heller så mycket plats på bordet. Smörgåstårtan har många fördelar, den är ett bra alternativ när man vill bjuda på något matigt utan att servera tillredd mat. Räcker till många och blir förhållandevis billigt. Vi jobbar i par under de båda kursdagarna och dag två dukar vi fram smörgåstårtorna och avnjuter dem. Eget förkläde med!

Talvivihannekset ja juurekset -
Vintergrönsaker och rotfrukter 81022014
La 10.00-14.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM
12.11.2022
Mia Hansson
Kurssimaksu + materiaalit: 37 €

Juurekset, kaalit ja sipulit eri muodoissaan ovat maukkaita, hyödyllisiä ja helppoja valmistaa. Uudet ideat ja vinkit tuovat uutta innostusta. On monta tapaa herättää henkiin nämä tavallisimmat raaka-aineemme. Valmistamme mm. kasvislasagnea, sipulikeittoa sekä meheviä punajuurimuffinseja.

Rotfrukter, kål och lök i olika former är både gott, nyttigt och lätt att tillreda. Man kan behöva lite variation och nya idéer för att bli inspirerad. Det finns en massa olika möjligheter att återuppliva bekantskapen med våra mest vanliga råvaror. Vi tillreder bl.a. en vegetarisk lasagne, löksoppa och saftiga rödbetsmuffinsar.

Julgodis och julbak **81022015**
Lö 10.00-15.00 **KARIS SV. HÖGSTADIUM**
3.12.2022
Harriet Jönsson
Kursavgift: 35 €
Julförberedelserna är för de flesta en viktig och trevlig tradition. Ta del av denna kurs så kanske du får några nya idéer, eller kanske du annars tycker om allt som har med jul att göra. Till jul vill de flesta bjuda på något hembakat och på julgodis som man tillrett själv. Känslan av att man själv har tillrett godiset, kakorna och bullarna gör det godare, och tänk er doften av alla godsaker. Hembakat är trevligt att duka fram efter julmaten, eller ge som gåva istället för köpta kakor eller köpt godis. Vi dukar upp och äter tillsammans vad vi har tillrett och dricker varm glögg till. Eget förkläde med!

Runeberg och fastlagsbullar **81022020**
Lö 10.00-15.00 **KARIS SV. HÖGSTADIUM**
28.1.2023
Harriet Jönsson
Kursavgift: 35 €
Bakgrundshistoria kring Runebergstårtan, men vi skall givetvis baka den också. Vi bakar också fastlagsbullar på olika traditionella och nya sätt med olika fyllningar. Givetvis smakar vi på godsakerna vi har bakat med gott kaffe eller té. Eget förkläde med!

Plättar, pannkaka och crepes **81022023**
Lö 10.00-14.00 **KARIS SV. HÖGSTADIUM**
11.2.2023
Harriet Jönsson
Kursavgift: 33 €
Plättar, pannkakor och crepes, finns det någon som inte gillar dem? Vi tillreder både söta och saltiga varianter av dessa, även amerikanska pannkakor. Morots- och spenatplättar är goda och hälsosamma med lite lingonsylt till. Det går bra att tillreda plättar och ugnspannkaka utan ägg för den som inte tål ägg. Vaniljsås, glass och vispad grädde till. Eget förkläde med!

Pasta **81022026**
Lö 10.00-15.00 **KARIS SV. HÖGSTADIUM**
18.3.2023
Harriet Jönsson
Kursavgift: 35 €
Färsk pasta. Vi lagar egen pasta med såser och tillbehör. Vi kommer att titta på film om hur man gör egen pasta. Pasta är en billig maträtt som lätt går att variera. Den är lättlagad, snabblagad och omtyckt av de flesta människor. Pastan kan även användas i efterrätter. Vi kommer tillsammans att göra olika pastasorter b.la. tagliatelle, fettucine, pasta till sallad och lasagne. Om du har en egen pastamaskin så kan du gärna ta den med. Eget förkläde med!

Hamburgare **81022030**
Sö 10.00-15.00 **KARIS SV. HÖGSTADIUM**
2.4.2023
Harriet Jönsson
Kursavgift: 29 €
Kom med och lär dig laga goda hamburgare inför sommarens grillsäsong. Det smakar så mycket bättre när man själv gör hamburgaren och brödet. Vi gör amerikanska burgare, fisk, kött, vegan och ost burgare med olika tillbehör. Eget förkläde med!

INFORMATIONSTEKNIK
TIETOTEKNIIKKA

INFORMATIONSTEKNIK - TIETOTEKNIIKKA

ONLINE - VERKOSSA

Excel - grundkurs **34010003**
Lö 10.30-13.00 **Online - Verkossa**
24.9-1.10.2022
Katarina Sandström
Kursavgift: 27 €

Kursen är lämplig för användare som precis har börjat eller som ska börja använda Excel. Kursen passar även dig som redan jobbar med Excel, men är självlärd och behöver en repetition av grunderna. Kursen ger dig förståelse för Excels viktigaste funktioner och hur du kan arbeta effektivt med Excel som verktyg. Tonvikten är lagd på hantering av kalkylbladet och du får lära dig att skriva egna formler och att formatera celler. Vi går också igenom flera av Excels mest användbara inbyggda funktioner.

EKENÄS - TAMMISAARI

Datorklubb **34011003**
Ti 10.00-11.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Magnus Boberg
Kursavgift: 70 €

Vi bekantar oss i Windows 10. Du lär dig e-post, att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi bekantar oss också med annan datateknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egna erfarenhet och önskemål. Ta med din Windows 10-dator med till kursen.

Smarttelefon, surfplatta, laptop **34011005**
To 13.00-14.30 **UNCAN**
8.9.2022-13.4.2023
Anna Karin Jern
Kursavgift: 70 €

Hur gör man och vad säger man? Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen apparat: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.
Länken till webbsidan: https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startsida

KARIS - KARJAA

Datorklubb **34012003**
Må 10.00-11.30 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Magnus Boberg
Kursavgift: 70 €

Vi bekantar oss i Windows 10. Du lär dig e-post, att söka information och sköta dina ärenden på internet. Vi bekantar oss också med annan datateknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egen erfarenhet och önskemål. Ta med din Windows 10-dator till kursen.

Tietokonekerho **34012005**
Ma 12.00-13.30 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Magnus Boberg
Kurssimaksu: 70 €

Kurssilla käsitellään tietokoneen käyttöön ja muuhun kodin tietotekniikkaan liittyviä kysymyksiä. Kurssin sisältö rakennetaan yhdessä osallistujien kanssa. Ota oma kannettava Windows 10 -tietokone mukaan kurssille.

Digitaidot 34012007
Ti 15.30-17.00 MBI/OPISTOTALO
6.9.-29.11.2022
Anna Karin Jern
Kurssimaksu: 44 €
Digitaitoja maahanmuuttajille. Netin perusteet, s-postiohjelman käyttö, asiointi eri tahojen verkkosivuilla, ostokset, turvallisuus yms.

Smarttelefon, surfplatta, laptop 34012009
Ti 14.00–15.30 MBI/OPISTOTALO
6.9.2022–4.4.2023
Anna Karin Jern
Kursavgift: 70 €
Hur gör man och vad säger man? Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen apparat: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.
Länken till webbsidan: https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startsida

Android-laitteen käyttövinkkejä 34012011
To 13.00-15.30 MBI/OPISTOTALO
8.9.-13.10.2022
Ritva Kämäri
Kurssimaksu: 61 €
Kurssilla opetellaan Android-älypuhelimen tai -tabletin eri toimintoja: tärkeimmät perusasetukset, aloitusnäytön näkymän muokkaus, digitaaliset pankki- ja terveyspalvelut, sähköpostin käyttö, WhatsAppin käyttö ja matkasovellukset. Osallistujien sisältötoivomukset huomioidaan mahdollisuuksien rajoissa. Ota oma Android-älypuhelin tai Android-tabletti mukaan.

Valokuvaus ja kuvankäsittely
Android-älypuhelimella 34012013
Ma 17.00-19.30 MBI/OPISTOTALO
24.10.-28.11.2022
Ritva Kämäri
Kurssimaksu: 61 €
Haluatko oppia valokuvaamaan ja muokkaamaan kuviasi Android-älypuhelimellasi? Kurssilla opit siirtämään kuvia älypuhelimesta tietokoneelle ja varmuuskopioimaan kuvia Google Kuvat -pilvipalveluun, lisäämään kuviin tekstiä sekä korjaamaan valotus- ja väriongelmia. Kuvien jakaminen tulee myös tutuksi samoin kuin kuvien editointi älypuhelimen kuvanmuokkaussovelluksella (kuvan rajaus ja suoristaminen). Osallistujien edellytetään omaavan Android-älypuhelimen peruskäyttötaidot.

Sukella someen - perusvalmiudet
sosiaalisen median käyttöön 34012023
Ke 14.00-15.30 MBI/OPISTOTALO
1.3.-5.4.2023
Janette Hautaluoma
Kurssimaksu: 30 €
Facebook ja Instagram tutuksi! Lisäksi tarkastelemme WhatsAppin ominaisuuksia. Kurssilta saat perusvalmiudet sosiaalisen median turvalliseen ja tarkoituksenmukaiseen käyttöön. Tunnet kurssin jälkeen ainakin muutamia somen yleisimpiä toimintatapoja ja osaat luoda tunnukset itsellesi sekä rajata sometiliesi näkyvyyttä. Kurssin sisältöä voidaan muokata ryhmän osaamisen ja toiveiden mukaan.

Digiviidakon selviytymisopas 34012053
Ke 10.30-13.00 MBI/OPISTOTALO
19.4.-3.5.2023
Markku Salo
Kurssimaksu: 27 €
Voititko arpajaisissa, joihin et muista osallistuneesi? Odottaako sinua paketti, jota et muista tilanneesi? Tiedon kalastelijat, huijarit ja muut hämäräperäiset tahot tuntuvat vaanivan kaikkialla ja tekevät elämän joskus hankalaksi. Mistä tietää, milloin kyseessä on huijausviesti ja milloin ei? Kysyvätkö pankit tai poliisi tunnuslukuasi? Minkälaisia keinoja kalastelijat käyttävät ja mitä he oikeastaan haluavat? Kuinka voit erottaa huijausviestin aidosta ja välttää uhriksi joutumisen? ”Digiviidakon selviytymisopas” pyrkii auttamaan tavallista peruskäyttäjää – sinua, jolla ei arjen keskellä ole viittä sekuntia enempää aikaa käytettäväksi sähköpostin tai tekstiviestin perinpohjaiseen analysointiin – pärjäämään paremmin nykyisessä elämänmenossa, jossa joskus kieltämättä tuntuu siltä, että tietotekniikasta on tullut enemmän itsetarkoitus kuin apuväline.

INFORMATIONSTEKNIK - TIETOTEKNIIKKA

Minustako tubettaja? 34012055
Ke 13.15-15.45 MBI/OPISTOTALO
19.4.-3.5.2023
Markku Salo
Kurssimaksu: 27 €

Opettelemme omien YouTube-videoiden tekemistä sisällön suunnittelusta tekniseen toteutukseen. Tavoitteena on perustaa oma kanava, joka voi olla julkinen tai näkyä vain rajatulle ryhmälle. Kurssilla saat vinkkejä niin yksinkertaisten älypuhelimella tehtyjen kuin teknisesti haastavampien videoiden tekemiseen. Käytämme ilmaista OpenShot-ohjelmaa. Kurssi noudattaa samannimisen kirjan sisältöä.

BROMARV

Smarttelefon, surfplatta, laptop 34017003
To 16.00-17.30 BROMARV SKOLA
8.9.2022-13.4.2023
Anna Karin Jern
Kursavgift: 70 €

Hur gör man och vad säger man? Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen apparat: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.
Länken till webbsidan: https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startsida

HISTORIA OCH SLÄKTFORSKNING

HISTORIA JA SUKUTUTKIMUS

HISTORIA OCH SLÄKTFORSKNING
HISTORIA JA SUKUTUTKIMUS

Besök på Riksarkivet i Helsingfors **13011003**
On 14.9.2022 kl. 16.00-18.30 **Helsingfors**
Peter Ragnvaldsson
Kursavgift: 15 €

Vi besöker riksarkivet för att titta på vad släktforskare kan finna för nyttigt material där som inte finns i digitaliserad form. Där finns otaliga originalhandlingar som en släktforskare kan beställa fram. Vi tittar också på hur man beställer fram dokument. Dessutom får du veta var man kan titta på mikrofilmer och RA:s intranet samt var det omfattande biblioteket finns.

ONLINE - VERKOSSA

Antiikin historiaa ja kulttuuria **13010003**
To 18.30-20.00 **Online - Verkossa**
8.9.-8.12.2022
Kaj Sandberg
Kurssimaksu: 38 €

Yleissivistävä kreikkalais-roomalaiseen muinaisuuteen kohdistuva kurssi on katsaus länsimaisen kulttuurin juurille. Kurssilla perehdytään antiikin historiaan ja tarustoon, yhteiskunnalliseen kehitykseen antiikin aikana sekä kreikkalaiseen ja roomalaiseen kulttuuriin, joka on monilta osin jäänyt meille perinnöksi. Sen takia kurssi on samalla laaja johdatus eurooppalaiseen kirjallisuuteen, taiteeseen, arkkitehtuuriin, kirjallisuuteen ja filosofiaan.

Ei opetusta 22.9. ja 13.10. Korvaava opetuskerta 20.10.

Sukututkimus **13010020**
To 17.30-19.00 **Online - Verkossa**
16.3.-13.4.2023
Juha Vuorela
Kurssimaksu: 27 €

Tutustumme kurssin aikana seuraaviin aiheisiin: maaseudun tutkiminen, avioton lapsi, kaupungit ja kaupunkien asukkaat sekä siirtolaisuus. Luennot nauhoitetaan ja tallenne on katsottavissa kuukauden ajan.

EKENÄS - TAMMISAARI

Släktutbyte **13011053**
To 18.00-20.30 **UNCAN**
20.4-11.5.2023
Peter Ragnvaldsson
Kursavgift: 32 €

Vi samlas några gånger för att jämföra våra släktforskningsresultat med varandra med tonvikt på gemensamma rötter i Västnyland. Många av oss har, utan att vi känt till det tidigare, gemensamma anor i bygden. Dessa kommer inte fram när man sitter hemma och forskar för sig själv. Du kan ha din forskning antingen på dator eller på papper. Här har du möjligheten att eventuellt lära känna avlägsna släktingar, som har samma rötter som du. Vi organiserar det hela på ett systematiskt sätt så att alla skall ha möjligheten att få något av nytta under träffarna.

KARIS - KARJAA

Släktforskning för nybörjare **13012003**
To 18.00-20.30 **MBI/OPISTOTALO**
8.9-8.12.2022
Peter Ragnvaldsson
Kursavgift: 56 €

På den här kursen går vi igenom stegen hur man kommer igång med släktforskningen med hjälp av kyrkoböcker. Vi tittar på de viktigaste av dessa böcker och var man hittar dem på nätet. Vi använder oss av mycket praktik under kursens gång. Det blir betydligt lättare att ta till sig kursinnehållet om du har egen bärbar dator med dig men det är inget krav utan det går bra även utan. Efter att ha gått kursen, kan du på egen hand komma igång med din släktforskning.

Släktforskning fortsättningskurs **13012005**
To 18.00-20.30 **MBI/OPISTOTALO**
12.1-13.4.2023
Peter Ragnvaldsson
Kursavgift: 56 €

Du som gått en grundkurs eller som forskat ett tag på egen hand, kan lära dig mycket nytt på denna kurs. Vi går igenom flera källor bland kyrkoböckerna samt introducerar andra nyttiga källor i släktforskningen, såsom mantalslängder, domböcker, militära rullor m.fl. Förmågan att läsa 1700-talets handstilar kommer in när vi ser vad de digitala arkiven har att erbjuda. Egen bärbar dator underlättar inhämtningen av kursinnehållet, men är inget obligatoriskt. Efter att ha gått kursen, har du lärt dig att använda samtliga kyrkoböcker relevanta i släktforskning, samt vet var och hur du kan komplettera din forskning med hjälp av andra källor.

EKONOMI
TALOUS

KARIS - KARJAA

Pienyrittäjän kirjanpidon perusteet 31012003
Ke 17.00-19.30 MBI/OPISTOTALO
7.9.-12.10.2022
Ritva Kämäri
Kurssimaksu: 61 €

Kurssi on suunnattu pienyrittäjille, jotka haluavat perehtyä kirjanpidon perusteisiin. Opit kirjanpidon perustermit ja kuukausittaisen kirjanpidon hoitamisen arvonlisäverokirjauksineen ja -raportteineen. Tutustut perustilikarttaan kirjatessasi pienyrityksen liiketapahtumia kahdenkertaisen kirjanpidon periaatteiden mukaisesti kurssin harjoitustehtävinä. Opit käyttämään ilmaista kirjanpito-ohjelmaa. Ota oma kannettava tietokone mukaasi, mikäli mahdollista.

ÖVRIG UTBILDNING
MUU OPETUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Bridge kurs - Bridge kurssi **12351003**
On 18.00-21.15 **UNCAN**
11.1.–15.2.2023
Katarina Sandström
Kursavgift: 38 €

Bridge är ett intressant och spännande kortspel som hör till de mest populära i världen. Samtidigt är det en mycket social och förmånlig hobby som lämpar sig för alla åldrar. Under kursen lär du dig spelteknik, budgivning och försvarsspel, i huvudsak genom att spela och diskutera. Inga förkunskaper krävs. Kursmaterialet delas ut av läraren.

Bridge on mielenkiintoinen, jännittävä ja maailman suosituimpiin kuuluva korttipeli. Se on myös sosiaalinen ja edullinen harrastus, joka soveltuu kaiken ikäisille. Kurssin aikana opit pelitekniikkaa, tarjoamista ja puolustuspeliä pääasiallisesti pelaamalla ja keskustelemalla. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Opettaja jakaa oppimateriaalin.

VATTENTRAFIK
VESILIIKENNE

EKENÄS - TAMMISAARI

Skärgårdsskepparkurs **51021003**
Må 18.00-20.30 **EKENÄS GYMNASIUM**
5.9-5.12.2022
Christer Lagerström
Kursavgift: 56 €

Grundkurs för båtförare. Vi bekantar oss med navigationens grundprinciper ss. att förstå och att använda ett sjökort, vi lär oss pricksystemet och övrig säkerhetsanordning för sjöfart, fokuserar oss på de viktigaste sjötrafikreglerna, kompasslära samt genomgång av elektronisk utrustning ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdskepparexamen. Extra kostnader för material c. 75€. Studiematerialet beställs vid kursstart för de som behöver det. Skepparexamen ordnas fredag 16.12.2022.

Kustskepparkurs **51021005**
Må 18.00-20.30 **EKENÄS GYMNASIUM**
9.1-3.4.2023
Christer Lagerström
Kursavgift: 56 €

Fortsättningskurs i navigationslära. Förutom att vi repeterar det viktigaste från grundkursen lär vi oss att navigera längs kusten, lär oss om ström och avdrift, lär oss om vädret, om trafik till och från utlandet (regler och förfaranden) samt går lite noggrannare igenom de elektroniska hjälpmedlen ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av kustskepparexamen.
Studiematerialet c. 45 € beställs vid kursstart.
Examen ordnas fredagen 21.04.2023.

HÄLSOVÅRD OCH HÄLSA

TERVEYDENHOITO JA TERVEYS

KARIS - KARJAA

Mielenterveyden ensiapu® I -koulutus **83022I04**
Ke 16.00-17.15 MBI/OPISTOTALO
7.9.-16.11.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu + materiaalit: 62 €

Mietityttääkö mielen hyvinvointi? Kurssilla saat tietoja ja taitoja mielenterveydestä. Samalla rohkaistut huolehtimaan omasta ja läheistesi mielenterveydestä. Lisäksi saat taitoja selviytyä elämään kuuluvista vastoinkäymisistä. Kurssia ei suositella akuutissa kriisissä oleville. Kurssi järjestetään yhteistyössä Mielenterveysseuran kanssa. Kurssi sisältää myös stressin- ja ahdistuksenhallintaharjoituksia sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

Kurssihinta sisältää materiaalimaksun 30 €, johon kuuluu Mielenterveys elämäntaitona -kirja.

Kurssille voi osallistua myös etänä Teamsin kautta. Opettaja lähettää etäopiskelijoille osallistumislinkin ennen kurssin alkamista.

DANS OCH MOTION
TANSSI JA LIIKUNTA

MOTION I NATUREN - LUONTOLIIKUNTA

EKENÄS - TAMMISAARI

Retkeilykurssi 83201020
To 18.00-19.30, La 11.00-15.30
UNCAN ja Västerbyn ulkoilualue
8.9 & 10.9.2022
Kalle Nikander
Kurssimaksu: 27 €

Retkeilyn peruskurssi, jonka aikana käydään läpi retkeilyn perusasioita, kuten esimerkiksi retkietikettiä, varusteita ja ruoanlaittoa. Teoria Tammisaaren Uncanilla ja päiväretki Västerbyn ulkoilualueella. Aikuinen ja lapsi yhdessä perheliikuntana, jolloin lapselle -50 % kurssimaksusta.

Mer information om kurserna hittar du på: www.raseborg.fi/kulturinstitutet

Lisätietoa kursseista löydät: www.raasepori.fi/kulttuuriopisto

KARIS-KARJAA

Metsään haluan mennä nyt 83202010
Ti 17.30-19.00, Su 11.00-16.00
Karjaan opistotalo ja Västerbyn ulkoilualue
13.9. & 18.9.2022
Karolina Östman
Kurssimaksu: 27 €

Retkeilyn peruskurssi luokkahuoneessa ja metsässä. Kurssin aikana käydään läpi perusasioita päiväretkeilystä, varusteista, metsässä liikkumisesta ja jokamiehenoikeuksista.

Uti skogen ska vi gå 83202013
Ti 17.30-19.00, Sö 11.00-16.00
Karis MBI huset och Västerbyn friluftsområde
27.9. & 2.10.2022
Karolina Östman
Kursavgift: 27 €

Grundkurs om friluftsliv. Kursen ordnas i klassrummet och i skogen. Under kursen går vi igenom det viktigaste om dagsturer, utrustning, att röra sej i skog samt allemansrätten.

EKENÄS - TAMMISAARI

Vattengymnastik **84021102**
Ti 15.15-16.00 **SIMHALLEN**
6.9.2022-4.4.2023
Päivi Soipio
Kursavgift: 80 €
Mångsidig och effektiv motion i takt till musik. Vattengymnastik är en mjuk och trygg form av motion som passar alla. Simhallsavgiften betalas skilt vid kassan. Inga rabatter på denna kurs.

Vesijumppa **84021105**
Ti 14.30-15.15 **SIMHALLEN**
6.9.2022-4.4.2023
Päivi Soipio
Kurssimaksu: 80 €
Monipuolista ja tehokasta liikuntaa vedessä musiikin rytmittämänä. Vesijumppa on pehmeä ja turvallinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Uimahallimaksu maksetaan erikseen. Ei alennuksia tästä kurssista.

Motionsgymnastik för vuxna **84021120**
Ti 9.00-10.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Eva Taube
Kursavgift: 70 €
Mångsidig motionsgymnastik för hela kroppen. Vi använder käpp eller mini-bands som redskap. I slutet av lektionen gör vi övningar med pilatesrulle. Vi får sköna öppningar i övre kroppen och aktiverar djupa magmuskler på rullen. Eget liggunderlag och innetossor rekommenderas.

Kuntonyrkkeily **84021224**
Ti 20.00-21.00 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Sami Alanen
Kurssimaksu: 50 €
Kurssilla treenataan nyrkkeilyn perustekniikoita yksin ja parin kanssa. Kuntonyrkkeily kehittää koordinaatiota, kestävyyttä ja lihaskuntoa. Tehokasta treeniä kaikille kuntotasosta riippumatta. Tarvitset kurssille osallistuaksesi omat kuntonyrkkeilyhanskat.

KARIS-KARJAA

Flexi Bar **84022101**
Ma 19.00-20.00 **BRANKIS**
19.9.2022-3.4.2023
Antero Vuorinen
Kurssimaksu: 50 €
Aktiivinen Flexi-Bar-tangon heilutus harjoittaa erityisesti kehon syviä vatsa- ja selkälihaksia. Flexi-Bar on erinomainen harjoitusväline, jos olet esimerkiksi toipumassa vammoista, harjoittelemassa vaativaan kilpailuun tai vain parantamassa yleiskuntoasi. Et tarvitse omaa Flexi-Bar-tankoa. Alkaa viikolla 37, pidetään myös syyslomalla.

Intervalliharjoittelu kuntosalilla **84022103**
To 9.30-11.00 **ALEXIA FITNESS CLUB**
8.9.2022-6.4.2023
Maarit Hujanen
Kurssimaksu: 124 €
Tehosatsaus omaan kuntoon, sisältää aerobista harjoittelua ja nopeatempoista kuntosaliharjoittelua. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harjoitelleille. Ota salille mukaan urheiluvarusteet, sisäkengät ja juomapullo. Kurssimaksu sisältää salimaksun. Ei alennuksia.

Juoksukoulu aloittelijoille - tähtäimessä puolimaraton **84022105**
Su 11.00-12.30 **MBI/OPISTOTALO**
11.9.2022-16.4.2023
Merja Sillanpää
Kurssimaksu: 74 €
Haaveiletko juoksuharrastuksesta? Oletko jo yrittänyt aloittaa juoksun, mutta olet aina lopettanut alkuinnostuksen jälkeen? Vai kaipaatko vain lenkkiseuraa? Tämä kurssi on juuri sinulle. Etenemme hitaasti viikko viikolta siten, että ohjelmaa seuraamalla pystyt halutessasi juoksemaan keväällä puolimaratonin. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla käymme läpi kurssin ohjelmaa, vaatetukseen liittyviä asioita ja osallistujien tavoitteita. Muilla kokoontumiskerroilla teemme joka kerta yhteisen lenkin ja juoksua tukevia lihaskuntoliikkeitä. Saat joka viikko uuden ohjelman itsenäisiä harjoituksia varten.

Juoksukoulu sohvaperunoille 84022107
Su 10.15-12.30 MBI/OPISTOTALO
23.4.-4.6.2023
Merja Sillanpää
Kurssimaksu: 32 €

Tämä kurssi sopii juuri sinulle, joka olet syystä tai toisesta päätynyt rapakuntoon ja haluat tehdä asialle jotain. Kurssin aikana etenemme kävelystä juoksuun ja tavoitteena on juosta viimeisellä kerralla viisi kilometriä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla käymme läpi kurssin ohjelmaa, vaatetukseen liittyviä asioita ja osallistujien tavoitteita. Muilla kokoontumiskerroilla teemme joka kerta yhteisen lenkin ja lihaskuntoharjoituksia. Muut harjoitukset tehdään ohjelman mukaan itsenäisesti.

Kahvakuula - Kettlebell 84022109
Ke 18.30-19.30 BRANKIS
21.9.2022-5.4.2023
Antero Vuorinen
Kurssimaksu: 50 €

Kahvakuulailu on tehokasta lihaskuntoharjoittelua, joka sopii kaikenikäisille naisille ja miehille. Kehittää tasapainoa, liikkuvuutta, kuntoa ja voimaa. Oma kahvakuula mukaan.

Kettlebell-träning är styrketräning som passar både män och kvinnor i alla åldrar. Ökar balansen, rörligheten, konditionen och muskelstyrkan. Egen kettlebell med.

Huom. Alkaa viikolla 37, pidetään myös syyslomalla. Obs. Start v. 37, hålls också på höstlovet.

Lavatanssijumppa 84022111
Pe 12.30-13.30 VILLA ANEMONE
13.1.-7.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €

Kevennetty, lempeä ikäihmisille suunnattu liikunta ylläpitämään kuntoa ja hyvinvointia. Lavatansseja ja jumppaa yhdistävä liikunta tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä sopii kaikille.

Lavatanssijumppa 84022113
Ti 9.30-10.30 BRANKIS
6.9.2022-4.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €

Tunnilla yhdistellään lavatansseja ja jumppaa tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä. Kevennetty ja lempeä liike ylläpitää kuntoa sekä kehon ja mielen hyvinvointia. Saat tanssia ja liikkua myös omaan tyyliin ja vaikka laulaa mukana. Kurssi sopii senioreille ja kaikille lavatanssista kiinnostuneille.

Kehonpainotreeni 84022119
Pe 18.00-19.00 MBI/OPISTOTALO
9.9.2022-14.4.2023
Sami Alanen
Kurssimaksu: 50 €

Monipuolista ja tehokasta kuntopiiriharjoittelua enimmäkseen oman kehon painolla, mutta myös esimerkiksi kahvakuulia ja vastuskuminauhoja välineinä käyttäen.

Kevyt kuntojumppa -
Lätt motionsjumppa 84022120
Ke 9.30-11.00 BRANKIS
7.9.2022-5.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 70 €

Monipuolinen kuntoa ja voimaa ylläpitävä ja vahvistava jumppa sekä naisille että miehille. Iloisella mielellä teemme erilaisia harjoitteita mm. kuminauhoja, keppejä ja jumppapalloja apuna käyttäen. Lopuksi rauhalliset venyttelyt ja rentoutus.

Mångsidig lättare gympa som stärker både kondition och styrka. Passar både för damer och herrar. Med glatt sinne gör vi olika övningar t.ex med gummiband, käppar och gympabollar som redskap. Lugn stretching och avslappning till sist.

Kuntojumppa 84022123
Ti 18.00-19.30 KIILAN KOULU
6.9.2022-4.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 70 €

Reipasta kuntoliikuntaa, johon sisältyy helppoja liikesarjoja ja tehokkaita lihaskuntoharjoituksia. Tunnin lopuksi venyttelyjä.

WTA
FUNCTIONAL
TRAINING
ACADEMY
10 KG
10 KGS

Kuntonyrkkeily **84022125**
Ma 19.00-20.00 **VILLA ANEMONE**
5.9.2022-3.4.2023
Sami Alanen
Kurssimaksu: 50 €

Kurssilla treenataan nyrkkeilyn perustekniikoita yksin ja parin kanssa. Kuntonyrkkeily kehittää koordinaatiota, kestävyyttä ja lihaskuntoa. Tehokasta treeniä kaikille kuntotasosta riippumatta. Tarvitset kurssille osallistuaksesi omat kuntonyrkkeilyhanskat.

Kuntopallotreeni **84022127**
Ma 20.00-21.00 **KARJAAN YHTEISKOULU**
5.9.2022-3.4.2023
Mikko Harkonmaa
Kurssimaksu: 50 €

Kehon kokonaisvaltaisia ja monipuolisia harjoitteita. Treeneissä harjoitetaan nopeusvoimaa ja räjähtävää voimaa, joka tukee monipuolisesti toiminnallista kehoamme. Harjoituskerrat sisältävät kehonhuolto-osion.

Seniorijumppa - Seniorjumppa **84022151**
Pe 11.30-12.30 **VILLA ANEMONE**
9.9.2022-14.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €

Monipuolinen kuntoa ja voimaa ylläpitävä ja vahvistava jumppa sekä naisille että miehille. Iloisella mielellä teemme erilaisia harjoitteita mm. kuminauhoja, keppejä ja jumppapalloja apuna käyttäen. Lopuksi rauhalliset venyttelyt ja rentoutus.

Mångsidig lättare gympa som stärker både kondition och styrka. Passar både för damer och herrar. Med glatt sinne gör vi olika övningar t.ex med gummiband, käppar och gympabollar som redskap. Lugn stretching och avslappning till sist.

Ukkojumppa **84022222**
Ma 18.30-20.00 **KARJAAN YHTEISKOULU**
5.9.2022-3.4.2023
Mikko Harkonmaa
Kurssimaksu: 70 €

Helppoja ja hauskoja verryttelyjä, kuntoiluliikkeitä ja pelejä maustettuna liikkuvuutta lisäävillä venyttelyillä. Sopii kaikille vähemmän sporttisille miehille.

Volleyboll för män **84022235**
Ti 19.30-21.00 **KIILAN KOULU**
6.9.2022-4.4.2023
Tomas Forsman
Kursavgift: 70 €

Kom med och spela volleyboll i ett glatt och lättsamt gäng. Ta med inneskor.

Lentopalloa miesten kesken rennolla mielellä. Sisäpelikengät mukaan.

Tehotreeni **84022315**
Ti 9.30-10.30 **MBI/OPISTOTALO**
6.9.2022-4.4.2023
Maarit Hujanen
Kurssimaksu: 50 €

Treeniä ohjatusti sekä painoilla ja kuminauhoilla että omaa kehonpainoa käyttäen - venyttelyä unohtamatta. Ota mukaan urheiluvarusteet, sisäkengät ja juomapullo.

Tehokkaasti kuntosalilla **84022318**
Ti 11.00-11.45 **SportFigur**
6.9.2022-4.4.2023
Maarit Hujanen
Kurssimaksu: 62 €

Treeniä kuntosalilaitteilla ohjaajan kanssa. Nopea ja tehokas treeni 45 minuutissa. Ota mukaan urheiluvarusteet, sisäkengät ja juomapullo. Kurssimaksu sisältää salimaksun. Ei alennuksia.

POJO - POHJA

Seniorikuntoliikunta **84023109**
Ma 9.30-10.15 **KISAKESKUS**
5.9.2022-20.3.2023
Eri luennoitsijat
Kurssimaksu: 58 €

Monipuolisia kuntoliikuntalajeja ja lajikokeiluja. Lajeina mm. kuntosaliharjoittelua, tasapainorata, keppi-ja gymstick-jumppaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineillä, venyttelyä ja rentoutusta. Kurssiin sisältyy myös kotijumppaohjeita sekä tietoiskuja aivoterveyden edistämisestä. Ota mukaan mukavat sisäliikuntavaatteet, jalkineet sekä juomapullo.

Core Stretch **84023212**
Må 19.30-20.30 **BILLNÄS SKOLA**
5.9.2022-3.4.2023
Charlotta Bruncrona-Drugge
Kursavgift: 50 €
Träning som både stärker och sköter kroppen. Muskelkonditionsträning speciellt för bålen - mage och rygg är centrala delar för balans och styrka i kroppen. Stretching för hela kroppen som avslutning.

Vahvistetaan koko kehon tukena toimivia keskivartalon lihaksia ja hoidetaan kroppaa huolellisin venyttelyin.

Partybic **84023226**
Ma 18.30-20.00 **POJO KYRKOBY SKOLA**
5.9.2022-3.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 70 €
Monipuolista kuntoliikuntaa. Sisältää helppoja askelsarjoja ja tehokkaan lihaskunto-osion. Kiertoharjoittelua tehdään muutaman kerran kauden aikana.

Frisbeegolf **84023505**
Ke 17.30-19.00 **KISAKESKUS**
7.-28.9.2022
Eri luennoitsijat
Kurssimaksu: 82 €
Frisbeegolfin perustekniikkaharjoittelua ja pelailua opiston multigolfradalla sekä 18-väylän frisbeegolfradalla. Aikuiset ja yli 12-vuotiaat. Aikuinen ja lapsi yhdessä perheliikuntana, jolloin lapselle -50 % kurssimaksusta. Ei vaadita aikaisempaa kokemusta lajista.

Seinäkiipeily **84023507**
Ke 17.30-19.00 **KISAKESKUS**
5.10.-2.11.2022
Eri luennoitsijat
Kurssimaksu: 82 €
Seinäkiipeilyn perusteet ja turvallisuus. Mukaan sisäliikuntavarusteet ja vesipullo. Aikuiset ja yli 12-vuotiaat. Aikuinen ja lapsi yhdessä perheliikuntana, jolloin lapselle -50 % kurssimaksusta. Ei vaadita aikaisempaa kokemusta lajista.

SVARTÅ - MUSTIO

Lavatanssijumppa **84024117**
Ti 11.15-12.15 **Hållsnäsintie 99**
6.9.2022-4.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €
Kevennettyä ja lempeää ikäihmisille suunnattua liikuntaa ylläpitämään kuntoa ja hyvinvointia. Lavatansseja ja jumppaa yhdistävä liikuntatunti tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä sopii kaikille.

Tankotanssi alkeis-jatko **84024213**
Ke 19.30-20.30 **Hållsnäsintie 99**
7.9.-7.12.2022
Mia Grandell
Kurssimaksu: 60 €
Kurssilla opit tankotanssin alkeita ja kertaat aiemman oppimaasi omassa tahdissasi. Tankotanssi kehittää voimaa, kehonhallintaa, koordinaatiota ja tahdonvoimaa. Ota mukaan lyhyet shortsit ja hihaton toppi (pysyt tangolla ihon avulla) sekä pieni pyyhe tangon pyyhkimiseen. Ei alennuksia.

SNAPPERTUNA

Seniorgymnastik **84025101**
Ti 15.00-16.00 **SNAPPERTUNA SKOLA**
6.9.2022-4.4.2023
Benita Bäcklund
Kursavgift: 50 €
Anpassade övningar för att stärka balans, träna styrka och rörlighet. Övningarna görs sittande och stående, så att man kan ha stöd om man vill. Vi använder lätta redskap.

TENALA - TENHOLA

Motionsgymnastik för vuxna **84026101**
To 19.00-20.30 **HÖJDENS SKOLA**
8.9-13.10.2022
Eva Taube
Kursavgift: 30 €
Mångsidig motionsgymnastik för hela kroppen. Vi använder käpp eller mini-bands som redskap. Under slutet av lektionen gör vi övningar med pilatesrulle. Vi får sköna öppningar i övre kroppen och aktiverar djupa magmuskler på rullen. Eget liggunderlag och innetossor rekommenderas.

DANS - TANSSI

DANS - TANSSI

ONLINE - VERKOSSA

Afrotanssi verkossa **85000333**
Ke 18.40-19.40 **Online - Verkossa**
26.10.-7.12.2022
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 30 €
Afrotanssikurssi verkossa Zoomin välityksellä. Raivaa tilaa olohuoneeseen ja matkusta afrikkalaisiin rytmeihin kotoa käsin. Afro on rento ja energinen laji, joka vetreyttää jumiutuneita yläselän lihaksia ja onkin siksi erinomainen vastapaino päätetyöskentelylle! Lopussa rauhalliset venyttelyt.

EKENÄS - TAMMISAARI

Dancemix **85001208**
Må 16.30-17.30 **UNCAN**
5.9.2022-22.5.2023
Kursavgift: 64 €
Dancemix är en enkel och mångsidig danstimme för vuxna i alla åldrar och alla konditionsnivåer. Du behöver inte ha tidigare danserfarenhet eller komma ihåg en massa steg, istället njuter vi av stunden och musiken och byter koreografi och dansstil med varje låt. Du får testa allt från latinamerikanska danser till nutidsdans. Kursen har definitivt en uppiggande effekt på dina måndagar!

Seniordans och rounds **85001314**
On 16.00-17.30 **UNCAN**
7.9.2022–5.4.2023
Regina Forssten
Kursavgift: 70 €
Hälsomotion för både kropp och knopp i sin roligaste form. Vi dansar internationella danser och har roligt tillsammans. Inga förkunskaper behövs. Kom ensam eller i par. Bekväma inneskor och egen vattenflaska med.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Linedance nybörjarkurs - fortsättning 85001320
On 18.00-19.30 **HÖIJERSGÅRDEN**
7.9.2022-5.4.2023
Birgitta Wikberg
Kursavgift: 70 €
Fortsättning på nybörjarkursen som börjat hösten 2019. Vi går igenom grundsteg och lär oss de vanligaste stegserierna inom linedance genom lätta danser. Även nya dansare välkomna med. Ingen partner behövs. Ta bekväma inneskor med.

KARIS - KARJAA

Internationella folkdanser - Kansainvälisiä kansantansseja **85002311**
Må 18.00-19.30 **VNF, tanssisali**
5.9.2022-3.4.2023
Wim van der Kooij
Kursavgift: 70 €
Internationella folkdanser från länder som Rumänien, Grekland, f.d. Jugoslavien, Bulgarien, Armenien, Israel och Ukraina. Danserna sker oftast i ring, så egen partner behövs inte. Dansens svårighetsnivå beror på deltagarnas erfarenhet. Det finns danser för både nybörjare och längre hunna.

Kansainvälisiä kansantansseja mm. Romaniasta, Kreikasta, ent. Jugoslaviasta, Bulgariasta, Armeniasta, Israelista ja Ukrainasta. Enimmäkseen tanssimme piirissä eli paria ei yleensä tarvita. Tanssin vaativuustaso riippuu tanssijoiden kokemuksesta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille.

Internationell seniordans **85002313**
To 10.00-11.30 **BRANKIS**
8.9.2022-6.4.2023
Regina Forssten
Kursavgift: 56 €
En glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Dansen aktiverar såväl fysiskt som psykiskt. Seniordansen är friskvård som bäst. Du har alltid rätt ålder i seniordansen. Du är välkommen ensam, ung eller gammal - här har alla samma intresse. Internationell seniordans dansas likadant överallt i världen. Den dansas ofta parvis, med partnerbyten, i ring, på rad eller ensam. Kursen passar för alla.

Sambic **85002321**
Ma 19.30-20.30 **VNF, tanssisali**
5.9.2022-3.4.2023
Jonna Grönroos
Kurssimaksu: 80 €

Sambic® on vauhdikasta tanssiliikuntaa brasilialaisten tanssien - samba-reggae, axé-tanssit ja brasilialainen samba - tahtiin. Kaikille sopivilla tunneilla kohotamme kuntoa ja lisäämme vartalon liikkuvuutta. Pehmeät reggaen liikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä ja samba pistää puolestaan lantioon liikettä! Myös ryhti ja lihaskunto paranevat. Selkeät askelkuviot perinteisin ja trendikkäin lisukkein. Rentoa, hauskaa, hikistä ja aitoa brassifiilistä!

Afrotanssi **85002323**
Ti 19.30-20.45 **VNF, tanssisali**
6.9.2022-4.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 64 €

Afro on juureva ja rytmikäs tanssilaji, joka juontaa juurensa Afrikasta. Se on rento ja energinen tanssi, johon on helppo päästä mukaan. Afro vetreyttää jumiutuneita yläselän lihaksia ja se onkin erinomainen vastapaino päätetyöskentelylle. Tanssitaan soolona. Lopussa rauhalliset venyttelyt.

Lavatanssin alkeet **85002325**
Ke 19.00-20.30 **KARJAAN YHTEISKOULU**
14.9.2022-29.3.2023 Joka toinen viikko
Miia Malmén
Kurssimaksu: 80 €

Alkeiskurssilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista! Kurssi on tarkoitettu nimenomaan aloittelijoille. Tämän kurssin jälkeen tanssit takuuvarmasti. Kurssipäivät parittomilla viikoilla.

Lavatanssin jatkot **85002327**
Ke 17.30-19.00 **KARJAAN YHTEISKOULU**
14.9.2022-29.3.2023 Joka toinen viikko
Miia Malmén
Kurssimaksu: 80 €

Lavatanssin kertausryhmä tanssijoille, joilla on jo hallussa perusaskeleet ja -kuviot. Ryhmässä kerrataan vanhaa ja opitaan uutta. Harjoitellaan askelten ja kuvioiden lisäksi erityisesti vienti- ja seuraamistaitoja, tanssin perustekniikkaa, rytmiikkaa ja musiikkiin tanssimista.
Kurssipäivät parittomilla viikoilla.

Balettia ja oheisharjoituksia **85002331**
Ma 18.15-19.30 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 64 €

Helppo baletin ja kehonhuollon yhdistelmätunti, joka tukee minkä tahansa tanssilajin tekniikkaa. Tunti sisältää baletin tanko- ja lattiatankoharjoituksia eli oheisharjoituksia, jotka vahvistavat ja venyttävät baletissa tarvittavia lihaksia. Keskitymme erityisesti hyvään ryhtiin sekä coren ja jalkojen aukikierron lihaksiin. Tunti sopii vasta-alkajista edistyneempiin tanssijoihin.

Aikuisbaletti alkeet **85002333**
Ti 17.00-18.15 **VNF, tanssisali**
6.9.2022-4.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 64 €

Tutustutaan baletin liikekieleen ja tekniikkaan jokaisen erilaiset lähtökohdat huomioiden. Tanko- ja keskilattiaharjoitusten avulla ryhti paranee ja lihaksiin tulee voimaa ja notkeutta. Tunnin aikana teemme myös lyhyitä tanssisarjoja kauniista klassisesta musiikista nauttien.

Aikuisbaletti jatko **85002335**
Ti 18.15-19.30 **VNF, tanssisali**
6.9.2022-4.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 64 €

Jatketaan baletin tekniikan syventämistä oman tason mukaan. Vahvistetaan kehon kannatusta ja ryhtiä sekä haetaan oikeaa linjausta käsiin ja jalkoihin tanko-, keskilattia- ja lattiatankoharjoituksilla. Lattian poikki liikkuvat hypyt ja piruetit sekä lyyriset adagiot antavat mahdollisuuden päästää sisäinen tanssija valloilleen. Sopii vähintään kaksi vuotta lajia harrastaneille.

POJO - POHJA

Seniordans **85003313**
Må 10.30-12.00 **POJO BIBLIOTEK**
5.9.2022-3.4.2023
Regina Forssten
Kursavgift: 70 €

Seniordans är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Dansen aktiverar både fysiskt och psykiskt. Vi dansar internationella danser som gammeldans, salongsdans, folkdans, squaredans, linedans och rounds omarbetade till seniordanser.

Folkdans **85003317**
Sö 18.30-20.00 **HÖGÅSA**
11.9.2022-9.4.2023
Henrika Ekman
Kursavgift: 80 €

Vi dansar finlandssvenska och utländska folkdanser och pardanser som vals, polka, schottis, mazurka, hambo, snoa och menuett. Ta med dig bekväma inneskor. Spelman Linnea Holmberg står för musiken varannan gång.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

ONLINE - VERKOSSA

Kehonhuolto ja rentoutuminen verkossa **86000309**
Ke 19.45-21.00 **Online - Verkossa**
26.10.-7.12.2022
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 30 €
Kehonhuoltokurssi verkossa Zoomin välityksellä oman kodin seinien sisällä. Vahvistetaan syviä, keskivartaloa tukevia lihaksia Pilates-tekniikkaan pohjautuvilla harjoituksilla. Hengitystä hyödyntäen vatsan, selän ja käsien lihakset vahvistuvat tehokkaasti. Tunnin lopulla venytellään ja tehdään rentoutumisharjoituksia, jotka auttavat pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehon viestejä.

Mediyoga online **86000327**
Fr 15.15-18.30 **UNCAN**
& Fr 15.15-16.45 **Online**
7.10.2022-4.3.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €
Distans- och närundervisning. Mediyoga är en lugn och avslappnande yogaform och bygger på medveten djupandning. Passar alla ålderskategorier och kroppstyper och förutsätter inte vighet eller tidigare erfarenhet av yoga. MediYoga fungerar som ett kraftfullt redskap mot diverse obalanser som sömnproblem, migrän, stress, utbrändhet och är lätt att använda. Höstterminen börjar den 7.10.2022 med 3 gånger närundervisning i Ekenäs Fre kl. 15.15-18.30 och sedan fortsätter vi med distansundervisning via Zoom den 28.10. kl. 15.15-16.45.

EKENÄS - TAMMISAARI

Eutoni **86001123**
Må 10.00-11.30 **UNCAN**
5.9.2022-3.4.2023
Karlien Missinne
Kursavgift: 30 €
Eutoni är en stillsam rörelseform. Det är en kroppslig övningsväg för att möta livet med närvaro, tydligare gränser och förnyad vitalitet. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i din kropp. Övningarna görs mest liggande, i egen takt, fritt från varje form av prestation. Du övar individuellt på en ullmatta som finns färdig åt dig i rummet. Kroppskänslan och välmåendet ökar. Ofta förbättras sömnen. Spänningar, stress och värk minskar. Eutoni är för alla som söker mera livskvalitet.

Taichi & Qigong höst **86001133**
Ti 18.00-19.30 **HÖIJERSGÅRDEN**
6.9-29.11.2022
Jose Ramos
Kursavgift: 44 €
Urgammal kinesisk hälsofrämjande träningsmetod som passar alla åldrar. Rörelserna sätter igång kroppens energi, förstärker immunförsvaret och förbättrar allmänt konditionen. Inga förhandskunskaper behövs. Ta med mjuka och bekväma kläder.

Taichi & Qigong vår **86001135**
Ti 18.00-19.30 **HÖIJERSGÅRDEN**
10.1-4.4.2023
Jose Ramos
Kursavgift: 38 €
Se ovan.

Astangajooga **86001321**
Ti 18.15-19.15 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Sami Alanen
Kurssimaksu: 70 €
Astangajooga on liikunnallinen joogamuoto, jossa asennot tehdään sarjana oman hengityksen tahtiin. Sopii sekä aloitteljoille että pidempään harrastaneille.

Mediyoga **86001325**
Ti 15.00-16.30 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €
Mediyoga är en lugn och avslappnande yogaform och bygger på medveten djupandning. Passar alla ålderskategorier och kroppstyper och förutsätter inte vighet eller tidigare erfarenhet av yoga. Mediyoga fungerar som ett kraftfullt redskap mot diverse oba-

lanser som sömnproblem, migrän, stress, utbrändhet och är lätt att använda.

Ingen undervisning 27.9 och 4.10. Ersättande lektion 18.10.

Mjuk yoga flow **86001329**
Ti 16.30-18.00 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €

Fokus på medveten närvaro i rörelse och andning. Passet hjälper dig att öppna upp och sträcka ut kroppen och stärker dig på ett skonsamt och skönt sätt. Mjuka, lekfulla flöden och du har tid att verkligen landa i dig själv. Vi avslutar varje session med skön avslappning.

Painopiste on tietoisessa läsnäolossa, liikkeessä ja hengityksessä. Tunti auttaa sinua avaamaan ja venyttämään kehoasi ja vahvistaa sinua lempeällä ja mukavalla tavalla. Liikkeet ovat pehmeitä ja leikkisiä, ja sinulla on myös aikaa todella keskittyä itseesi. Lopetamme jokaisen tunnin mukavalla rentoutuksella.

Ingen undervisning 27.9. Ersättande lektion 18.10. / Ei opetusta 27.9. Korvaava kerta 18.10.

Yin Yoga **86001341**
Ti 19.45-21.15 **UNCAN**
6.9.2022-4.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €

Yin yoga är en ytterst stillsam yogaform där vi fokuserar på att bara vara i nuet och låter tyngdkraften och avslappnande andning leda kroppen i olika positioner. Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv. Genom ställningarna i yin yoga vill vi öka rörelseomfånget i leder och påverka främst bindväv i höfter, bäcken och ländrygg, men hela kroppen kan bearbetas.

Yin-jooga on erittäin rauhallinen joogamuoto, jossa keskitymme vain olemaan nykyisyydessä antamalla painovoiman ja rentouttavan hengityksen ohjata vartaloa eri asentoihin. Yin-jooga soveltuu hyvin niille, jotka ovat hieman jäykkiä ja kankeita. Yin-joogan asentojen avulla haluamme lisätä nivelten liikettä ja vaikuttaa pääasiassa lonkkien, lantion ja alaselän sidekudokseen, mutta myös koko muu vartalo voidaan käsitellä.

Ingen undervisning 27.9. Ersättande lektion 18.10. / Ei opetusta 27.9. Korvaava kerta 18.10.

KARIS - KARJAA

Raskausajan jooga 1 -
Yoga for pregnancy 1 **86002003**
Ke 17.45-18.45 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.-12.10.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu: 30 €

Vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia raskausaikaan. Pysähtymistä ja hiljentymistä. Psyykkistä ja fyysistä valmentautumista synnytykseen ja äitiyteen. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Strengthening and relaxing yoga for pregnancy, that will help prepare your mind and body for childbirth and motherhood.

Raskausajan jooga 2 -
Yoga for pregnancy 2 **86002005**
Ke 17.45-18.45 **MBI/OPISTOTALO**
26.10.-7.12.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu: 30 €

Kuten edellä. /As previous.

Äiti & vauva -jooga -
Mother & baby yoga **86002021**
Ke 13.45-14.30 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.-7.12.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu: 32 €

Palauttavia, vahvistavia ja rentouttavia harjoituksia vauva-aikaan sekä mukavaa yhdessäoloa. Vauvat noin 1-12 kk.

Restoring, strengthening and relaxing yoga for mothers. Babies 1-12 months.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Äiti & vauva -jooga -
Mother & baby yoga **86002023**
Ke 13.45-14.30 **MBI/OPISTOTALO**
11.1.-12.4.2023
Virpi Saari
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä. /As previous.

Vanhempi & taapero -jooga -
Adult & toddler yoga **86002025**
Ke 14.30-15.15 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.-7.12.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu: 32 €
Joogatunti, johon voit ottaa 1-3-vuotiaan lapsesi mukaan.

A yoga course, where you can take your 1-3 years old toddler with you.

Vanhempi & taapero -jooga -
Adult & toddler yoga **86002027**
Ke 14.30-15.15 **MBI/OPISTOTALO**
11.1.-12.4.2023
Virpi Saari
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä. /As previous.

Perhejooga - Family Yoga **86002029**
Ke 15.30-16.15 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.-7.12.2022
Virpi Saari
Kurssimaksu: 32 €
Aikuinen ja 5-11-vuotias lapsi. Joogaa koko perheelle. Seikkailu- ja leikkimielellä tehdään sekä vauhdikkaita että rauhoittavia harjoituksia rentoumisineen.

Adult and 5-11 years old child. Adventurous and playful, relaxing and calming yoga for the whole family.

Perhejooga - Family Yoga **86002031**
Ke 15.30-16.15 **MBI/OPISTOTALO**
11.1.-12.4.2023
Virpi Saari
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä. /As previous.

Asahi **86002145**
Ma 10.00-11.00 **MBI/OPISTOTALO, takapiha**
5.9.-10.10.2022
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 27 €
Asahi on kaikille sopiva ja selkeä terveysliikuntamuoto, jossa rauhallisen hengityksen tahdissa seisten tehdyt liikkeet edistävät kokonaisvaltaisesti kehon ja mielen liikkuvuutta ja hyvinvointia. Sään salliessa ulkona.

Samin päiväpilates **86002151**
Pe 10.00-11.30 **MBI/OPISTOTALO**
9.9.2022-14.4.2023
Sami Alanen
Kurssimaksu: 70 €
Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta ja teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoa ja terveyden ylläpitoa varten. Kurssilla tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan kokonaisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.

Satun pilates **86002153**
Ma 15.15-16.30 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 64 €
Monipuolinen kehonhallintatunti, jonka harjoitukset pohjautuvat Pilates-tekniikkaan. Tavoitteena on hengitystä hyödyntäen vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä. Tunnin lopuksi rauhalliset venyttelyt.

Syvävenyttely **86002161**
Ke 16.30-17.30 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.2022-5.4.2023
Mikko Harkonmaa
Kurssimaksu: 50 €
Kehoa huoltavaa, rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä. Syvävenyttely helpottaa lihaskireyksiä, lisää kehon liikkuvuutta, parantaa aineenvaihduntaa ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sopii kaikille.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Kehonhuolto ja rentoutuminen 86002165
Ma 19.30-21.00 MBI/OPISTOTALO
5.9.2022-3.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 70 €
Vahvistetaan syviä, keskivartaloa tukevia lihaksia Pilates-tekniikkaan pohjautuvilla harjoituksilla. Hengitystä hyödyntäen vatsan, selän ja käsien lihakset vahvistuvat tehokkaasti. Tunnin lopulla venytellään ja tehdään rentoutumisharjoituksia, jotka auttavat pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehon viestejä.

Miesten kehonhuolto 86002167
Ti 19.30-20.30 BRANKIS
6.9.2022-4.4.2023
Mikko Harkonmaa
Kurssimaksu: 70 €
Autoja huolletaan ja katsastetaan säännöllisesti ja niistä pidetään huolta. Miten on tilanne meillä miehillä? Tämä kehonhuoltokurssi on suunnattu miehille. Huolehdi itsestäsi ja voi paremmin.

Miesten oma jooga - Yoga för män 86002239
Ke 19.30-20.30 BRANKIS
21.9.2022-5.4.2023
Antero Vuorinen
Kurssimaksu: 50 €
Miehille tarkoitettu rento joogakurssi. Joogaharjoittelu vahvistaa ja notkistaa kehoa. Yogakurs för män. Yoga ökar smidighet, rörlighet och ger mera styrka i kroppen.

Huom. Alkaa viikolla 37, pidetään myös syyslomalla. Obs. Start v. 37, hålls också på höstlovet.

Aamujooga 86002241
Ma 9.00-10.00 MBI/OPISTOTALO
5.9.-5.12.2022
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 32 €
Aamun rauhallinen joogatunti, joka lisää kehon liikkuvuutta ja tuo energiaa alkavaan viikkoon. Teemme lempeitä, yksinkertaisia liikkeitä ja liikesarjoja sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Sopii kaikille.

Aamujooga 86002243
Ma 9.00-10.00 MBI/OPISTOTALO
9.1.-3.4.2023
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä.

Astangajooga 86002249
Ma 17.30-19.00 VILLA ANEMONE
5.9.2022-3.4.2023
Sami Alanen
Kurssimaksu: 70 €
Astangajooga on liikunnallinen joogamuoto, jossa asennot tehdään sarjana oman hengityksen tahtiin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

Hathayoga - holistiskt välbefinnande 86002253
To 10.00-11.30 MBI/OPISTOTALO
8.9.2022-6.4.2023
Nora Palmgren
Kursavgift: 70 €
Under yogaövningen gör vi kroppsställningar (āsanas) och rörelseserier i den naturliga andningens rytm samt balans-, koncentrations- och avslappningsövningar. Till yogaövningen hör också medveten avslappning då sinnet får komma till ro. Alla anpassar övningen efter egna behov. Yoga passar alla oberoende av ålder och kondition. För nybörjare och dig som utövat yoga tidigare. Kom som du är! Ta med: eget underlag, filt, mjuka bekväma kläder.

Hathajooga - kokonaisvaltaista hyvinvointia 86002257
To 11.45-13.15 MBI/OPISTOTALO
8.9.2022-6.4.2023
Nora Palmgren
Kurssimaksu: 70 €
Joogaharjoitukseen kuuluu kehoa vahvistavia asentoja (āsanoita), liikesarjoja sekä tasapaino- ja keskittymisharjoituksia oman luonnollisen hengityksen rytmissä. Harjoitukseen kuuluu myös tietoista rentoutumista ja hiljentymistä. Jokainen mukauttaa harjoituksen omiin tarpeisiinsa. Jooga sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille, aloittelijoille ja ennen joogaa harjoittaneille. Tule sellaisena kuin olet! Ota mukaan oma alusta, viltti ja joustavat mukavat vaatteet.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Hathayoga - holistiskt välbefinnande 86002259
To 17.00-18.30 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-6.4.2023
Nora Palmgren
Kursavgift: 70 €
Se föregående.

Joogamix **86002261**
To 17.00-18.30 **MBI/OPISTOTALO**
8.9.2022-6.4.2023
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 70 €
Alkuun herättelemme kehoa ja mieltä hathajoogan lempeillä, avaavilla liikkeillä ja hengitysharjoituksilla. Tämän jälkeen flowjooga-osiossa teemme virtaavia vahvistavia liikesarjoja. Tunnin loppuosio koostuu yin joogan rentouttavista asanoista ja rentoutusharjoituksista. Mukaan oma alusta ja lämmintä vaatetta.

Kundaliinijooga **86002269**
Ke 19.00-20.30 **MBI/OPISTOTALO**
7.9.-7.12.2022
Tiina Kautio
Kurssimaksu: 44 €
Kundaliinijooga on dynaamista ja meditatiivista joogaa, joka parantaa fyysistä hyvinvointia, rauhoittaa mielen liikkeitä, kehittää emotionaalista tasapainoa ja lievittää stressiä. Teemme monipuolisesti erilaisia kehon ja mielen tasapainoon tähtääviä harjoituksia. Jokainen tunti koostuu fyysisistä harjoitteista, syvärentoutuksesta ja lyhyestä meditaatiosta. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Opistolta löytyy jooga-alustoja, mutta voit halutessasi tuoda oman joogamaton.

Mjuk yoga flow **86002279**
Må 12.45-14.15 **MBI/OPISTOTALO**
5.9.2022-3.4.2023
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift: 70 €
Vi ägnar vår tid ihop åt mjuk yoga flow, blandat med yin yoga. Vårt fokus är medveten närvaro i rörelse och andning, Vi avslutar varje session med en skön avslappning.

Pehmeää, virtaavaa flowjoogaa yhdistettynä rauhalliseen yin-joogaan. Keskitymme tietoiseen läsnäoloon liikkeessä ja hengityksessä. Tunnin päätteeksi rentoutuminen.

Ingen undervisning /Ei opetusta 26.9. & 3.10.
Ersättande lektion /Korvaava kerta 17.10.

Yin-jooga **86002301**
La 10.00-12.00 **MBI/OPISTOTALO**
17.9.-3.12.2022
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 32 €
Lempeä joogatunti, jonka aikana keskitymme avaamaan kehon ja mielen kireyksiä pitkäkestoisilla, pääosin istuen ja maaten tehtävillä asanoilla. Tuomme rauhallista ja tietoista läsnäoloa hetkeen, omaan kehoon ja hengitykseen. Lisäksi teemme rentoutumisharjoituksia. Kurssi sopii kaikille, ja aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Kokoontumiskerrat 17.9., 1.10., 22.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 3.12.

Yin-jooga **86002303**
La 10.00-12.00 **MBI/OPISTOTALO**
21.1.-1.4.2023
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 32 €
Kuten edellä. Kokoontumiskerrat: 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 25.3. ja 1.4.

Yoga strong **86002307**
Ma 18.00-19.00 **BRANKIS**
19.9.2022-3.4.2023
Antero Vuorinen
Kurssimaksu: 50 €
Rento ja voimakas joogakurssi, joka sopii kaikille. Tällä kurssilla osa joogaharjoitteista tehdään käyttämällä kevyitä, 1-3 kg käsipainoja.

Yogakurs för alla. I vissa övningar använder vi lätta 1-3 kg hantlar.

Huom. Alkaa viikolla 37, pidetään myös syyslomalla.
Obs. Start v. 37, hålls också på höstlovet.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

POJO - POHJA

Kehonhuolto **86003117**
Ke 18.30-19.30 **POJO KYRKOBY SKOLA**
7.9.2022-5.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 50 €
Hengityksen rytmissä tehdyt harjoitukset lisäävät kehotietoisuutta parantaen keskittymiskykyä ja mahdollisuuksia pysähtyä kiireisen arjen keskellä. Kehonhuolto kehittää lihaskuntoasi, tasapainoasi ja notkeuttasi. Erityistä huomiota kiinnitetään selän hyvinvointiin.

Joogaa senioreille **86003309**
To 9.30-11.00 **POJO BIBLIOTEK**
8.9.2022-6.4.2023
Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 70 €
Ikäihmisille suunnattu joogan aamuryhmä. Rauhallinen kehon ja mielen harjoitus, jonka aikana virkistetään mieltä, venytetään lempeästi kehoa sekä harjoitetaan tasapainoa.

Hathajooga -
kokonaisvaltaista hyvinvointia **86003311**
Ke 16.00-17.30 **POJO BIBLIOTEK**
7.9.2022–5.4.2023
Nora Palmgren
Kurssimaksu: 70 €
Joogaharjoitukseen kuuluu kehoa vahvistavia asentoja (āsanoita), liikesarjoja sekä tasapaino- ja keskittymisharjoituksia oman luonnollisen hengityksen rytmissä. Harjoitukseen kuuluu myös tietoista rentoutumista ja hiljentymistä. Jokainen mukauttaa harjoituksen omiin tarpeisiinsa. Jooga sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille, aloittelijoille ja ennen joogaa harjoittaneille. Tule sellaisena kuin olet! Ota mukaan oma alusta, viltti ja joustavat mukavat vaatteet.

Hathajooga - Hathayoga **86003314**
To 17.30-19.00 **BILLNÄS SKOLA**
8.9.2022-13.4.2023
Virpi Saari
Kursavgift: 70 €
Joogaharjoituksia hiljentymisineen. Sopii vasta-alkajista jo pitkään jooganneille ikään katsomatta. Yogapractise for everybody.

Iyengarjoogasta virtaa **86003321**
Ke 18.00-19.30 **FISKARIN KOULU**
7.9.2022-5.4.2023
Tiina Hyytiäinen
Kurssimaksu: 70 €
Kehitä iyengarjoogan avulla kehonhallintaa, tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta! Vahvista joogaharjoituksilla keskittymiskykyä ja opi rentoutumaan. Teemme kehon linjausta tukevia joogaharjoituksia ja käytämme apuvälineinä esimerkiksi joogapalikoita ja vöitä. Tunti sopii kaikille, myös aloittelijoille. Ota mukaan joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa. Lisätietoja iyengarjoogasta: https://iyengarjooga.fi/iyengarjooga/

Iyengarjooga **86003323**
Pe 17.30-19.00 **BILLNÄS SKOLA**
9.9.2022-14.4.2023
Elina Surakka
Kurssimaksu: 70 €
Voimaa, vakautta, lisää tilaa ja liikkuvuutta joogan avulla. Iyengarjooga on kehon ja mielen jännitteitä purkava ja elinvoimaa vapauttava dynaaminen joogalaji. Harjoituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti kehon oikeaan linjaukseen. Apuvälineinä käytetään mm. seinää, palikoita, joogavöitä ja vilttejä, joiden avulla asanan oikea linjaus ja asanan hyödyt mahdollistuvat kaikille. Tarvitset joogamaton, -palikat ja -vyön sekä huovan. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoitathan lainatarpeesta ohjaajalle etukäteen.

Mer information
om kurserna hittar du på:
www.raseborg.fi/kulturinstitutet

Lisätietoa kursseista löydät:
www.raasepori.fi/kulttuuriopisto

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Iyengarjooga - restoratiivinen 86003325
Pe 19.15-20.45 BILLNÄS SKOLA
9.9.2022-14.4.2023
Elina Surakka
Kurssimaksu: 70 €
Rentoutta sekä hyvää oloa keholle ja mielelle. Rauhallinen, avaava ja pidempään asanoissa viipyvä iyengarjoogatunti. Harjoituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti kehon oikeaan linjaukseen. Apuvälineinä käytetään mm. seinää, palikoita, joogavöitä ja vilttejä. Tarvitset joogamaton, -palikat, ja -vyön sekä bolsterin tai kaksi huopaa. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoitathan lainatarpeesta ohjaajalle etukäteen.

Viikko käyntiin iyengarjoogalla 86003327
Ma 18.00-19.30 FISKARIN KOULU
5.9.2022-3.4.2023
Tiina Hyytiäinen
Kurssimaksu: 70 €
Voimakkaita asanaharjoituksia ripeässä tahdissa ja ylösalaisia asentoja. Kurssi sopii parhaiten iyengarjoogaan aikaisemmin tutustuneille. Ota mukaasi joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa.

SVARTÅ - MUSTIO

Hathajooga aloittelijoille ja ennen jooganneille 86004325
Ke 17.30-19.00 SVARTÅ LÅGSTADIESKOLA
7.9.2022-5.4.2023
Kirsi Tolonen
Kurssimaksu: 70 €
Rauhallinen joogatunti lisäämään kehon liikkuvuutta. Teemme lempeitä, yksinkertaisia liikkeitä ja liikesarjoja sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Sopii kaikille. Mukaan oma alusta, viltti sekä päälle mukavat ja lämpimät vaatteet.

BARNMOTION OCH DANS

LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

BARNMOTION OCH DANS
LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

KARIS - KARJAA

Satutanssi 3-4- v. 87002501
Ma 16.30-17.15 MBI/OPISTOTALO
22.8.2022-24.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 84 €
Satutanssi on liikunnan iloa leikin muodossa. Tunneilla tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin, seikkailemme temppuradalla ja annamme mielikuvituksen viedä meidät tanssin satumaailmaan. Motoriset perustaidot kehittyvät tanssien, leikkien ja temppujen kautta. Sopii sekä tytöille että pojille.

Satutanssi 5-6-v. 87002502
Ma 17.15-18.00 MBI/OPISTOTALO
22.8.2022-24.4.2023
Satu Jokinen
Kurssimaksu: 84 €
Satutanssi on liikunnan iloa leikin muodossa. Tunneilla tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin, seikkailemme temppuradalla ja annamme mielikuvituksen viedä meidät tanssin satumaailmaan. Motoriset perustaidot kehittyvät tanssien, leikkien ja temppujen kautta. Sopii sekä tytöille että pojille.

POJO - POHJA

Luova lastentanssi, 2-3-v. 87003509
Ti 16.40-17.25 POJO BIBLIOTEK
13.9.2022-4.4.2023
Sanna Valkeapää
Kurssimaksu: 56 €
Lapsi ja aikuinen yhdessä. Tunneilla annetaan tilaa lapsen luonnostaan luovalle ja ilmaisuvoimaiselle keholle sekä mielikuvitukselle. Keskiössä on lapsen vapaus liikkua omana itsenään ja samalla, karttuvien kykyjensä mukaan, toimiminen osana ryhmää. Harjoittelemme leikkisässä ilmapiirissä kehontuntemusta ja -hahmottamista sekä oman ja toisten kehojen kunnioitusta. Teemme luovia tanssiharjoitteita ja pieniä omia tansseja. Liikemateriaali tulee lapsilta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja tietenkin oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

Luova lastentanssi, 4-6-v. 87003511
Ti 17.30-18.15 POJO BIBLIOTEK
13.9.2022-4.4.2023
Sanna Valkeapää
Kurssimaksu: 38 €
Tunneilla annetaan tilaa lapsen luonnostaan luovalle ja ilmaisuvoimaiselle keholle sekä mielikuvitukselle. Keskiössä on lapsen vapaus liikkua omana itsenään ja samalla, karttuvien kykyjensä mukaan, toimiminen osana ryhmää. Harjoittelemme leikkisässä ilmapiirissä kehontuntemusta ja -hahmottamista sekä oman ja toisten kehojen kunnioitoitusta. Teemme luovia tanssiharjoitteita ja pieniä omia tansseja. Liikemateriaali tulee lapsilta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja tietenkin oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

Juniorfolkdans 87003515
On 18.00-19.00 HÖGÅSA
7.9.2022-5.4.2023
Henrika Ekman
Kursavgift: 50 €
Vi dansar, sjunger och leker. Vi lär oss både finlandssvenska och utländska folkdanser som polka, schottis, vals samt mazurka och menuett. Ta med dig bekväma inneskor.

SVARTÅ - MUSTIO

Tankotanssi 8-12-v. 87004212
Ma 17.00-18.00 Hållsnäsintie 99
5.9.2022-3.4.2023
Mia Grandell
Kurssimaksu: 120 €
Tankotanssikurssi lapsille ja nuorille. Tempputankoilussa käytetään poletankoa, hoop-rengasta, joogakeinua sekä tankoon kiinnitettävää temppuilukangasta. Harjoitukset kehittävät kehonhallintaa, tasapainoa ja voimaa sekä keskittymiskykyä hauskalla tavalla. Tunneilla harjoitellaan myös mm. päälläseisontaa, kuperkeikkoja ja muuta hauskaa.

EKENÄS - TAMMISAARI

BRYGGERIGÅRDEN	Bryggerigatan 13
EKENÄS GYMNASIUM	Rosenvägen 12
HAKARINTEEN KOULU	Fleminginkatu 21
HÖIJERSGÅRDEN	Höijersvägen 3
KULTURHUSET KARELIA	Skillnadsgatan 11
SEMINARIESKOLAN	Ladugårdsgatan 1-3
SIMHALLEN	Flemingsgatan 19
UNCAN	Ystadsgatan 14 (ingång Björknäsg.)

KARIS - KARJAA

ALEXIA FITNESS CLUB	Centralgatan 100
BORGKILA	Kilavägen 11
BRANKIS	Centralgatan 63
FOKUS	Centralgatan 90
KARIS SV. HÖGSTADIUM	Torggatan 10
KARJAAN YHTEISKOULU	Tammisaarentie 62
KATARINASKOLAN (KSL)	Nabogatan 18
KERAMIK	Dalgatan 10, innergården
KIILAN KOULU	Hindersinkatu 19
MBI/OPISTOTALO	Torggatan 8
SPORTFIGUR	Ratakatu 63
SÄVELLIN	Keskuskatu 70
TRYCKERITEATERN	Torggatan 3
TÖNÖ	Kivipellontie
VILLA ANEMONE	Köpmansgatan 27
VÄSTRA NYLANDS FOLKHÖGSKOLA, VNF	Pumpviken 3

BROMARV

BROMARV SKOLA	Revbackavägen 6
VILLA VERA	Bromarvvägen 1815

POJO - POHJA

BILLNÄS SKOLA	Bruksvägen 14
DANIELL ENCKELL – ateljee	Hamnvägen 14
DEPÅ	Gamla Åbovägen 52
FISKARIN KOULU	Koulutie 5
HÖGÅSA	Gamla Åbovägen 85
KISAKESKUS	Kullaanniemi 220
POJO KYRKOBY SKOLA	Hanna Gardbergsvägen 1

SNAPPERTUNA

SNAPPERTUNA SKOLA	Snappertuna kyrkväg 117

SVARTÅ - MUSTIO

VANHA SBA	Hållsnäsintie 99
SVARTÅ LÅGSTADIESKOLA	Askersvägen 37
VÄVNING	Antavägen 25

TENALA - TENHOLA

BIOGRAFBYGGNADEN	Sockenvägen 26
GAMLA VALIOHUSET	Kyrkbackavägen
HÖJDENS SKOLA	Kommunalhusvägen 3

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

ANNULLERING AV KURSPLATS

Man kan INTE annullera sin kursplats till läraren eller telefonsvararen!

- Annullering av kursplats bör ske till kansliet per e-post eller telefon.
- För långa kurser bör kursplatsen annulleras senast sju (7) dagar efter kursstart.
- För kortkurser, resor och föreläsningar bör annulleringen ske senast sju (7) dagar innan kursstart.
- Kursplatser som inte annullerats i tid faktureras i sin helhet.
- Betald kursavgift återbetalas inte om studerande avbryter kursen senare än sju (7) dagar efter kursens början.
- Obetalda kursavgifter utmäts och rätten att delta i institutets kurser kan dras in.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Peruutusta EI voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan!

- Kurssipaikan peruminen on tehtävä kansliaan joko sähköpostitse tai puhelimitse.
- Pitkillä kursseilla peruutus tulee tehdä seitsemän (7) vuorokauden kuluessa kurssin alkamisesta.
- Lyhytkursseille, matkoille ja luennoille peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua.
- Peruuttamattomat tai myöhässä perutut varaukset laskutetaan kokonaisuudessaan.
- Maksettua kurssimaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin myöhemmin kuin seitsemän (7) vuorokauden kuluttua kurssin alkamisesta.
- Maksamattomat kurssimaksut siirretään perintään ja ne voivat evätä opintooikeuden opiston kursseille.

ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 18.8.2022 KL. 11.00

VIA INTERNET www.raseborg.fi/kulturinstitutet
Internetanmälningen är öppen dygnet runt.

PER TELEFON: 019 289 2765
Sök färdigt fram kursnumret innan du ringer.

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 18.8.2022 KLO 11.00

INTERNETIN KAUTTA www.raasepori.fi/kulttuuriopisto
Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden.

PUHELIMITSE: 019 289 2765
Ota valmiiksi esiin kurssin numero ennen kuin soitat.

Kestävän kehityksen sertifioitu oppilaitos

RASEBORG
RAASEPORI