



RASEBORGS MEDBORGARINSTITUT

KURSPROGRAM

RAASEPORIN KANSALAIPOISTO

OPINTO-OPAS



RASEBORG
RAASEPORI

2026-2027

ANMÄLAN TILL HÖSTENS KURSER

9.6.2026 kl. 11.00

tel. 019 289 2765

Internetanmälan är öppet dygnet runt:

www.opistopalvelut.fi/raseborg

10.8 kl. 12.00 Individuell musik & solosång

puh. 019 289 2764

16.11 kl. 14.00 Anmälan till vårens kurser

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN KURSSEILLE

9.6.2026 klo 11.00

puh. 019 289 2765

Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden:

www.opistopalvelut.fi/raseborg

10.8. klo 12.00 Musiikin yksilöopetus ja yksinlaulu

puh. 019 289 2764

16.11. kl. 14.00 Ilmoittautuminen kevään kursseille

© Raseborgs Kulturinstitut / Raaseporin Kulttuuriopisto 2026

Lay-out/Graafinen ulkoasu: Etelä-Uusimaa

Foton/Kuvat: Pixabay.com



| | |
|--|-----------|
| KONTAKTUPPGIFTER | 6 |
| YHTEYSTIEDOT | 7 |
| VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE | 8 |
| TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE | 10 |
| VERKSAMHETSPLATSER - TOIMIPAIKAT | 12 |
| FÖRELÄSNINGAR - LUENNOT | 13 |
| SPRÅK - KIELET | 14 |
| FINSKA - SUOMI | 17 |
| SVENSKA - RUOTSI | 17 |
| ENGELSKA - ENGLANTI | 18 |
| FRANSKA - RANSKA | 18 |
| SPANSKA - ESPANJA | 19 |
| ITALIENSKA - ITALIA | 20 |
| GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING - TAITEEN PERUSOPETUS | 22 |
| TEATERSKOLAN KONFETTI - TEATTERIKOULU KONFETTI..... | 22 |
| BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS - KUVATAIDEKOULU COLORIKUS | 26 |
| KONST - TAITEET | 30 |
| LITTERATUR - KIRJALLISUUS..... | 30 |
| BILDKONST - KUVATAITEET | 31 |

| | |
|--|-----------|
| MUSIK - MUSIIKKI | 35 |
| KÖRSÅNG - KUOROLAULU | 36 |
| SOLOSÅNG - YKSINLAULU..... | 38 |
| GRUPPUNDERVISNING - RYHMÄOPETUS | 41 |
| INDIVIDUELL UNDERVISNING - YKSILÖOPETUS | 42 |
| | |
| HANTVERK - KÄDEN TAIDOT..... | 44 |
| KERAMIK - KERAMIikka | 45 |
| TRÄ- OCH METALLSLÖJD - PUU- JA METALLITYÖT..... | 47 |
| VÄVNING OCH TEXTILARBETE - KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ | 48 |
| SPECIALTEKNIKER - ERIKOISTEKNIKKAT | 51 |
| | |
| HUSLIG EKONOMI - KOTITALOUS | 52 |
| | |
| INFORMATIONSTEKNIK OCH MEDIA - TIETOTEKNIikka JA MEDIA..... | 56 |
| | |
| ÖVRIG UTBILDNING - MUU KOULUTUS..... | 58 |
| HISTORIA - HISTORIA | 59 |
| PSYKOLOGI - PSYKOLOGIA..... | 59 |
| NATURVETENSKAP - LUONNONTIETEET | 60 |
| VATTENTRAFIK - VESILIIKENNE | 60 |
| | |
| MOTION OCH DANS - LIIKUNTA JA TANSSI..... | 61 |
| MOTION - LIIKUNTA | 62 |
| DANS - TANSSI..... | 67 |
| YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE - | |
| JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI | 71 |
| MOTION OCH DANS FÖR BARN - LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI | 78 |

KANSALAI SOPISTO

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

Opistotalo ma 14.00-18.00
 Torikatu 8, Karjaa ke-to 14.00-17.00

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

Rehtori Maarit Hujanen: Colorikus 019 289 2761

Kurssisihteeri Sari Pankkonen:
 kädentaidot, kirjallisuus, kotitalous 019 289 2769
 Suunnitteleva opettaja Laura Karimi: kielet, IT, kuvataide, Colorikus 019 289 2765
 Suunnitteleva opettaja Eva Comét: musiikin yksilöopetus 019 289 2764
 Suunnitteleva opettaja Mia Lundell:
 liikunta ja tanssi, kuorot ja Konfetti 019 289 2767

LUKUVUOSI JA LOMA-AJAT

Syyslukukausi 31.8.-29.11.2026 (syysloma 12.-18.10.)
 Kevätlukukausi 11.1.-18.4.2027 (talviloma 22.-28.2.)
 Kesälukukausi 19.4.-6.6.2027
 Ei opetusta 6.12., 1.5. ja 6.5.

Kuvataidekoulu Colorikus ja teatterikoulu Konfetti:

Syyslukukausi 17.8.-6.12.2026 (syysloma 12.-18.10.)
 Kevätlukukausi 11.1.-9.5.2027 (talviloma 22.-28.2.)



TELEFONANMÄLAN OCH VIA INTERNET ÖPPNAS**9.6.2026 KL. 11.00****(Individuell musik 10.8 kl. 12.00)**

Tel: 019 289 2765

Anmälan via internet: www.opistopalvelut.fi/raseborg**ÖVRIGA ANMÄLNINGSTIDER:****16.11 kl. 14.00** Vårens kurser**15.3.2027 kl. 14.00** Sommarkurser**Anmäl dig i god tid till kursen så den kan förverkligas!**

Det behövs minst åtta (8) och i motion tio (10) kursdeltagare för att en kurs skall starta. **Beslutet om kursen kan starta tas ca. en vecka innan den börjar.** Till korta kurser och resor sker anmälan senast två veckor innan kursen börjar. **Anmälan till höst- och vårterminen sker separat.** Anmälan är bindande för hela kursen!

RABATTER

Rabatter beviljas enbart på hösten så länge som det för ändamålet beviljade extra statsbidraget räcker. Rabatt bör sökas via nätanmälan eller skriftligen genom att fylla i en studiesedel (fås på kanslierna) som lämnas in till kansliet **senast 15.9.2026.**

Rabatter beviljas för långa kurser. Rabatter beviljas inte för enskild undervisning i musik, kurser i keramik, gymsalar eller för kort- och specialkurser. **Betala inte kursavgiften vid anmälan ifall du ansöker om rabatt** utan vänta på en ny faktura. Rabatter återbetalas inte i efterhand.

Rabatter på kursavgifter kan beviljas enligt följande:

- **Pensionärsrabatt** 30 % för en kurs.
- **Arbetslöshetsrabatt** 50 % för en eller två kurser (arbetslöshetsintyg bör visas).
- **Invandrares rabatt** 50 % för en eller två kurser.

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

BETALNING AV KURSAVGIFT

Kursavgiften visas vid varje kurs. Vi fakturerar i första hand per e-post med betallänk till Paytrail där man kan betala med sin nätbank, Smartum eller ePassi mobilapplikationen. Om betallänken inte används inom 14 dygn skickar vi en pappersfaktura per post.

MOTIONS- OCH KULTURFÖRMÅN

Du kan betala för din reserverade kursplats med idrotts- och kulturförmånen **via en betalningslänk som skickas till din e-post** eller i kansliet när kursen börjar. Obs! Om kursavgiften inkluderar en **materialavgift** (t.ex. keramik) kan den inte betalas helt med dessa förmåner; kontakta istället kansliet.

Du kan betala konst-, hantverk-, motion- och danskurser med Smartum och ePass. Obs. man kan endast betala sina egna kurser med dessa. **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.

- **Långa kurser:** kursplatsen bör annulleras **senast sju (7) dagar** efter kursstart.
- **Kortkurser** och **föreläsningar:** annulleringen bör ske **senast sju (7) dagar innan kursstart.**

Kursplatser som inte annullerats i tid faktureras i sin helhet.

Betalad 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.

UNDERVISNING OCH UNDERVISNINGSMATERIAL

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

Studerande bör själva skaffa läroböcker och material som behövs för kursen. På vissa kurser ingår materialet i kursens pris (bildkonstskolan och keramik). Tilläggsinformation om material fås från kursbeskrivningen och läraren.

I kurspriset ingår 15 kopior/studerande per termin. Om behovet är större kan priset tilläggas till kurspriset. Vi rekommenderar användningen av böcker eller elektroniska läromedel.

INTYG

Efter avslarad kurs kan du på begäran få ett kursintyg över ditt deltagande. Intyget kostar 12 € 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. Registrerade personer kan skriftligen göra en ansökan till institutets kansli för granskning av sina uppgifter. Uppgifterna överläts efter att personens identitet bestyrks.

MEDBORGARINSTITUTETS FESTER, UTSTÄLLNINGAR OCH KONserter

Sö 22.11 kl. 15.00 höstkonsert, Ungdomsgården, Ekenäs.

Fr 9.4 kl. 18.00 vårkonsert, Fokus, Karis.

15.3-18.3 Öppet hus på hantverkskurserna enligt kursprogrammet.

17.4 Teaterfestivalen, Fokus, Karis

Institutets vårutställningar i Ekenäs Bibliotek, Galleri Perspektivet

2.4-18.4 Bildkonst

20.4-29.4 Bildkonstskolan Colorikus

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

Hemsida: www.raseborg.fi/MBI

Facebook: Raseborgs Medborgarinstitut

Instagram: @raseborgs_medborgarinstitut

ILMOITTAUTUMINEN PUHELIMITSE JA NETISSÄ ALKAA

9.6.2026 klo 11.00

(Musiiikin yksilöopetus 10.8. klo 12.00)

Puh: 019 289 2765

Ilmoittautuminen netissä: www.opistopalvelut.fi/raseborg

MUUT ILMOITTAUTUMISAJAT:

16.11. klo 14.00 Kevään kurssit

15.3.2027 klo 14.00 Kesäkurssit

Ilmoittaudu kursseille hyvissä ajoin, jotta kurssi toteutuu!

Opintoryhmässä tulee olla vähintään kahdeksan (8) ja liikunnassa kymmenen (10) opiskelijaa, jotta kurssi voi alkaa. **Päätös kurssin alkamisesta tehdään n. viikko ennen kurssin alkua.** Lyhytkursseille ja matkoille ilmoittaudutaan viimeistään kaksi viikkoa ennen kurssin alkua. **Syys- ja kevätlukukaudelle ilmoittaudutaan erikseen.** Ilmoittautuminen on sitova koko kurssin ajalle!

ALENNUKSET

Alennuksia myönnetään vain syksyllä niin kauan kuin varattua ylimääräistä valtionavustusta riittää. Alennukset haetaan netissä ilmoittautumisen yhteydessä tai kirjallisesti opintosetelihakemuksella opiston kansliasta **viimeistään 15.9.2026.**

Alennuksia myönnetään vain pitkille kursseille. Alennuksia ei myönnetä musiikin yksilöopetukseen, keramiikkakursseille, kuntosaleihin, lyhyt- tai erikoiskursseille. **Jos haet alennusta, älä maksa kurssimaksua ilmoittautuessasi**, vaan odota uutta laskua. Alennuksia ei palauteta jälkikäteen.

Kurssimaksuista voidaan myöntää alennuksia seuraavasti:

- **Eläkeläisalennus** 30 % yhdestä kurssista.
- **Työttömän alennus** 50 % yhdestä tai kahdesta kurssista (työttömyystodistus esitettävä).
- **Maahanmuuttajan alennus** 50 % yhdestä tai kahdesta kurssista.

Sisarusalennus haetaan opiston rehtorilta kuvataiteen ja teatterin opetukseen. Sisarukselle voidaan myöntää 30 % alennus edullisemmasta kurssista. Materiaalimaksuista ei myönnetä alennusta.

KURSSIMAKSUN MAKSAMINEN

Kurssimaksu on merkitty jokaisen kurssin kohdalle. Ensisijaisesti lähetämme kurssin alkaessa sähköpostitse maksulinkin (Paytrail), jonka voi maksaa verkkopankissa, Smartum- tai ePassi-mobiilisovelluksella. Mikäli et käytä maksulinkkiä 14 vrk:n kuluessa, lähetämme sinulle paperilaskun postitse.

LIIKUNTA- JA KULTTUURIETUUDET

Varatun kurssipaikan voi maksaa liikunta- ja kulttuurietuudella **sähköpostiin lähetettävän maksulinkin kautta** tai opiston kanslioihin kurssin alkaessa. Huom. Jos kurssimaksu sisältää materiaalimaksun (esim. keramiikka), sitä ei voi maksaa näillä etuuksilla kokonaan, vaan ota yhteyttä kansliaan. Taide-, kädentaito-, liikunta- ja tanssikurssien maksamiseen voi käyttää Smartum-saldoa ja ePassia Huom. näillä voit maksaa vain omat kurssit. **Paperilaskua ei voi enää maksaa näillä etuuksilla.**

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Huomioithan, että peruutusta ei voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan!

Kurssipaikan peruminen tehdään kansliaan joko sähköpostitse tai puhelimitse.

- **Pitkät kurssit:** Peruutus tulee tehdä **seitsemän (7) vuorokauden** kuluessa kurssin alkamisesta.
- **Lyhytkurssit ja luennot:** 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.

OPETUS JA OPINTOTARVIKKEET

Yksi opetuskerta lukukauden aikana voidaan perua korvauksetta. Tarpeen vaatiessa lähiopetus voidaan korvata etäopetuksella.

Opiskelija hankkii oppikirjat ja muut tarvittavat materiaalit itse. Joillakin kursseilla materiaalit sisältyvät kurssimaksuun (kuvataidekoulu ja keramiikka). Lisätietoja tarvittavista materiaaleista saat kurssitiedoista ja opettajalta.

Kurssihintaan sisältyy 15 kopiota/opiskelija per lukukausi. Jos kopioiden tarve on tätä suurempi, ne voidaan lisätä kurssimaksuun. Suosittelemme kirjan tai sähköisen aineiston käyttöä.

TODISTUKSET

Voit pyytää kurssin loputtua kurssisihteeriltä todistuksen osallistumisestasi kurssille. Todistus maksaa 12 €, 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 henkilöllisyyttä todennetaan ennen tietojen luovuttamista.

KANSALAI SOPISTON JUHLAT, NÄYTTELYT JA KONSERTIT

Su 22.11. klo 15.00 syyskonsertti, Nuorisotalo, Tammisaari.

Pe 9.4. klo 18.00 kevätkonsertti, Fokus, Karjaa.

15.-18.3. Avoimet ovet kädentaidoissa kurssiohjelman mukaan.

17.4. Teatterifestivaali, Fokus, Karjaa

Opiston kevätnäyttely Tammisaaren kirjastossa, Galleria Perspektiivissä.

2.-18.4. Kuvataide

20.-29.4. Kuvataidekoulu Colorikus

Tiedotamme opiston toiminnasta kotisivuillamme, ilmoitustauluilla, paikallislehdissä ja Facebookissa.

Kotisivu: www.raasepori.fi/kansalaisopisto

Facebook: Raaseporin Kansalaisopisto

Instagram: @raseborgs_medborgarinstitut

BROMARV

VILLA VERA Bromarvägen 1815

EKENÄS - TAMMISAARI

BIBLIOTEKET Raseborgsvägen 8

BRYGGERIGÅRDEN Bryggerigatan 13

EKENÄSGÅRDEN Raseborgsvägen 8

EKENÄS HÖGSTADIESKOLA
Hedvig Sohlbergs gata 3

HAKARINTEEN KOULU Fleminginkatu 21

HÖIJERSGÅRDEN Höijersvägen 3

KULTURHUSET KARELIA Skillnadsgatan 11

RASEBORGSVÄGEN 5 Raseborgsvägen 5

SEMINARIESKOLAN Ladugårdsgatan 1-3

UNGDOMSGÅRDEN
Ystadsgatan 14 (ingång Björknäsg.)**POJO - POHJA**

BIBLIOTEK Centrumpromenaden 4

BILLNÄS SKOLA Bruksvägen 14

DANIELL ENCKELL – ateljé Hamnvägen 14

DEPÅ Gamla Åbovägen 52

FISKARIN KOULU Koulutie 5

HÖGÅSA Gamla Åbovägen 85

POJO KYRKOPY SKOLA
Hanna Gardbergsvägen 1

STONELAKE STUDIO Melanderintie 5

TENALA - TENHOLA

BIOGRAFBYGGNADEN Sockenvägen 26

KARIS - KARJAA

ALEXIA FITNESS CLUB Centralgatan 100

BORGKILA Kilavägen 11

BRANKIS Centralgatan 63

FOKUS Dalgatan 4

FOLKETS HUS Köpmansgatan 22

HUB FEENIX Högbenintie 30, Meltola

KARIS-BILLNÄS GYMNASIUM Bulevarden 11

KARIS SV. HÖGSTADIUM Torggatan 10

KARJAAN YHTEISKOULU Tammisaarentie 62

KATARINASKOLAN Nils Grabbegatan 5

KERAMIK Dalgatan 10, innergården

KIILAN KOULU Hindersinkatu 19

MBI/OPISTOTALO Torggatan 8

SÄVELLIN Keskuskatu 70

TÖNÖ Kivipellontie

TRYCKERITEATERN Dalgatan 4

VNF (Västra Nylands Folkhögskola)
Pumpviken 3**SVARTÅ - MUSTIO**

ASKERS Askersvägen 51

THORSBORG Thorsborgsvägen 11

VÄVNING Antavägen 25

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



FÖRELÄSNINGAR LUENNOT

EKENÄS - TAMMISAARI

Astronomi **41021005**

On 17.30–20.00 Ungdomsgården
4–25.II.2026

Teemu Willamo

Kursavgift: 32 €

Astronomikursen går igenom grunder av astronomi, så som stjärnbilder, solsystemet, stjärnor, galaxer och svarta hål, på ett lättbegripligt sätt. Även deltagarnas egna intressen kan tas i beaktande. Inga grundkunskaper krävs.

KARIS - KARJAA

Suuri Rantatie -luento **13012004**

Ti 18.00–20.00 MBI/Opistotalo
29.9.2026

Juha Vuorela

Kursmaksu: 18 €

Kuvittelle tie, joka on nähnyt kuninkaiden loiston, sotajoukkojen raskaan marssin ja uupuneiden postinkantajien kiireen. Suuri Rantatie ei ollut vain väylä paikasta toiseen, vaan Suomen etelärannikon elintärkeä valtimo, joka kytki Turun ja Viipurin tiiviisti osaksi eurooppalaista maailmaa. Tällä luennolla astumme tuolle historialliselle polulle ja seuraamme sen kehitystä keskiajan hämäryydestä aina itsenäisyytemme alkuvuosiin saakka erityisesti Karjaan osalta. Olihan muinainen Karjaa sen tärkeä solmukohta.

SPRÅK - KIELET



SPRÅK - KIELET



GEMENSAM EUROPEISK REFERENSAM 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 precis 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 vieraammassa 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 vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyyllillä, ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvaihteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

(Tiivistelmä Euroopan neuvoston laatimasta Yhteisestä eurooppalaisesta kielten viitekehystä).

FINSKA - SUOMI

EKENÄS - TAMMISAARI

Arkisuomea (0-A1) **I2011001**

Ma 17.30–19.00 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Laura Karimi

Kurssimaksu: 48 €

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä arkisia tilanteita varten. Kurssilla harjoitellaan kieltä kuuntelemalla, lukemalla sekä osallistumalla keskusteluihin. Keskitymme arkisiin tilanteisiin ja kurssin aikana opit asioimaan kaupungilla, käymään lyhyitä keskusteluja sekä ymmärtämään suomea paremmin. Kurssilla käytetään Suomen mestari I -oppikirjaa (Finn Lectura). Myös osallistujien toiveet otetaan huomioon sisällössä.

Arkisuomea jatko (A2) **I2011003**

Ke 16.30–18.00 **Ungdomsgården**

2.9.–25.11.2026

Gunveig Björklund

Kurssimaksu: 48 €

Haluatko puhua suomea rohkeammin? Tule mukaan jatkokurssille, tällä kurssilla opit lisää suomea. Har-

joittelet ymmärtämään selkeää puhetta. Harjoittelet myös puhumaan arjen tilanteissa. Opit uusia sanoja ja kertaat kielioppia. Kurssin jälkeen ymmärrät paremmin lyhyitä tekstejä. Osaat myös kirjoittaa lyhyitä viestejä. Kurssilla käytetään Suomen mestari I -oppikirjaa (Finn Lectura). Osallistujien toiveet otetaan myös huomioon sisällössä.

KARIS - KARJAA

Suomen alkeet (0-A1) **I2012005**

To 17.00–18.30 **MBI/Opistotalo**

3.9.–26.11.2026

Katariina Benedetti

Kurssimaksu: 48 €

Haluatko oppia suomea rennossa ja innostavassa ilmapiirissä? Tule mukaan suomen kielen kurssille, jossa oppiminen on selkeää ja motivoivaa. Tunneilla keskitymme siihen, että uskallat käyttää kieltä heti alusta alkaen ystävällisessä ja kannustavassa oppimisympäristössä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että jo hieman suomea osaaville. Ilmoittaudu nyt ja aloita matkasi suomen kielen parissa.

SVENSKA - RUOTSI

EKENÄS - TAMMISAARI

Ruotsin alkeet -

Swedish for beginners (0-A1) **I2021001**

Må 16.30–18.00 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Gunveig Björklund

Kursavgift: 48 €

Haluatko oppia käyttämään ruotsia arjessasi? Tule mukaan oppimaan ruotsin kielen alkeita. Oppikirjan Vi ses! (Finn Lectura) lisäksi kuuntelemme ja käymme lyhyitä keskusteluja ruotsiksi. Et tarvitse aiempaa kielitaitoa.

Swedish for beginners. We learn basic skills in Swedish by listening and taking part in short discussions.

No prior knowledge is needed. Course material: Vi ses! (Finn Lectura).

Våga tala svenska (B1) **I2021005**

Må 16.00–17.30 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 48 €

En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och korta texter, tittar på dagens nyheter och går igenom lätt grammatik. Kursen passar dig som redan kan grunderna i språket men vill öva på att uttrycka dig mera flytande.

ENGELSKA - ENGLANTI

EKENÄS - TAMMISAARI

English conversation (B1) I2031003

To 15.00–16.30 Ungdomsgården

3.9.–26.11.2026

Laura Karimi

Kursavgift: 48 €

Improve your English through conversation in a relaxed environment. We discuss various topics using different materials.

Anmälan till vårens
kurser öppnas 16.11.

Ilmoittaminen kevään
kursseille alkaa 16.11.

KARIS - KARJAA

Englannin alkeet (A1) I2032001

Pe 16.00–17.30 MBI/Opistotalo

4.9.–27.11.2026

Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 48 €

Tällä kurssilla opettelemme selviämään arkisissa tilanteissa englanniksi, tutustumme kielen rakenteisiin ja harjoittelemmme myös matkalla tarvittavaa englantia. Kartoitamme alussa myös osallistujien toiveita. Kirja: Everyday English I.

English Conversation -

Advanced (B2) I2032005

Ke 13.00–14.30 MBI/Opistotalo

2.9.–25.11.2026

Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 48 €

In this course we focus on discussing many interesting themes related to for example culture, current affairs and other topics we can come up with together.

FRANSKA - RANSKA

KARIS - KARJAA

Ranskan jatkokurssi (A2) I2052005

Ti 17.00–18.30 MBI/Opistotalo

1.9.–24.11.2026

Sari Saarinen

Kurssimaksu: 48 €

Vuorovaikutteinen ranskan alkeiden jatkokurssi, joka sopii myös alkeiden kertaukseen. Teemme käytännön puheharjoituksia, harjoittelemmme ääntämistä, sanastoa ja kielen perusrakenteita sekä tutustumme ranskalaiseen kulttuuriin. Tavoitteena on tulla toimeen ranskan kielellä arkipäivän tilanteissa. Oppikirja päätetään yhdessä kurssin alkaessa.



EKENÄS - TAMMISAARI

Turistispanska -

Espanjaa matkailijoille (A1) **12071001**

Ti 19.00–20.30 **Ungdomsgården**

1.9.–24.11.2026

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 48 €

Lär dig spanska inför din resa. Kursen välkomnar både helt nya studerande och de som vill fräscha upp sina tidigare språkkunskaper.

Opi espanjaa ennen matkaasi. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet aloitteleva espanjan kielen opiskelija tai sinulle, joka haluat kerrata ja virkistää aiemmin oppittuja perustaitoja.

Spanska för nybörjare (A1) **12071003**

Må 17.00–18.30 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Nifaunys Yrjönen

Kursavgift: 48 €

Hola! Börja prata spanska från grunden. Har du alltid velat lära dig spanska men vet inte var du skall börja? Lär dig i din egen takt, med fokus på konversation från första dagen. I den här kursen kommer du att lära dig att: presentera dig själv och kommunicera i grundläggande situationer, förstå och använda vardagliga uttryck samt bygga enkla meningar. Kom och ta det första steget mot ett nytt språk. Läromaterial ingår.

Spanska fortsättningskurs -

Espanjan jatkokurssi (A2) **12071005**

Ti 17.15–18.45 **Ungdomsgården**

1.9.–24.11.2026

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 48 €

Fortsättningskurs för dig som läst spanska ett par år. Det spelar ingen roll om det är för en tid sedan. Eventuell kursbok väljer vi tillsammans. Därtill knacker vi grammatikaliska nötter och lär oss ord, uttryck och grammatik via sånger och videon samt annat tilläggsmaterial.

Espanjan jatkokurssi sinulle, joka olet opiskellut noin pari vuotta espanjaa. Ei ole väliä vaikka siitä olisi

jo jonkin aikaa. Mahdollisen kurssikirjan valitsemme yhdessä. Lisäksi ratkaisemme kielioopin kiemuroita, opimme uusia sanontoja ja kielioppia laulujen ja videoiden sekä muiden oppimateriaalien kautta.

Español para la vida diaria (B1-B2) **12071011**

To 17.00–19.30 **Ungdomsgården**

3.9.–26.11.2026

Nifaunys Yrjönen

Kursavgift: 48 €

Practica lo que ya sabes de forma dinámica, divertida y sin miedo a equivocarte. Aquí no solo aprenderás... ¡hablarás desde el primer minuto! ¿Qué te espera? Conversaciones reales y temas interesantes, juegos, dinámicas y actividades interactivas, mejora de fluidez y pronunciación en un ambiente relajado y motivador. Este curso es ideal para quienes quieren: Ganar confianza al hablar, ampliar vocabulario y expresarse con naturalidad. ¡Átrévete a soltarte y disfrutar el idioma! Ven, participa y convierte tu español en una herramienta real de comunicación.

KARIS - KARJAA

Espanjan alkeet (A1) **12072004**

Ke 18.00–19.30 **MBI/Opistotalo**

2.9.–25.11.2026

Sanna Laitila

Kurssimaksu: 48 €

Tule opiskelemaan yhtä maailman puhutuimmista kielistä! Kurssilla opiskellaan espanjan alkeita arkielämän tilanteiden kautta. Pääset alusta asti itse puhumaan ja tuottamaan kieltä. Asioimistilanteiden harjoittelun ja perusrakenteiden lisäksi tutustumme kielialueen tapakulttuuriin. Kirja: Oppikirja Nos vemos Módulo I

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Espanjan päivälkeet (A1) 12072006**Ke 11.00–12.30 MBI/Opistotalo****2.9.–25.11.2026****Veera Vikstedt****Kurssimaksu: 48 €**

Tule opiskelemaan espanjaa. Kurssilla tutustumme kielen perusrakenteisiin, opettelemme selviämään espanjaksi esimerkiksi matkaillessa ja arkisissa tilanteissa sekä tutustumme espanjankielisten maiden kulttuuriin. Kirja: Buenas Migas I.

**Espanjan kertaus- ja
ylläpitokurssi (A2) 12072009****Pe 17.30–19.00 MBI/Opistotalo****4.9.–27.11.2026****Veera Vikstedt****Kurssimaksu: 48 €**

Tule oppimaan lisää espanjaa sekä kertaamaan ja ylläpitämään jo opittua. Etenemme osallistujien

toiveiden mukaan kerraten espanjan kielioppia ja sanastoa. Kurssin tarkoituksena on olla mahdollisimman monipuolinen ja teemme paljon myös keskustellen ja kirjoittaen. Kurssi sopii sinulle, jos olet joskus opiskellut espanjaa ja haluat kerrata tai jos haluat ylläpitää jo opittua. Opettajan materiaalit.

**Cerka - Espanjan
keskusteluryhmä (BI-C2) 12072023****La 10.30–13.00 MBI/Opistotalo****5.9.–21.11.2026****Jorge Alvarez Reyes****Kurssimaksu: 38 €**

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

EKENÄS - TAMMISAARI

Italiano 1 (0-A1) 12081001**Ti 16.15–17.45 Ungdomsgården****1.9.–24.11.2026****Lara Hofer-Berberoglu****Kursavgift: 48 €**

Kom med och lär dig italienska från grunden! Passar dig som drömmer om att kunna beställa en gelato i Rom och en cappuccino i Milano eller förstå dina favoritlåtar på italienska. Vi börjar från början och lär oss språket på ett roligt, praktiskt och engagerande sätt. Kurslitteratur: Allora I Undervisningsspråk: svenska och italienska

Italiano 2 (A1-A2) 12081003**Ti 18.00–19.30 Ungdomsgården****1.9.–24.11.2026****Lara Hofer-Berberoglu****Kursavgift: 48 €**

Följ med oss vidare på språkresan! Kan du redan lite italienska men vill bli säkrare? Då är denna kurs något för dig. Vi fortsätter bygga på vår kunskap

tillsammans. Kurslitteratur: Allora I Undervisningsspråk: svenska och italienska

Italiano 3 (A2) 12081005**Må 18.00–19.30 Ungdomsgården****31.8.–23.11.2026****Lara Hofer-Berberoglu****Kursavgift: 48 €**

Denna kurs passar dig som redan läst italienska. Vi fortsätter lära oss nya saker, repetera sådant vi haft och diskutera mera på italienska. Kurslitteratur: Allora 2 (från kap. 4) Undervisningsspråk: svenska och italienska.

Italiano Ancora (A2-B1) 12081007**Ti 16.30–18.00 Ungdomsgården****1.9.–30.11.2026****Birgitta Kurten****Kursavgift: 48 €**

Vi är italienentusiaster som repeterar gammalt och lär oss nytt om språket, kultur, mat och dryck. Kom med och uppdatera dina kunskaper, vi har trevligt! Kurslitteratur: Allora III från början samt ledarens eget material.

Italian alkeiskurssi (A1-A2) 12082003

To 18.30–20.00 MBI/Opistotalo

3.9.–26.11.2026

Katariina Benedetti

Kurssimaksu: 48 €

Ciao! Oletko pitkään haaveillut oppivasi maailman kauneinta kieltä, italiaa? Opit kertomaan itsestäsi, asuinympäristöstäsi, harrastuksistasi ja sinulle tärkeistä asioista. Kurssin aikana keskustelemme myös taiteesta, musiikista, historiasta sekä italialaisille erittäin tärkeästä ruokakulttuurista. Kurssi on A1-A2 tasoinen, mutta aloittelijat ovat myös tervetulleita. Älä siis epäröi, tule mukaan nauttimaan kauneudesta ja auringosta pimeinä Suomen syysiltoina. Kokemukset osoittavat, että toimit itsevarmemmin jo seura-

valla Italian matkallasi.

Italian jatkokurssi (A2) 12082007

Ma 17.00–18.30 MBI/Opistotalo

31.8.–23.11.2026

Katariina Benedetti

Kurssimaksu: 48 €

Buongiorno e benvenuti in Italia! Haluatko puhua italiaa sujuvammin? Tämä kurssi on sinulle, joka osaat jo perusteet ja haluat kehittää kielitaitoasi seuraavalle tasolle. Harjoittelemme puhumista ja laajennamme sanavarastoa aidon tuntuissa arjen tilanteissa. Sukellamme o Grmyös Italian kulttuuriin ja opimme käyttämään kieltä luonnollisemmin ja itsevarmemmin rennossa ja lämminhenkisessä ympäristössä. Kurssi on A2 tasoinen. Myös B1 tasoiset ovat tervetulleita.





TEATERSKOLAN - TEATTERIKOULU KONFETTI



KONFETTI

RAASEPORIN TEATTERIKOULU RASEBORGS TEATERSKOLA

Teaterskolan Konfetti

Tillsammans utforskar vi teaterns delar med lek och övningar. På ett roligt sätt lär vi oss om scenografi, improvisation och olika tekniker. Vi avslutar vårterminen med en uppvisning av vad vi har gjort under läsåret

Teaterskolan Konfetti verkar i Raseborg och erbjuder den allmänna lärokursen i grundläggande konstundervisning i scenkonst. Studierna är uppdelade i två delar, **gemensamma studierna** (300 lektioner/11,5 studiepoäng) och **temastudier** (200 lektioner/7,5 studiepoäng). 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. **Alla kurser är tvåspråkiga.**

Teatterikoulu Konfetti

Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikin ja harjoitusten avulla. Opimme hausalla tavalla lavastamista, improvisaatiota ja erilaisia näyttelijäntyylien tekniikoita. Keväällä lukukausi päättyy näyttökseen, jossa tuomme esille vuoden aikana opitut taidot

Teatterikoulu Konfetti toimii Raaseporissa ja tarjoaa yleisen oppimäärän mukaista näyttämötaiteen perusopetusta. Opinnot koostuvat **yhteisistä opinnoista** (300 opetustuntia/11,5 opintopistettä), sekä **teemaopinnoista** (200 opetustuntia/7,5 opintopistettä). Monivuotiset opinnot vahvistavat teateriharrastusta sekä kannustavat ammatillisiin jatko-opintoihin. Toiminta on suunnattu ala- ja yläkoulukäisille. **Kaikki kurssit ovat kaksikielisiä.**



©Cris Senn

GEMENSAMMA STUDIER/YHTEISET OPINNOT

Lek på scenen / Leikkiä näyttämöllä

Rekommenderad ålder/ Ikäsuositus 8–9 v.

Målet för studierna inom studiehelheten är att väcka glädje och nyfikenhet för teater genom lek och improvisation, med fokus på att utveckla fantasi, kroppsspråk och samarbetsförmåga. Innehållet kretsar kring teaterns grundelement och handlar om att skapa enkla scener. Eleverna får prova på övningar i röst och rörelse för att utforska teaterns grundläggande delar. Dessutom ingår moment där korta scener skapas utifrån sagor och berättelser.

Opintokokonaisuuden tavoitteena on herättää leikin ja improvisaation keinoin iloa ja uteliaisuutta teatteria kohtaan sekä kehittää mielikuvitusta, kehonkieltä ja yhteistyötaitoja. Sisältö keskittyy teatterin peruselementteihin ja käsittelee yksinkertaisten kohtausten lumomista. Oppilaat pääsevät tekemään äänen ja liikkeen harjoituksia, joiden avulla tutustutaan teatterin perusteisiin ja luomaan lyhyitä kohtauksia satujen ja tarinoiden pohjalta.

Fokus på scenen / Huomio näyttämöllä

Rekommenderad ålder/ Ikäsuositus 10–12 v.

Målet med undervisningen inom studiehelheten syftar till att utforska olika sätt att berätta historier och gestalta känslor genom teater. Eleverna får träna på röstteknik, artikulation och sceniskt uttryck samt arbeta med både befintliga och egenproducerade manus. De introduceras till olika teaterformer och genrer och uppmanas att börja reflektera över teaterns budskap och dess påverkan på publiken.

Opintokokonaisuuden tavoitteena on tutkia erilaisia tapoja kertoa tarinoita ja kuvata tunteita teatterin keinoin. Oppilaat pääsevät harjoittelemaan äänitekniikkaa, artikulaatiota ja lavailmaisua sekä työskentelemään olemassa olevien ja itse tuotettujen käsikirjoitusten parissa. Kurssilla tutustutaan teatterin eri muotoihin ja genreihin ja kannustetaan pohtimaan teatterin sanomaa ja sen vaikutusta yleisöön.

Konst på scenen / Taidetta näyttämöllä Rekommenderad ålder/ Ikäsuositus 13–15 v.

Målet med undervisningen syftar till att använda teater som ett verktyg för att utforska identitet, relationer och samhällsfrågor. Eleverna får möjlighet att fördjupa sig inom olika teaterroller som skådespeleri, regi och manusförfattande, samt analysera och tolka teaterföreställningar ur olika perspektiv. De arbetar också med att skapa och framföra egna föreställningar som tar ställning i aktuella samhällsfrågor.

EKENÄS - TAMMISAARI

Lek på scenen /
Leikkiä näyttämöllä, 8–9 v. I1021004
Ti 15.30–17.00 Kulturhuset Karelia
18.8.–1.12.2026
Emma Kullberg, Aapo Repo
Kursavgift + material 10 €: 80 €

Fokus på scenen /
Huomio näyttämöllä, 10–12 v. I1021006
Ti 17.15–18.45 Kulturhuset Karelia
18.8.–1.12.2026
Emma Kullberg, Aapo Repo
Kursavgift + material 10 €: 80 €

Konst på scenen /
Taidetta näyttämöllä, 13–15 v. I1021008
Ti 19.00–20.40 Kulturhuset Karelia
18.8.–1.12.2026
Emma Kullberg, Aapo Repo
Kursavgift + material 10 €: 90 €

Opetuksen tavoitteena on oppia käyttämään teatteria identiteetin, ihmissuhteiden ja yhteiskunnallisten kysymysten tutkimisen välineenä. Oppilaat saavat mahdollisuuden uppoutua erilaisiin teatterirooleihin, kuten näyttämiseen, ohjaamiseen ja käsikirjoittamiseen, sekä analysoida ja tulkita teatteriesityksiä eri näkökulmista. He pääsevät myös luomaan ja esittämään omia esityksiään, jotka ottavat kantaa ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin kysymyksiin.

KARIS - KARJAA

Leikkiä näyttämöllä /
Lek på scenen, 8–9 år I1022004
Må 15.30–17.00 Tryckeriteatern
17.8.–30.11.2026
Emma Kullberg, Aapo Repo
Kursavgift + material 10 €: 80 €

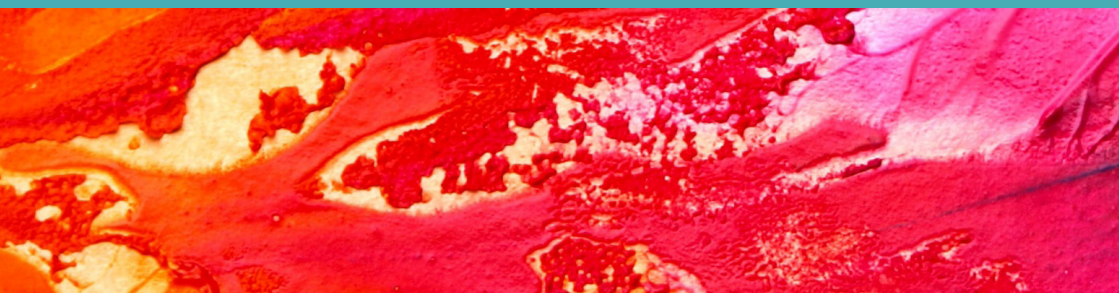
Huomio näyttämöllä /
Fokus på scenen, 10–12 år I1022006
Må 17.15–18.45 Tryckeriteatern
17.8.–30.11.2026
Emma Kullberg, Aapo Repo
Kursavgift + material 10 €: 80 €

Taidetta näyttämöllä /
Konst på scenen, 13–15 år I1022008
Må 19.00–20.40 Tryckeriteatern
17.8.–30.11.2026
Emma Kullberg, Aapo Repo
Kursavgift + material 10 €: 90 €

KONKRETTI



**BILDKONSTSKOLAN -
KUVATAIDEKOULU
COLORIKUS**



Colorikus

BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS

Den allmänna lärokursen inom bildkonst i Colorikus består av gemensamma studier och temastudier samt kompletterande/frivilliga studier. Syftet med de gemensamma studierna i den allmänna lärokursen är att eleverna ska få de grundläggande färdigheterna inom bildkonst. **De gemensamma studierna** består av två studiehelheter:

Upptäckarglädje

för barn i åldern 8–9 år

Målet för studierna inom studiehelheten är att eleven känner skaparglädje och vågar nyfikat utforska nya sätt att uttrycka sig på genom konsten. Eleven får en god grundkunskap om både begrepp och tekniker inom konst.

Konstresan

för barn i åldern 10–12 år

Målet för studierna inom studiehelheten är att eleverna provar på att arbeta med större helheter och fördjupa sina grundkunskaper inom konst, samt utveckla en bredare förståelse för konst både lokalt och globalt. Eleverna lär sig att analysera och utvärdera andras konst och använder denna insikt för att utveckla sitt eget uttryck genom visuella arbeten och reflektion.

De gemensamma studierna omfattar sammanlagt 300 h undervisning, vilket motsvarar 11,5 studiepoäng (sp).

Syftet med temastudierna är att utvidga de färdigheter som eleverna förvärvat under de gemensamma studierna. **Temastudierna** består av en studiehelhet:

Tusenkonstnären

för unga i åldern 13–15 år

Målet för temastudierna är, att eleven har utvecklat en positiv bild av sitt eget skapande och hen vågar aktivt uttrycka sig själv genom konsten. Med god kunskap om begrepp och tekniker inom konst kan eleven målmedvetet utnyttja materialens egenskaper. Undervisningen är uppbyggd kring större helheter och ger möjlighet till fördjupning i valbara tekniker. Eleverna får även erfarenhet av att planera och bygga utställningar samt skapa nätverk för att främja sitt konstnärliga arbete. Under temastudierna sammanställer eleven en egen portfolio som fungerar som slutarbete.

Temastudierna omfattar sammanlagt 200 h undervisning, vilket motsvarar 7,5 studiepoäng (sp).

Kompletterande/frivilliga studier:

Eleverna som deltar i grundläggande konstundervisning kan räkna till godo studier som de har fullgjort inom andra konstformer eller kurser som de deltagit i utanför studierna. De kompletterande studierna kan ersätta någon av studiehelheterna dock inte portfolio. **Frivilliga studier kan vara högst 150 h.**

SVENSKSPRÅKIGA OCH TVÅSPRÅKIGA KURSER

| Rekommenderad ålder | 8-9 år | 10-12 år | 13-15 år |
|---------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Ekenäs | To 14.30-16.00 | On 16.30-18.00 | Må 15.30-17.10 |
| Karis | On 15.30- 17.00 | | |

Colorikus

KUVATAIDEKOULU COLORIKUS

Kuvataidekoulu Colorikuksen kuvataiteen yleinen opetussuunnitelma koostuu yhteisistä opinnoista ja teemaopinnoista sekä täydentävistä/valinnaisista opinnoista. Yleisen oppimäärän yhteisten opintojen tarkoituksena on antaa opiskelijalle kuvataiteen perustaidot. **Yhteiset opinnot** koostuvat kahdesta opintokokonaisuudesta:

Löytämisen iloa

8–9-vuotiaille lapsille

Opintokokonaisuuden opintojen tavoitteena on, että oppilas tuntee luomisen iloa ja uskaltaa tutkia uusia tapoja ilmaista itseään taiteen keinoin. Oppilas saa hyvät perustiedot sekä taiteen käsitteistä että tekniikoista.

Taidematka

10–12-vuotiaille lapsille

Opintokokonaisuuden tavoitteena on, että oppilas pyrkii työskentelemään laajempien kokonaisuuksien kanssa ja syventämään taiteen perustietojaan sekä syventämään ymmärrystään taiteesta sekä paikallisesti että globaalisti. Oppilas oppii analysoimaan ja arvioimaan muiden taidetta ja käyttämään tätä oivallusta kehittääkseen omaa ilmaisuaan visuaalisten teosten ja pohdinnan avulla.

Yhteiset opinnot käsittävät yhteensä 300 tuntia opetusta, joka vastaa 11,5 opintopistettä.

Teemaopintojen tarkoituksena on laajentaa yhteisten opintojen aikana hankittua osaamista.

Teemaopinnot koostuvat yhdestä opintokokonaisuudesta:

Monitaiteilija

13–15-vuotiaille nuorille

Teemaopintojen tavoitteena on, että oppilas on kehittänyt myönteisen kuvan omasta luovuudestaan ja uskaltaa ilmaista itseään aktiivisesti taiteen keinoin. Taiteen käsitteiden ja tekniikoiden hyvällä tuntemuksella oppilas osaa hyödyntää materiaalien ominaisuuksia tarkoituksenmukaisesti. Opetus rakentuu laajempien kokonaisuuksien ympärille ja antaa mahdollisuuden syventää valinnaisten tekniikoiden opiskelua. Oppilaat saavat myös kokemusta näyttelyiden suunnittelusta ja rakentamisesta sekä verkostojen luomisesta taiteellisen työnsä edistämiseksi. Teemaopintojen aikana oppilas kokoaa oman portfolionsa, joka toimii hänen lopputyönään.

Teemaopinnot käsittävät yhteensä 200 tuntia opetusta, joka vastaa 7,5 opintopistettä.

Täydentävät/vapaaehtoiset opinnot

Taiteen perusopetukseen osallistuvien oppilaiden sellaiset opinnot, jotka he ovat suorittaneet muissa taiteenaloissa tai kursseilla opintojensa ulkopuolella, voidaan hyväksilukea. Täydentävillä opinnoilla voi korvata jonkin opintokokonaisuudesta, mutta ei portfolioita. **Täydentävät/vapaaehtoiset opinnot voivat olla korkeintaan 150 tuntia.**

SUOMENKIELISET JA KAKSIKIELISET KURSSIT

| Ikäsuositus | 8-9-v. | 10-12-v. |
|-------------|----------------|----------------|
| Tammisaari | Ti 14.30-16.00 | Ke 16.30-18.00 |
| Karjaa | Ke 15.30-17.00 | Ke 17.15-18.45 |
| Fiskari | Ti 15.45-17.15 | Ti 17.30-19.00 |

Bildkonstskolan -

Kuvataidekoulu Colorikus, 8-9 år 11041007

To 14.30–16.00 Ungdomsgården

20.8.–3.12.2026

Camilla Pulkki

Kursavgift + material 25 €: 95 €

Tvåspråkig kurs. Kursi on kaksikielinen.

Bildkonstskolan -

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12 år 11041009

On 16.30–18.00 Ungdomsgården

19.8.–2.12.2026

Clara Wahlström

Kursavgift + material 25 €: 95 €

Tvåspråkig kurs. Kursi on kaksikielinen.

Bildkonstskolan Colorikus, 13-15 år 11041015

Må 15.30–17.10 Ungdomsgården

17.8.–30.11.2026

Clara Wahlström

Kursavgift + material 25 €: 105 €

Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.

Bildkonstskolan -

Kuvataidekoulu Colorikus, 8-9 år 11042005

Ke 15.30–17.00 MBI/Opistotalo

19.8.–2.12.2026

Camilla Pulkki

Kurssumaksu + materiaalit 25 €: 95 €

Tvåspråkig kurs. Kursi on kaksikielinen.

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12 v. 11042007

Ke 17.15–18.45 MBI/Opistotalo

19.8.–2.12.2026

Sisko Pajari

Kurssumaksu + materiaalit 25 €: 95 €

POJO - POHJA

Kuvataidekoulu Colorikus, 8-9 v. 11043009

Ti 15.45–17.15 Fiskarin koulu

18.8.–1.12.2026

Maarit Aro

Kurssumaksu + materiaalit 25 €: 95 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12 v. 11043011

Ti 17.30–19.00 Fiskarin koulu

18.8.–1.12.2026

Maarit Aro

Kurssumaksu + materiaalit 25 €: 95 €





LITTERATUR KIRJALLISUUS

KARIS - KARJAA

Luova kirjoittaminen **I3022105**

Ti 18.00–20.30 **MBI/Opistotalo**

1.9.–24.11.2026

Tuulia Aho

Kurssimaksu + materiaalit: 77 €

Kurssilla luetaan ja analysoidaan opiskelijoiden

kirjoittamia tekstejä - niin runoja, proosaa kuin asiastekstejäkin. 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. Kurssilla voi osallistua myös etänä. Maksu kopiaista sisältyy kurssin hintaan.



BILDKONST KUVATAIDE

EKENÄS - TAMMISAARI

Akademisk teckning **11031003**

Ti 16.00–18.30 **Ungdomsgården**

1.9–24.11.2026

Anna Kokorina

Kursavgift: 72 €

Akademisk teckning betyder inte ”träkgigt”. Akademisk - exakt, verifierad av generationer av konstnärer, med hänsyn till lagarna för linjärt och flygperspektiv. Grunderna i akademisk teckning är en nödvändig konstnärlig grund. Du får hjälp med att se formen ”genom och igenom”, förstå lagarna för konstruktion, perspektiv och ljus- och skuggmodellering. Du kommer inte längre att ställa frågan ”Hur ska jag rita det här?”

Akvarellkurs med Clara **11031006**

Må 13.00–15.30 **Ungdomsgården**

31.8–23.11.2026

Clara Wahlström

Kursavgift: 72 €

Väga doppa penseln i färg och lär dig grunderna i akvarell. Vi tränar grundläggande tekniker som lave-ring, lasering och vått i vått.

Vi går även igenom de färger, papper och redskap som behövs för akvarellmålari. Genom enkla och snabba övningar närmar vi oss akvarellmåleriet och börjar längre fram under kursens gång jobba med egna motiv. Efterhand lär du dig att känna akvarellens särart. Nybörjare välkomna.

Akvarell på hösten -

Akvarellia syksyllä **11031008**

To 13.00–15.30 **Ungdomsgården**

3.9.–8.10.2026

Katri Pailos

Kursavgift: 46 €

FÄRG, LJUS, TEKNIK - njut av akvarell. Vi bekantar oss med modern akvarellmålning och alla överraskande element som den ger oss. Du kommer att få många tips om bildskapandets teori både under lärarens handledning och i gemensamma feedbackdiskussioner där kursdeltagarnas målningar betraktas. Kursen passar bra till alla som söker efter sitt eget sätt att uttrycka sig med akvarell. Dyk in i akvarellens

värld med mod och nyfikenhet.

VÄRIÄ, VALOA, TEKNIKKAA - nauti akvarellista. Kurssilla tutustutaan nykyaikaiseen akvarellimaalaukseen ja sen suomaan yllätyksellisyyteen. Kuvantekemisen teoriasta saat paljon vinkkejä niin opettajan ohjauksessa kuin yhteisissä palautekeskusteluissa, joissa tarkastellaan kurssilaisten maalauksia. Kurssi sopii hyvin kaikille, jotka tavoittelevat omaa ilmaisuja. Sukella akvarellin maailmaan rohkeasti ja uteliaasti.

Akvarell dagkurs **11031011**

Ti 13.00–15.30 **Ungdomsgården**

1.9–24.11.2026

Anna Kokorina

Kursavgift: 72 €

Akvarell är en ljus och transparent värld i färg och fantasi. Alla kan lätt bemästra denna konstart, fördjupa sig i en värld av fantasi, utveckla professionell vision och kreativa förmågor. Vi kommer att förbättra akvarelltekniker så som vackra fyllningar, stänk och gradienter, måla vått i vått och arbeta med glasyrer. Nybörjare kommer med säkerhet att lära sig något nytt, och erfarna kommer att förbättra sina färdigheter.

Expressiv konstterapi -

Ekspressiivinen taideterapia **11031050**

To 17.30–20.00 **Ungdomsgården**

3.9.–26.11.2026, varannan vecka

Sonja Mattila

Kursavgift + material: 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. Materialavgift 20 € ingår i priset. Kursträff är varanna vecka. Åldersgräns 16 år.

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. Materiaalimaksu 20 € sisältyy kurssihintaan. Kursitapaamiset joka toinen viikko. Ikäraja 16 v.

KARIS - KARJAA

Akvarell II032002

On 12.30–15.00 **MBI/Opistotalo**
2.9–25.11.2026

Mayvor Gröning
Kursavgift: 72 €

Med vattnets hjälp är akvarell roligt och mycket givande. Vi går igenom akvarellmålningens olika tekniker. Både teori och måleri ingår. Har du redan material såsom färger, papper och penslar, ta dem med. Kursen passar både för nybörjare och längre hunna.

Akryl för nybörjare II032007

To 18.00–19.30 **MBI/Opistotalo**
3.9–8.10.2026

Anna Kokorina
Kursavgift: 38 €

Vi skapar en färdig målning (landskap, stilleben, popkonst) på duk. Vi utforskar möjligheterna, teknikerna, metoderna och detaljerna kring att arbeta med akryl. Akryl torkar snabbt, vilket gör att man kan slutföra ett verk på en enda session. Vi lär oss grunderna i komposition, färgblandning och användning av palettkniv.

Torrpensel - monokrom ritning II032009

To 18.00–19.30 **MBI/Opistotalo**
22.10–26.11.2026

Anna Kokorina
Kursavgift: 38 €

Snabbt, effektivt, bekvämt. En av de mest intressanta teknikerna. Denna metod låter er skapa mjuka tonövergångar, texturerade effekter och hög detaljrikedom.

Värestästa voimaa syksyyn II032010

To 13.00–14.30 **MBI/Opistotalo**
3.9.–26.11.2026

Katja Öhrnberg
Kurssimaksu + materiaalit 10 €: 58 €

Kuvataiteen päiväryhmä senioreille. Työskentelemme omaa elämää voimauttavien teemojen parissa maalauksen keinoin ammentaen luovuutta ja iloa väreistä.

Soinnuista kuvaksi -

terapeuttinen taidetyöskentely II032040

Ma 17.30–20.00 **MBI/Opistotalo**
14.9.–9.11.2026

Maarit Aro
Kurssimaksu + materiaalit: 63 €

Mahdollisuus tutkia omia tunteita, voimavaroja, hiljentyä läsnäoloon ja herätä luovuuteen ryhmässä. Työt jaetaan ryhmän kesken, jolloin on mahdollista reflektoida niin omaa, kuin toisenkin työtä, joka osaltaan avaa uusia oivalluksia itsestä. Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä, sillä prosessi on tärkeämpää kuin työn visuaalinen puoli. Antaa työn puhua ja tuoda pintaan sen mikä on tullakseen. Käytämme vesiliukoisia myrkyttömiä maaleja, öljypastelliliituja, lehtileikkeitä, kankaita ja luonnon materiaaleja. Ei sovi akuutissa kriisissä olleille. Materiaalimaksu 15 € sisältyy kurssi hintaan.

Unelmakartta II032046

La-Su 11.00–15.00 **MBI/Opistotalo**
26.–27.9.2026

Laura Wiren
Kurssimaksu + materiaalit: 43 €

Mitä todella toivot ja haluat tulevaisuudelta? Viikonlopun aikana paneudutaan unelmiin ja suunnitelmiin sekä koostetaan kartongille askarrellen oma kuvakollaasi, joka tekee näkyväksi tulevaisuuden tavoitteita, toiveita ja haaveita.

Värigrafiikka: Syväpainografiikka II032060

Ti 17.30–20.00 **Hub Feenix**
8.9.–6.10.2026

Hanna Holma
Kurssimaksu + materiaalit: 110 €

Luomme värikkäitä kuvia ja uudenlaisia kolmiulotteisia pintoja. Kokeilemme kuivaneulatekniikkaa, etsausta, kartonkigrafiikkaa ja chine collé -kollaasia grafiikan prässillä. Kurssi sopii aloittelijoille sekä pidempään grafiikkaa tehneille. Materiaalimaksu 15 € sisältyy kurssihintaan. Kurssilaiset hankkivat syväpainopaperin itse tai sen voi ostaa opettajalta.

Värigrafiikkaa kasvien ja

kukkien avulla

11032062

Ti 17.30–20.00

MBI/Opistotalo

20.10.–17.11.2026

Hanna Holma

Kurssimaksu + materiaalit: 69 €

Tule mukaan kokemaan kuvan tekemisen ja värien käytön iloa. Muistelemme kesäisten puutarhojen värikästä tunnelmaa ja valoa. Hyödynnämme kukkia ja kasveja kuvien teossa. Tekniikkana on monotypia käsinvedostaen ilman prässää. Se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia hyödyntää kasvien lehtiä ja kukkien muotoja. Tekeminen on helppoa ja hauskaa, kasvit itsessään saavat aikaan taianomaisia kuvia. Sopii aloittelijoille ja pidempään grafiikkaa tehneille. Materiaalimaksu 15 € sisältyy kurssihintaan.

POJO - POHJA

Mäla dina egna motiv

11033001

Må 17.45–20.15

Daniel Enckell - ateljé

31.8–23.11.2026

Daniel Enckell

Kursavgift: 72 €

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.



MUSIK - MUSIIKKI



EKENÄS - TAMMISAARI

Blandade kören Cajorna **10901101**

On 18.30–21.00 **Seminarieskolan, Aulan**
2.9–25.11.2026

Anna Forsman-Granroth

Kursavgift: 72 €

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.

Är du intresserad av att sjunga med oss, vänligen kontakta dirigenten på anna_forsman-granroth@hotmail.com, så bokar vi in en träff innan kursanmälan.

Damkören Girls' n Qvinn **10901103**

To 18.30–21.00 **Katarinaskolan och**
3.–26.11.2026 **Ekenäsgården**

Monica Henriksson

Kursavgift: 72 €

För dig som är van att sjunga i kör. Insjungs-koll för stämfördelning. Vi samlas udda veckor i Ekenäsgården och jämna veckor i Katarinaskolan i Karis.

Ekenäs Manskör **10901105**

Må 17.30–20.30 **Seminarieskolan**
31.8–23.11.2026

Marcus Söderström

Kursavgift: 72 €

Nya sångare är välkomna. En insjungsbehövs. Körens hemsida: ekenasmanskor.sangochmusik.fi [<https://ekenasmanskor.sangochmusik.fi/start/>]

Silverkören **10901107**

Ti 11.00–12.30 **Ungdomsgården**
1.9–24.11.2026

Pia Nygård

Kursavgift: 48 €

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, vid pensionärsmöten, kyrkan

m.m. Dessa tillfällen bestäms tillsammans i kören.

Stora Fröjden - en kör för alla **10901111**

Ti 19.00–20.30 **Seminarieskolan, Aulan**
1.9–24.11.2026

Jan Hellberg

Kursavgift: 48 €

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)**
31.8–23.11.2026

Inkeri Aittola

Kursavgift: 72 €

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. Insjungsbehövs för nya körsångare. Körens hemsida: kammarkoren.sangochmusik.fi [<https://kammarkoren.sangochmusik.fi/>].

Karjaan Sekakuoro Kasero **10902103**

Ke 18.30–20.00 **MBI/Opistotalo**
2.9.–25.11.2026

Pia Alanne

Kursmaksu + materiaalit: 58 €

Ohjelmisto koostuu helpoista 3-4 -äänisistä perinteisistä ja viihteellisistä, pianolla säestetyistä tai ilman säestystä esitettävistä lauluista. Ohjelmistossa on mm. klassikoita, kansanmusiikkia, musikaali- ja

elokuvasävelmiä sekä iskelmiä ikivihreistä nykypoppiin.

Kuorossa teemme ääniharjoituksia ja harjoittelemme ohjelmistoa rennossa ja hausassa ilmapiirissä. Esiinnymme lukukausittain. Aiempaa kokemusta kuorolaulamisesta ei tarvita. Kurssihinta sisältää kopiomaksun.

Manskören Raseborg -

Raaseporin Mieskuoro

To 18.30–21.00

3.9–26.11.2026

Teddy Granroth

Kursavgift: 72 €

Manskörssång är både roligt och trendigt och skapar en fantastisk sammanhållning. Du som är intresserad och har bra sångröst, kontakta körens dirigent. Mer

10902107

Brankis

info om kören: www.manskorenraseborg.fi [<https://www.manskorenraseborg.fi/>]

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/fi/>]

Visklubben

Må 15.30–16.30

31.8–23.11.2026

Pia Nygård

Kursavgift: 40 €

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

10902109

MBI/Opistotalo



EKENÄS - TAMMISAARI

Sånglektioner **10911174**

Må 15.00–19.45 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Eva Comét

45 min.: 240 €

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 rytmisk. För dig över 15 år.

Solosång-pop **10911180**

Ti 15.00–19.30 **Ungdomsgården**

1.9.–24.11.2026

Anna Forsman-Granroth

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Kom och sjung av hjärtans lust. Vi sjunger visor och popsånger med eller utan mikrofon. För dig över 15 år.

Yksinlaulu **10911350**

Ke 12.30–17.30 **Ungdomsgården**

2.9.–25.11.2026

Pia Alanne

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinnassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja. Yli 15-vuotiaille.

Solosång på dagen **10911400**

Fr 10.00–17.00 **Ungdomsgården**

4.9.–27.11.2026

Sara Selenius

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

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 skraddarsyr vi din sångupplevelse! För dig över 15 år.

Yksinlaulu pop/jazz **10911468**

To 14.00–19.00 **Ungdomsgården**

3.9.–26.11.2026

Mia Lundell

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Tuo omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.

Sånglektioner **10911510**

To 14.30–18.45 **Ungdomsgården**

3.9.–26.11.2026

Eva Comét

45 min.: 240 €

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 rytmisk. För dig över 15 år.

KARIS - KARJAA

Rytmmusiikin yksinlaulu

(pop/jazz/roots/rock) **10912060**

Ma 9.45–15.15 **MBI/Opistotalo**

31.8.–23.11.2026

Riina Riikonen

45 min.: 240 €

Laulutunnit ovat suunnattu kaiktasoisille opiskelijoille. Tunnit ovat oppilaslähtöisiä ja yksilöllisesti oppiaan omien tavoitteiden mukaan suunniteltuja. Laulutunteihin sisältyy mm. monipuolisesti eri tyylilajeja soulista iskelmään, laulutekniikkaa, tulkintaa ja fraseerausta, mikrofonitekniikkaa ja laulamisen anatomiaa ja fysiologiaa. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu pop/jazz **10912088**

Ma 14.00–19.30 **MBI/Opistotalo**

31.8.–23.11.2026

Mia Lundell

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofoni-tekniikasta. Tuo omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu **10912132**

Ma 15.30–20.30 **Kiilan koulu**

31.8.–23.11.2026

Pirjo Honkanen

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Tunneilla perehdytään klassisen laulun perustekniikkaan, kuten hengitykseen ja äänenmuodostukseen. Tavoitteena on hakea vapaata, luonnollista laulutapaa ilmaisin ja musiikin keinoin. Kurssi on tarkoitettu kaikille laulusta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Viimeisellä tunnilla ennen joulua ja keväällä oppilaille on mahdollisuus osallistua oppilaskonserttiin. Tunnit sovitaan opettajan kanssa. Sopii yli 15-vuotiaille.

Yksinlaulu pop/jazz **10912190**

Ti 14.00–19.00 **MBI/Opistotalo**

1.9.–24.11.2026

Mia Lundell

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Laulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofoni-tekniikasta. Tuo omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rokista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.

Solosång **10912222**

Ti 16.30–20.30 **Kiilan koulu**

1.9.–24.11.2026

Sara Selenius

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

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 skraddarsyr vi din sångupplevelse! För dig över 15 år.

Sånglektioner **10912478**

On 13.00–20.15 **MBI/Opistotalo**

2.9.–25.11.2026

Eva Comét

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

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 rytm-musik. För dig över 15 år.

Yksinlaulu **10912480**

Ke 15.30–20.30 **Kiilan koulu**

2.9.–25.11.2026

Pirjo Honkanen

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Tunneilla perehdytään klassisen laulun perustekniikkaan, kuten hengitykseen ja äänenmuodostukseen. Tavoitteena on hakea vapaata, luonnollista laulutapaa ilmaisin ja musiikin keinoin. Kurssi on tarkoitettu kaikille laulusta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Viimeisellä tunnilla ennen joulua ja keväällä oppilaille on mahdollisuus osallistua oppilaskonserttiin. Tunnit sovitaan opettajan kanssa. Sopii yli 15-vuotiaille.

Anmälan till vårens
kurser öppnas 16.11.

Ilmoittaminen kevään
kurseille alkaa 16.11.

SOLOSÅNG - YKSINLAULU

Yksinlaulu **10912512**

To 15.00–20.15 **MBI/Opistotalo**

3.9.–26.11.2026

Pia Alanne

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Yksilöohjausta laulutekniikassa ja tulkinnassa. Perehdytään luonnolliseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä hengitystekniikkaan. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempia lauluopintoja. Yli 15-vuotiaille.

Solosång **10912520**

To 15.15–19.30 **MBI/Opistotalo**

3.9.–26.11.2026

Filip Rosengren

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

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. För dig över 15 år.

Sånglektioner **10912590**

Fr 13.15–18.00 **MBI/Opistotalo**

4.9.–27.11.2026

Eva Comét

45 min.: 240 €

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. Un-

der 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 rytmisk musik. För dig över 15 år.

Solosång-pop **10912598**

Fr 13.15–17.00 **MBI/Opistotalo**

4.9.–27.11.2026

Anna Forsman-Granroth

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Kom och sjung av hjärtans lust. Vi sjunger visor och popsånger med eller utan mikrofon. För dig över 15 år.

POJO - POHJA

Yksinlaulu pop/jazz **10913664**

Ke 16.00–19.15 **Fiskarin koulu**

2.9.–25.11.2026

Mia Lundell

30 min.: 160 € , 45 min.: 240 €

Lulutunnit suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen oman toiveen mukaan. Tunnit koostuvat mm. monipuolisesta ja kokonaisvaltaisesta laulamisesta, laulutekniikasta, tulkinnasta, esiintymisvalmennuksesta ja mikrofonitekniikasta. Tuo omia suosikkikappaleitasi tunneille tyylilajista riippumatta, iskelmästä poppiin, rockista jazziin. Sopii yli 15-vuotiaille.



KARIS - KARJAA

Soulborg band -bändi **10952140**

On 18.00-19.30 **Karis-Billnäs gymnasium**
2.9.-25.11.2026

Frans Aalto

Kursavgift: 48 €

Vill du spela i ett band men känner ingen som har samma intresse? På den här kursen spelar vi musik som är mer åt jazz, soul och R&B hållet. På kursen får du bandkompisar att spela med under lärarens trygga ledning. Meddela gärna när du anmäler dig vad / vilka instrument du spelar.

Haluatko soittaa bändissä muttet omaa soittokavereita? Tällä kursilla soitamme musaa, joka svengaa jazzin ja R&B:n suuntaan. Saat bändi kavereita, joiden kanssa voit jammailla opettajan turvallisen opetuksen avulla. Kerro mieluummin ilmoittautuessasi mitä soitinta/soittimia soitat.

Rockeberg band - bändi I **0952142**

To 19.00-20.30 **Karis-Billnäs gymnasium**
3.9.-26.11.2026

Frans Aalto

Kursavgift: 48 €

Vill du spela i ett band men känner ingen som har samma intresse? På den här kursen spelar vi musik som drar åt rock och metall hållet. På kursen får du bandkompisar att spela med under lärarens trygga

ledning. Meddela gärna när du anmäler dig vad/ vilka instrument du spelar.

Haluatko soittaa bändissä muttet omaa soittokavereita? Tällä kursilla soitamme musaa, joka svengaa rokin ja metallin suuntaan. Saat bändi kavereita, joiden kanssa jमितella opettajan turvallisen opetuksen avulla. Kerro mieluummin ilmoittautuessasi mitä soitinta/soittimia soitat.

POJO - POHJA

Bläsorkester - Puhallinorkesteri **10953761**

Sö 18.00-19.30 **Pojo Bibliotek**
6.9.-29.11.2026

Moa Thors

Kursavgift: 48 €

Du som har spelat några år och kan läsa noter, kom med och blås eller trumma tillsammans med andra likasinnade. Du lär dig känna till musik av olika slag och kan också själv påverka repertoarvalet. Utöver övningarna uppträder orkesteren några gånger per termin.

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



INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

EKENÄS - TAMMISAARI

Gitar eller trummor -

Kitara tai rummut **10961370**

Må 14.00–19.00 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Niklas Wallenius

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

GITARR-KITARA - Vi lär oss allt från grundläggande ackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Aloitamme perusteista, kuten perussoinnuista, rytmiikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatio-soittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.

TRUMMOR-RUMMUT - Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing, fillövningar, olika typer av taktarter och gör mer krävande uppgifter efterhand.

Soitamme ensisijaisesti rumpusetiä, mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista, ja jatkamme erilaisiin tahtilajeihin ja haastavampiin harjoituksiin soittotaitosi karttuessa.

Gitar eller trummor -

Kitara tai rummut **10961376**

Ti 12.45–15.15 **Ungdomsgården**

1.9.–24.11.2026

Niklas Wallenius

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Se föregående. /Kuten edellä.

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

Piano **10961532**

Må 14.00–18.30 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Jessica Lökström

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Lektionerna anpassas efter elevens nivå och undervisningen koncentrerar sig främst på mångsidig inlärning av olika musikstilar samt att skapa förutsättningar för självständigt övande. Rekommenderas att eleven har en mapp för noter med till lektionerna.

Opetus sovelletaan oppilaan tason mukaiseksi. Tunnella saa monipuolista opetusta vaihtelevalla ohjelmistolla ja valmiudet itsenäiseen harjoitteluun. Suositellaan, että oppilaalla on oma kansio nuotteja varten.

Piano eller tvårflöjt **10961536**

Ti 12.30–17.00 **Ungdomsgården**

1.9.–24.11.2026

Pia Nygård

Kursavgift: 160 €, 45 min.: 240 €

Piano eller tvårflöjtspel enligt egna önskemål och förutsättningar. Det kan vara notspel, ackompanjemang eller varför inte lite av varje? Nybörjare, fingerflink eller ringrostig, kom med in i tangenternas värld.

Piano - Fritt ackompanjemang **10961550**

On 13.00–18.00 **Ungdomsgården**

2.9.–25.11.2026

Teddy Granroth

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

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.

Pianonsoitto **10961584**

Pe 15.00–19.00 **Ungdomsgården**

4.9.–27.11.2026

Eve Rannu

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Opetusta pianonsoiton alkeista edistyneeseen soittoon ja valmistavaan opetukseen, esim. musiikin alan ammattilaiseksi aikoville. Opetus sisältää soitotekniikkaa ja musiikin teoriaa ja siinä käytetään pääosin klassisen opetuksen repertuaaria.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

KARIS - KARJAA

Gitarr - Kitara **10962266**

Ti 13.00–19.00 **MBI/Opistotalo**

1.9.–24.11.2026

Sergei Trofimov

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Vill du lära dig spela akustisk gitarr eller fortsätta utveckla ditt gitarrspel? Läraren anpassar undervisningen efter din nivå och dina förkunskaper. Vi sätter den akustiska gitaren i centrum och lär oss att spela ackord, olika komptekniker, fingerspel och plektrumspel. Vi spelar även melodispel och grunder i jazz gitarrspel. Ta med egen gitarr.

Haluatko aloittaa akustisen kitaran soiton tai kehittää soittotaitoasi? Yksilöopetuksessa saat opetusta juuri sinun taitotasollasi. Opettelemme sointuja, komppaamista, näppäilyä ja plektralla soittamista. Opettelemme myös melodiasoittamista ja jazz-soiton perusteita. Oma kitara mukaan.

Gitarr eller trummor -

Kitara tai rummut **10962268**

On 16.00–19.30 **Kiilan koulu**

2.9.–25.11.2026

Niklas Wallenius

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

GITARR-KITARA - Vi lär oss allt från grundläggande ackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Aloitamme perusteista, kuten perussoinnuista, rytmii-kasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.

TRUMMOR-RUMMUT - Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompvöningar, teknik, timing, fillövningar, olika typer av taktarter och gör mer krävande uppgifter efterhand.

Soitamme ensisijaisesti rumpusetiä, mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista, ja jatkamme erilaisiin tahtilajeihin ja haastavampiin harjoituksiin soittotaitosi karttues-sa.

Bandinstrument - Bändisoittimet **10962280**

On 16.30–18.00 **Karis-Billnäs gymnasium**

2.9.–25.11.2026

Frans Aalto

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Är du intresserad av bandverksamhet, t.ex. låtskrivande, pröva olika instrument (t.ex. elgitarr, trummor, elbas) eller att musicera tillsammans? Då är denna kurs för dig. Här bekantar vi oss med bandverksamhetens värld i form av individuell undervisning.

Oletko kiinnostunut bänditoiminnasta, esim. biisien säveltämisestä, eri soittimien testaamisesta (esim. sähkökitara, rummut, basso) tai yhteissoitosta? Tämä kurssi on sinulle. Pehdymme bänditoiminnan maailmaan yksilöopetuksen muodossa.

Gitarr - Kitara **10962290**

To 16.00–19.00 **Karis-Billnäs gymnasium**

3.9.–26.11.2026

Frans Aalto

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Den begynnande gitarristen får en helhetsmässig undervisning i musikteorins grunder, den motoriska och tekniska delen av gitarrspel, samt en inblick i att spela riffs, solo och skolor. Du bestämmer vad du vill lära dig, jag hjälper dig på traven. Den erfarna gitarristen får metoder och tips i att utveckla sitt gitarrspel genom praktiska lösningar och tillämpning av musikteori (även moder och skolor).

Aloittelevälle kitaristille saa kokonaisvaltaista opetusta niin teorian alkeissa, kuin soittotekniikan opettelussa sekä riffittelyn, sooloilun ja skaalojen oppimisessa. Sinä päätät mitä haluat soittaa, minä autan sinua oppimaan. Kokeneemmalle kitaristille saa valmennusta ja keinoja soiton kehittämiseen, käytännön konsteja teorian soveltamiseen (mm. moodit ja skaalat).

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Piano - Fritt ackompanjemang **10962330**

Må 15.30–20.30 MBI/Opistotalo

31.8–23.11.2026

Teddy Granroth

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

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.

Piano **10962334**

Ti 14.00–19.00 MBI/Opistotalo

1.9.–24.11.2026

Jessica Lökström

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Lektionerna anpassas efter elevens nivå och undervisningen koncentrerar sig främst på mångsidig inläring av olika musikstilar samt att skapa förutsättningar för självständigt övande. Rekommenderas att eleven har en mapp för noter med till lektionerna.

Opetus sovelletaan oppilaan tason mukaiseksi. Tunneilla saa monipuolista opetusta vaihtelevalla ohjelmistolla ja valmiudet itsenäiseen harjoitteluun. Suositellaan, että oppilaalla on oma kansio nuotteja varten.

Piano **10962340**

On 14.30–19.00 MBI/Opistotalo

2.9.–25.11.2026

Jessica Lökström

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Pianonsoitto **10962348**

To 14.00–18.00 Sävellin

3.9.–26.11.2026

Eve Rannu

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Opetusta pianonsoiton alkeista edistyneeseen soittoon ja valmistavaan opetukseen, esim. musiikin alan ammattilaiseksi aikoville. Opetus sisältää soittotekniikkaa ja musiikin teoriaa ja siinä käytetään pääosin klassisen opetuksen repertuaaria.

POJO - POHJA

Gitarr eller trummor -

Kitara tai rummut **10963332**

To 16.00–19.30 Pojo kyrkoby skola

3.9.–26.11.2026

Niklas Wallenius

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

GITARR-KITARA - Vi lär oss allt från grundläggande ackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar. Egen gitarr med.

Aloitamme perusteista, kuten perussoinnuista, rytmikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidoistasi ja kiinnostuksestasi. Kurssin tavoitteena on parantaa soittotaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi. Oma kitara mukaan.

TRUMMOR-RUMMUT - Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing, fillövningar, olika typer av taktarter och gör mer krävande uppgifter efterhand.

Soitamme ensisijaisesti rumpusetiä, mutta kokeilemme myös muita lyömäsoittimia. Aloitamme perusteista, kuten tekniikasta sekä komppi-, timing- ja filliharjoituksista, ja jatkamme erilaisiin tahtilajeihin ja haastavampiin harjoituksiin soittotaitosi karttuessa.

Lyömäsoitinkurssi **10963342**

Ti 11.00–16.30 Stonelake Studio

1.9.–24.11.2026

Olli Kari

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Opimme yhdessä soittamisen perusteita, toisten kuuntelemista ja vuorovaikutuksellista musisointia. Käytössämme on sekä perinteisiä että melodisia lyömäsoittimia. Sopii kaiken ikäisille.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Tee omaa musaa

I 10963500

Ke 11.00–19.00

Stonelake Studio

2.9.–25.11.2026

Olli Kari

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Pyöriikö päässäsi säveliä, jotka haluaisit nuotintaa tai kaipaatto tukea omien kappaleidesi soittamiseen? Tämä on joustava ja kullekin oppilaalle erikseen räätälöity kurssi, joka sopii kaikenikäisille musiikin ystäville. Sinulla ei tarvitse olla soittotaitoa, vaan kiinnostus musiikkiin riittää. Kurssilla on käytettävissä toiveidesi mukaan fyysisten soittimien ja harjoitteiden lisäksi myös monenlaista teknologiaa (tietokoneohjelmia ja äänityslaitteita). Kurssilla voidaan keskittyä nuottien kirjoitukseen, äänittämiseen (soiton tai vaikka luonnon äänten), miksaamiseen tai soittamiseen. Voimme tehdä valmiita kappaleita, jotka jäävät sinulle muistoksi.

Tee omaa musaa 2

I0963506

Pe 12.00–16.45

Stonelake Studio

4.9.–27.11.2026

Olli Kari

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Kuten edellä.

SVARTÅ - MUSTIO

Gitarr - Kitara

I0964332

Fr 14.00–18.00

Thorsborg

4.9.–27.11.2026

Frans Aalto

30 min.: 160 €, 45 min.: 240 €

Den begynnande gitarristen får en helhetsmässig undervisning i musikteorins grunder, den motoriska och tekniska delen av gitarrspel, samt en inblick i att spela riffs, solo och skalor. Du bestämmer vad du vill lära dig, jag hjälper dig på traven. Den erfarna gitarristen får metoder och tips i att utveckla sitt gitarrspel genom praktiska lösningar och tillämpning av musikteori (även moder och skalor), samt fördjupning i komponering av musik om så önskas.

Aloittelevälle kitaristille saa kokonaisvaltaista opetusta niin teorian alkeissa, kuin soittotekniikan opettelussa sekä riffittelyn, sooloilun ja skaalojen oppimisessa. Sinä päätät mitä haluat soittaa, minä autan sinua oppimaan. Kokeneemmalle kitaristille saa valmennusta ja keinoja soiton kehittämiseen, käytännön konsteja teorian soveltamiseen (mm. moodit ja skaalat) sekä musiikin säveltämisen sisäistämistä.





HANTVERK - KÄDEN TAIDOT

HANTVERK KÄDEN TAIDOT

KERAMIK - KERAMIikka

EKENÄS - TAMMISAARI

Keramik för nybörjare -

Keramiikkaa aloittelijoille **II4II001**

To 18.00–20.30 **Bryggerigården**

3.9.–26.11.2026

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 119 €

Vi lär oss göra föremål genom handbyggnad och drejning, olika dekoreringsmetoder samt glasering. Inga förhandskunskaper krävs. Avgift för bränning ingår i priset. Materialavgift 35 € innehåller lera samt glasyrer.

Opimme valmistamaan esineitä käsinrakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii vasta-alkajille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 35 € sisältää saven ja lasitteet.

Keramik A - Keramiikka A **II4II004**

Må 15.00–17.30 **Bryggerigården**

31.8.–23.11.2026

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 119 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik B - Keramiikka B **II4II006**

Må 18.00–20.30 **Bryggerigården**

31.8.–23.11.2026

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 119 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik C - Keramiikka C **II4II009**

Ti 13.00–15.30 **Bryggerigården**

1.9.–24.11.2026

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 119 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Familjekurs i keramik -

Keramiikan perhekursi **II4II025**

Ti 16.00–17.30 **Bryggerigården**

15.9.–24.11.2026

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 89 € , Barn/Lapsi: 30 €

Kom och prova på keramik med barn från 7 års åldern. På kursen får barn och vuxna vara kreativa tillsammans.

Vi lär oss göra keramikföremål i olika tekniker genom handbyggnad och drejning samt dekorerings- och glasering. Inga förhandskunskaper behövs.

Tule tekemään keramiikkaa lapsen kanssa (7 v. alkaen). Kurssilla aikuinen ja lapsi työskentelevät luovasti yhdessä. Opimme valmistamaan esineitä käsinrakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille.

KARIS - KARJAA

Keramiikkaa aloittelijoille **II4I2002**

To 17.30–20.00 **Laaksokatu 10, sisäpiha**

3.9.–26.11.2026

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 119 €

Sormet ja kädet saveen! Tutustu keramiikkaan ja valmista käyttö- ja koriste-esineitä omien ideoidesi pohjalta. Perehdymme erilaisten savien käyttötarkoituksiin, toteutamme ideoitasi makkara-, levy- ja nipistelytekniikalla, kokeilemme erilaisia pinnan koristelumenetelmiä ja opettelemme lasittamaan työt. Kurssi on suunnattu aloittelijoille, mutta mukaan pääsee kokeneemmatkin. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 35 € sisältää saven ja lasitteet.

Keramiikan jatkokurssi **II4I2004**

Ti 17.30–20.00 **Laaksokatu 10, sisäpiha**

1.9.–24.11.2026

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 119 €

Kurssilla syvennät oppimiasi keramiikan taitoja ja pääset kehittämään omaa ilmaisua sekä teknistä osaamistasi. Kurssilla keskitytään monipuolisesti käyttö- ja koriste-esineiden suunnitteluun ja toteutukseen omien ideoidesi pohjalta – vain mielikuvitus on rajana! Työskentelemme erilaisilla käsinrakennustekniikoilla, kuten makkara-, levy- ja nipistelytekniikalla ja kokeilemme erilaisia savilaatuja eri käyttötarkoituksiin. Kurssi on suunnattu keramiikan perustekniikat osaaville. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 35 € sisältää saven ja lasitteet.

Keramik A - Keramiikka A I14I2010

On 15.00–17.30 Dalgatan 10, innergård

2.9.–25.11.2026

Karin Engdahl

Kursavgift + material: 119 €

Vi lär oss handbyggnad, att dreja och bränna samt olika dekorer och glasyrer. Inga förhandskunskaper krävs av deltagarna. Avgift för bränning ingår i kurspriset. Materialavgift 35 € innehåller lera samt glasyrer.

Opimme erilaisia käsinrakennustekniikoita, dreijaamista ja keramiikan polttoa sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös aloittelijoille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 35 € sisältää saven ja lasitteet.

Keramik B - Keramiikka B I14I2012

On 18.00–20.30 Dalgatan 10, innergård

2.9.–25.11.2026

Karin Engdahl

Kursavgift + material: 119 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramik C - Keramiikka C I14I2014

To 14.00–16.30 Dalgatan 10, innergård

3.9.–26.11.2026

Karin Engdahl

Kursavgift + material: 119 €

Se föregående. / Kuten edellä.

Keramiikkaa kiireisille - työpaja I14I2020

La - Su 10.00–16.00 Laaksokatu 10, sisäpiha

26.–27.9.2026

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 62 €

Tule pysähtymään kiireisen arkesi keskellä ja upota kätesi saveen. Tällä rennolla viikonloppukurssilla pääset kannustavassa ilmapiirissä toteuttamaan omia ideoitasi keramiikan käsinrakennustekniikoita hyödyntäen. Kurssi sopii erinomaisesti aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat palata savitöiden pariin pitkän tauon jälkeen. Opettaja polttaa esineet uunissa, ja ne ovat noudettavissa myöhemmin sovittuna ajankohtana. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun.

Saviseikkailu -

keramiikan perhekurssi I14I2026

La - Su 12.00–15.30 Laaksokatu 10, sisäpiha

12.–13.9.2026

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 54 €,

Barn/Lapsi: 20 €

Tällä perhekeramiikkakurssilla pääsette yhdessä kokeilemaan, miltä pehmeä savi tuntuu sormissa, miten muoto syntyy ja millaisia aarteita voi rakentaa omista ideoista. Kurssilla valmistetaan hauskoja ja käyttökelpoisia esineitä, kuten kulhoja, eläinhahmoja, kuppeja tai vaikka perheen yhteinen herkkulautanen. Jokainen saa tehdä omalla tyylillään – tärkeintä on luovuus ja yhteinen tekemisen ilo. Kurssi sopii kaikille yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Keramiikkahetki on mukava tapa viettää kiireetöntä aikaa yhdessä ja luoda muistoja, jotka kestävät pitkään. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun.

Rakukurssi I14I2032

La - Su 10.00–16.00 Laaksokatu 10, sisäpiha

10.-11.10. ja 1.11.2026

Patrick Bayer

Kurssimaksu + materiaalit: 87 €

Valmista omien ideoidesi pohjalta uniikkeja keramiisia koriste- ja taide-esineitä käsinrakentamalla. Esineiden valmistaminen la-su 10.-11.10. Karjaan keramiikkatilassa. Työt poltetaan rakutekniikalla, joka on erittäin jännittävä ja palkitseva kokemus. Poltto tapahtuu su 1.11. Fiskarin koulun pihalla ja valmiit työt saat kotiin heti rakupolton jälkeen. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun.



EKENÄS - TAMMISAARI

Möbelrestaurering II431310

Må 18.00–20.30 Hakarinteen koulu

31.8–24.11.2026

Mica Ström

Kursavgift: 72 €

Du får en inblick i möbelrestaureringens etik och principer, dess materiallära, metoder samt möbels-tilhistoria. Kursen behandlar i huvudsak trä- och yt-behandlingsarbeten. 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 II432101

Må 17.45–20.15 Karis sv. högstadium

31.8–23.11.2026

Peter Lindholm

Kursavgift: 72 €

Tillverkning av träarbeten för eget bruk. Passar för vuxna och ungdomar från 16 år.

Träslöjd B II432103

On 17.45–20.15 Karis sv. högstadium

2.9–25.11.2026

Kim Isaksson

Kursavgift: 72 €

Tillverkning av träarbeten för eget bruk. Passar för vuxna och ungdomar från 16 år.

Puu- ja metallityöt A II432105

Ti 17.30–20.00 Karjaan yhteiskoulu

1.9.–24.11.2026

Jyrki Mehtälä

Kurssimaksu: 72 €

Puu- ja metallitöitä vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Puu- ja metallityöt B II432107

To 17.30–20.00 Karjaan yhteiskoulu

3.9.–26.11.2026

Jyrki Mehtälä

Kurssimaksu: 72 €

Puu- ja metallitöitä vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.



VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

ONLINE - VERKOSSA

Så funkar vävning i teorin **II450002**

To 18.30–20.00 **Online - Verkossa**

3.9–26.11.2026

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 48 €

Har du hittat ett gammalt tyg med en intressant yta? Vill du veta hur du kan ta reda på hur tyget vävts? Eller kanske du hittat anteckningar om uppsättningar för tyg, men är osäker på hur tyget kommer att se ut som färdigt? Vet du vilka grundbindningarna är och vet du vilka möjligheter du har att variera dessa? Är du osäker på, till hur lång eller hur bred ränning ditt material räcker? Vad innebär tex-numrerings systemet? Genom att delta i kursen får du bl.a svar på dessa frågor. Undervisningen sker via Teams.

EKENÄS - TAMMISAARI

Knyppling - Nypläys **II451101**

Må 17.30–20.00 **Ungdomsgården**

31.8.–23.11.2026

Marketta Palo

Kursavgift: 72 €

Vi lär oss knypplingens grunder, tekniker för olika spetsmönster, om spetsar, mönster och garn m.m. Kursen riktar sig till dig som är nybörjare eller för dig som redan kan grunderna i knyppling.

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

Klädsömnad **II451105**

Ti 18.00–20.30 **Ungdomsgården**

1.9–24.11.2026

Ann-Kristin Bäckroos

Kursavgift: 74 €

Sy kläder till dig själv eller till dina barn. Du får lära dig måtttagning och att rita ut mönster från tidningar eller böcker. Du får personlig handledning vid själva sömnaden. Ingen erfarenhet eller egen symmaskin behövs.

Sy nytt av gammalt **II451109**

On 18.00–20.30 **Ungdomsgården**

23.9–4.11.2026

Ann-Kristin Bäckroos

Kursavgift: 46 €

Vi syr nytt av gammalt eller ändrar på plagg du redan har. Har du till exempel gardin- eller lakatyger som inte kommer i användning? På den här kursen kan du ge dina tyger ett nytt liv i en annan form. Ingen erfarenhet eller egen symmaskin behövs.

Sashiko broderi **II451112**

Lö 11.00–14.30 **Ungdomsgården**

7.11.2026

Ylva Rancken-Lutz

Kursavgift: 38 €

Sashiko är både en gammal japansk broderiteknik men det är sytekniken vi kommer att jobba med på våra kurskvällar. Du kan förstärka och laga kläder och textilier med hål, med olika trådfärger blir lappningen till vackra mönster. Det är alltså en teknik som hjälper dig att lappa och laga dina kläder och på samma gång göra dina plagg personliga och unika. Ta med dina egna plagg du vill lappa och laga. Det finns en hel del tygbitar och material på plats och specialnålar och garn som ingår i kursavgiften. Ta gärna med egen sax.

Vävning A - Kudonta A **II451302**

Ti 18.00–20.30 **Bryggerigården**

1.9.–24.11.2026

Solveig Stenroos

Kursavgift: 80 €

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, matkahuoppia, pyyhkeitä ym. oman tarpeen mukaan. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla. Sopii vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILTYÖ

Vävning B - Kudonta B

11451305

On 16.00–18.30

Bryggerigården

2.9.–25.11.2026

Solveig Stenroos

Kursavgift: 80 €

Se föregående. / Kuten edellä.

KARIS - KARJAA

Pirtanauhakurssi

11452007

Pe 17.30–20.00,

MBI/Opistotalo

La - Su 10.00–16.30

9.–11.10.2026

Maija Malmström

Kurssimaksu: 48 €

Tule opettelemaan keskiaikaista käsityötekniikkaa. Kurssilla tutustutaan pirtanauhojen malleihin, tyyppeihin sekä periaatteeseen, joilla nauhoja voi suunnitella. Kurssilla saat tietoa soveltuvista välineistä ja langoista. Kurssilla opit pirtanauhan suunnittelua, loimen luomisen, nauhan kutomisen sekä työn viimeistelytapoja. Jos osaat jo perusteet, voit kutoa pöimintakuviollista nauhaa. Luomme myös pidemmän loimen, jonka kudontaa voi jatkaa kotona loppuun. Ota mukaan nauhapiirita, tiiviskierteistä ohutta lankaa, vyö, maalarinteippi ja muustiinpanovälineet.

Sy din egen lampskärm -

Lampunvarjostinkurssi

11452015

La 10.00–16.30

MBI/Opistotalo

3.10 & 24.10.2026

Heidi Saastamoinen

Kurssimaksu: 65 €

På kursen bekantar vi oss med ursprunglig teknik att sy om en gammal lampskärm från grunden. Du har kanske trasiga tygskärmar, som väntar på att få komma till användning, kanske vill du bara datera utseendet på en modernare stomme eller sy en helt ny. Återvinning är i centrum och fantasin det bästa verktyget: vintage gardiner, broderade, virkade eller stickade borddukar, handvävt linne, virkade spetsar; nästan allt som är rent och helt går att använda. Ta med dig dina egna sytillbehör. Kursdagar 3.10 och 24.10.

Kurssilla tutustumme perinteiseen lampunvarjostintekniikkaan korjaamalla vanhoja kehikoita. Voit myös päivittää modernimpaa varjostinta ja usia sen ilmettä tai ommella kokonaan uuden. Kierrätys on keskeinen asia: vintage verhot, brodeeratut, virkatut tai neulotut pöytäliinat, käsin kudottu pellava; melkein kaikki ehjä ja puhdas on käyttökelpoista. Ota mukaan omat ompelutarvikkeet. Kurssipäivät 3.10. ja 24.10.

Vävning dagkurs -

Kudonnan päiväkurssi

11452202

Må 15.00–17.30

Tönö

31.8.–23.11.2026

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 80 €

Vi lär oss sätta upp och väva enkla vävnader såsom löpare, plädar, handdukar, kuddar, väskor, mattor m.m. Kursen innehåller praktiskt arbete samt teori och lämpar sig bra för nybörjare. Kursen kräver arbete också utanför kursd.

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

Vävning - Kudonta

11452206

Må 18.00–20.30

Tönö

31.8.–23.11.2026

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 80 €

Se föregående. / Kuten edellä.



VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

POJO - POHJA

Kudonta - Vävning **II453302**

Ti 18.00–20.30 **Pojo depå**

1.9.–24.11.2026

Sari Pankkonen

Kurssimaksu: 80 €

Kudomme sisustus- ja käyttötekstiilejä kuten mattoja, matkahuopia, liinoja, pyyhkeitä, huiveja ym. Rakennamme uusia yhteisloimia toiveiden mukaan. Tutustumme kudonnan työvaiheisiin loimen luonnista polkusten sidontaan ja töiden viimeistelyyn asti. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehjenteille. Kurssi vaatii kutomista myös omalla ajalla.

Vi väver inrednings- och brukstextiler såsom mattor, plädar, löpare, handdukar, sjalar m.m. Vi bygger upp nya gemensamma ränningar efter önskemål. Vi bekantar oss med olika steg av vävning från varpning till uppknytning och vävens avslutning. Kursen lämpar sig bra för nybörjare och längre hunna. Kursen kräver arbete också utanför kurstid.

SVARTÅ - MUSTIO

Vävning - Kudonta **II454002**

To 14.00–16.30 **Vävning**

3.9.–26.11.2026

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 80 €

Vi lär oss sätta upp och väva enkla vävnader såsom

löpare, plädar, handdukar, kuddar, väskor, mattor m.m. Kursen innehåller praktiskt arbete samt teori och lämpar sig bra för nybörjare. Kursen kräver arbete också utanför kurstid.

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

TENALA - TENHOLA

Vävning - Kudonta **II456004**

Ti 15.30–18.00 **Biografbyggnaden**

1.9.–24.11.2026

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 80 €

Se föregående. / Kuten edellä.

BROMARV

Vävning - Kudonta **II457701**

On 18.00–20.30 **Villa Vera**

2.9.–25.11.2026

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 80 €

Se föregående. / Kuten edellä.



EKENÄS - TAMMISAARI

Kehruu perinnerukilla **I1491108**

La - Su 10.00–16.00 **Ungdomsgården**

24.–25.10.2026

Iris Klingberg

Kurssimaksu: 48 €

Kiinnostaako perinteiset taidot vai haluaisitko vain kokeilla kehräämistä perinnerukilla? Onko sinulla lemmikki, jonka karvoja haluaisit hyödyntää? Tutustumme perinnerukin osiin ja toimintaperiaatteisiin sekä huoltoon. Perehdyimme kehräämisen kaikkiin työvaiheisiin sekä villan ja langan käsittelyyn: karsaus, kehruu, kertaaminen sekä valmiin langan käsittely ennen kutomista/neulomista. Mukaan voit ottaa oman perinnerukkisi sekä villaa tai kehrätä lainarukilla. Opettajalta saat myös villoja ja muita tarvittavia välineitä. Mikäli sinulla on jo rukki, niin pyritään huoltamaan se käyttökuuntoon.

Undervisning även på svenska.

Nahkatyöt **I1491112**

La 10.00–16.30, **Ungdomsgården**

Su 9.00–15.30

7.–8.II.2026

Annika Härkönen

Kurssimaksu: 60 €

Kurssilla valmistetaan perinteisellä käsinompelutek-

niikalla paksusta valjasnahasta esim. koiralle remmejä ja pantoja, pieniä valjastöitä hevoselle tai laadukas nahkavyö itselle. Myös omia ideoita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että kokeneemmille. Ompeluvälineet saa kurssilla lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.

KARIS - KARJAA

Dekorationsmålning -

Koristemaalaus **I1492120**

Lö - Sö 10.00–15.45 **MBI/Opistotalo**

24.–25.10.2026

Gun-Britt Lupala

Kursavgift: 48 €

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

Maalaamme koreja ja muita puuesineitä. Tutustumme materiaaleihin, väreihin ja siveltimen käyttöön sekä jaamme kokemuksia toistemme kanssa. Ota mukaan omat maalausvälineet ja materiaalit.





HUSLIG EKONOMI KOTITALOUS

Grundkurs i indisk/punjabi**matlagning** **81021012****Fr 18.00–20.00, Ekenäs Högstadieskola****Lö 9.00–15.00****25–26.9.2026****Shweta Singla****Kursavgift + material: 70 €**

Vi lär oss grunderna i indisk/punjabi matlagning. För och efterrätt, flera grytor, ris och bröd. Vi lär oss även blanda vår egen garam masala. Egna förkläden, spadar och matlagingskär (stekpannor och kastruller) medtages. Materialkostnader 25 € ingår i priset.

Fortsättningskurs i indisk/punjabi**matlagning** **81021014****Fr 18.00–20.00, Ekenäs Högstadieskola****Lö 9.00–15.00****23–24.10.2026****Shweta Singla****Kursavgift + material: 70 €**

I denna kurs går vi ett steg vidare inom indisk/punjabi matlagning. Vi lär oss laga fyllda paranthas, butter chicken, puri bröd, kikärtsgryta etc. Egna förkläden, spadar och matlagingskär (stekpannor och kastruller) medtages. Materialkostnader 25 € ingår i priset.

Vinkurs - vad hittar vi i glaset? **81021020****To 18.15–19.45 Ungdomsgården****22.10.–26.11.2026****Katarina Ekstam****Kursavgift: 38 €**

Är du intresserad av viner och skulle gärna vilja veta lite mera om olika druvor, regioner och länder? Funderar du på varför viner smakar så olika även om de är gjorda på samma druva och känns etiketter ibland svåra att förstå sig på? Skulle du vara intresserad av att veta lite mera om kombinationen mat och vin? Vi ska bekanta oss med allt detta och mycket till. Ta med papper och penna samt fyra glas. Materialavgift per gång mellan 8-15 euro betalas till läraren.

KARIS - KARJAA**Såskurs** **81022013****On 17.00–21.00 Karis sv. högstadium****11.11.2026****Kenneth Löfberg****Kursavgift + material: 70 €**

Gör dina egna såser till kött och fisk. Vi gör två olika

såser till kött: Viltfond-rödvinsås och grädd-pepparsås. Till såserna smakar vi lite på viltwallenberg och rösti. Vi gör även två olika såser till vit fisk (gös eller abborre): Kräftsmör-vitvinsås och svampstuvning med en doft av cognac, samt med en liten överraskning till. Ta med eget förkläde och handduk.

Kocka à la carte - Kokkaa à la carte **81022015****On 17.00–21.00 Karis sv. högstadium****25.11.2026****Kenneth Löfberg****Kursavgift + material: 70 €**

Kom med och lär dig göra en tre-rättersmiddag. Överraska din vän med att göra en god middag också hemma. Tag med eget förkläde och kökshanduk, eventuella plastaskar för takeaway. Rekomenderar tag med egna knivar (file- och kökskniv).

Tule mukaan ja opi valmistamaan kolmen ruokalajin illallinen. Yllätä ystäväsi laittamalla hyvä illallinen myös kotona. Ota mukaan oma esiliina ja keittiöpyyhe sekä pari muovipurkkia kotiin viemisiä varten. Suosittelemme ottamaan omat veitset mukaan (fileointi- ja keittiöveitsi).

Meny - Menu

Förrätt: Fisk Ceviche

Huvudrätt: Kött med russin-grönpepparsås, med potatisbakelse och diverse grönsaker

Dessert: Lättfrusen chokladmousse med bär och granskottlikör marinerade blåbär

Alkuruoka: Kala Ceviche

Pääruoka: Lihaa viherpippuri-rusinakasteella, perunaleivos ja kasvikset

Jälkiruoka: Kevytjäädtytetty suklaamousse, marjamelba ja kuusenkerkkälikööriä marinoidut mustikat

Pralinkurs **81022020****Sö 13.00–17.00 Karis sv. högstadium****22.11.2026****Ylva Rancken-Lutz****Kursavgift + material: 70 €**

Vi gör praliner med några olika fyllningar. Under dagen provar vi också olika chokladsorter. Det finns många olika råvaror för fyllningar på plats men om du vill kan du ta med egen sylt eller marmelad så går det också bra. Har du en termometer så får du gärna ta med den. Du får ett 20-tal chokladprodukter och pralinrecept med dig hem. Materialkostnader ingår i priset. Ta eget förkläde och kökshanduk med.



INFORMATIONSTEKNIK OCH MEDIA TIETOTEKNIikka JA MEDIA

FOTOGRAFERING - VALOKUVAUS

KARIS - KARJAA

Omituisen kännykkäkuvauksen

työpaja **II332003**

La 10.00–15.00 **MBI/Opistotalo**

24.10.2026

Matti Pirhonen

Kurssimaksu: 30 €

Sinustako digitaalinen alkemisti? Kokeile tekniikoita, joista kännykkäsi valmistaja ei ole kertonut käyttöohjeissa. Kuvaa makrokuvia lisälinssinä vesitippa. Miten saat itsesi monena samaan kuvaan? Kokeile valomaalausta taskulampulla ja erikoisia kuvakulmia. Kuvaa elokuvamaisia potetteja pehmeäpiirtosuodattimella, jonka rakennat itse. Kuvaa myös prismaheijastimen ja muovipussien läpi. Opi valaisemaan kuvasi. Lataa valokuvassovellus, jolla pääset vaikuttamaan kuviisi enemmän. Liikuta kännykkää pitkän valotuksen aikana. Kuvaa hienompia kuvia Instagram-

miin.

Tylsän valokuvauksen työpaja **II332005**

La 10.00–15.00 **MBI/Opistotalo**

14.11.2026

Matti Pirhonen

Kurssimaksu: 30 €

Työpajassa opetellaan kuvaamaan tylsiä valokuvia kuvaustehtävien avulla sekä kuuntelemalla tympeitä ja mitäänsanomattomia alustuksia seuraavista aiheista:

- opi näkemään tylsyyt ympäristäsi
- kuvasomittelun tylsät mahdollisuudet
- ankeutta värisävyillä: beigen ja harmaan ikuinen liitto
- huono valaisu ja lattea kontrasti
- lyhyt johdatus betoniestetistiikkaan.

Välineinä osallistujat käyttävät omia digikameroita tai kännyköitä. Työpajassa myös katsellaan aikaansaannoksia ja saadaan huonoja neuvoja.

INFORMATIONSTEKNIK - TIETOTEKNIikka

EKENÄS - TAMMISAARI

Seniorenas digitala kompetens -

mest på datorn **34011005**

Ti 10.00–11.30 **Ungdomsgården**

1.9–24.11.2026

Magnus Boberg

Kursavgift: 48 €

Vi bekantar oss med Windows II. Du lär dig att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi går igenom bland annat hur du använder Windows för att behandla dina bilder och hur du använder ett USB-minne. Vi bekantar oss också med annan datteteknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egen erfarenhet och önskemål. Ta med din dator med Windows II till kursen.

Vi bekantar oss med Windows II. Du lär dig att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi går igenom bland annat hur du använder Windows för att behandla dina bilder och hur du använder ett USB-minne. Vi bekantar oss också med annan datteteknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egen erfarenhet och önskemål. Ta med din dator med Windows II till kursen. Kursen är tvåspråkig.

Kurssilla tutustumme Windows II käyttöjärjestelmään. Perehdymme tiedonhakuun internetistä ja siihen, miten käytämme palveluita internetissä. Tutustumme mm. Windowsin kuvankäsittelyyn ja USB-muistitikon käyttöön. Käsittelemme myös muita kodin tietotekniikkaan liittyviä kysymyksiä. Kurssin sisältö rakennetaan yhdessä osallistujien kanssa. Ota mukaan oma tietokoneesi, jossa on Windows II. Kurssi on kaksikielinen.

KARIS - KARJAA

Seniorenas digitala kompetens -

Seniorin digitaidot **34012003**

Må 10.00–11.30 **MBI/Opistotalo**

31.8.–23.11.2026

Magnus Boberg

Kursavgift: 48 €

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



ÖVRIG UTBILDNING MUU KOULUTUS

HISTORIA - HISTORIA

KARIS - KARJAA

Suuri Rantatie -luento **13012004**

Ti 18.00–20.00 **MBI/Opistotalo**

29.9.2026

Juha Vuorela

Kurssimaksu: 18 €

Kuvittele tie, joka on nähnyt kuninkaiden loiston, sotajoukkojen raskaan marssin ja uupuneiden postinkantajien kiireen. Suuri Rantatie ei ollut vain väylä paikasta toiseen, vaan Suomen etelärannikon elintärkeä valtimo, joka kytki Turun ja Viipurin tiiviisti osaksi eurooppalaista maailmaa. Tällä luennolla astumme tuolle historialliselle polulle ja seuraamme sen kehitystä keskiajan hämähäydestä aina itsenäisyytemme

alkuvuosiin saakka erityisesti Karjaan osalta. Olihan muinainen Karjaa sen tärkeä solmukohta.

Släktforskarverkstad **13012006**

To 18.00–20.30 **MBI/Opistotalo**

3.9–26.11.2026

Peter Ragnvaldsson

Kursavgift: 72 €

Här tar vi upp deltagarnas egna släktforskningsfrågor. Det kan röra sig om allt möjligt man möter under sin forskning. Även olika teman kan tas upp allt efter kursdeltagarnas egna önskemål. Har du kört fast i din forskning är det här rätt kurs där du kan ställa vilka släktforskningsfrågor som helst.



PSYKOLOGI - PSYKOLOGIA

EKENÄS - TAMMISAARI

Psykodramakurs **32031000**

To 18.00–19.30 **Ungdomsgården**

3.9–26.11.2026

Ann-Sofi Lundström och Tove Wide

Kursavgift: 110 €

Kom till en upplevelsebaserad kurs där skapande,

lärande och lekfullhet står i centrum. Psykodrama är ett sätt att dela erfarenheter och berättelser. Rollbyte är ett viktigt redskap och innebär att vi övar oss att "byta skor med någon annan" och uppleva situationer ur nya perspektiv. Kursen är för dig som vill utvecklas personligt eller professionellt oberoende av tidigare erfarenhet. Vi träffas varannan torsdag 3.9, 17.9, 1.10, 29.10, 12.11 och 26.11.2026 kl. 18.00-19.30.

NATURVETENSKAPER - LUONNONTIETEET

EKENÄS - TAMMISAARI

Astronomi **41021005**

On 17.30–20.00 **Ungdomsgården**

4.–25.II.2026

Teemu Willamo

Kursavgift: 32 €

Astronomikursen går igenom grunder av astronomi, så som stjärnbilder, solsystemet, stjärnor, galaxer och svarta hål, på ett lättbegripligt sätt. Även deltagarnas möjliga egna intressen kan tas i beaktande. Inga grundkunskaper krävs.



VATTENTRAFIK - VESILIIKENNE

EKENÄS - TAMMISAARI

Skärgårdsskepparkurs **51021003**

On 18.00–20.30 **Ungdomsgården**

2.9.–25.II.2026

Johan Henricson

Kursavgift: 72 €

Grundkurs för båtförare. Vi bekantar oss med navigationens grundprinciper så som att förstå och att

använda ett sjökort, vi lär oss pricksystemet och övrig säkerhetsanordning för sjöfart, fokuserar på de viktigaste sjötrafikreglerna, kompasslära samt genomgång av elektronisk utrustning ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdsskepparexamen. Examedag 11.12.2026 kl. 18.00-22.00.

Studiematerialet beställs vid kursstart för de som behöver det. Extra kostnader för material ca. 75 €.





MOTION OCH DANS LIIKUNTA JA TANSSI

EKENÄS - TAMMISAARI

Bli en bättre löpare **84021019**

To 17.30–19.00 Hakarinteen koulu

3.9–8.10.2026

Merja Sillanpää

Kursavgift: 38 €

Kan du jogga tio kilometer men vill gärna bli snabbare och starkare? Vi gör olika intervall- och hastighets och uthållighetsövningar. Dessutom får du ett veckoprogram som du kan göra på egen hand. Målet med kursen är att förbättra löphastigheten.

Motionsgymnastik rörlighet **84021123**

Ti 9.00–10.30 Ungdomsgården

1.9–24.11.2026

Eva Taube

Kursavgift: 48 €

Vi tränar hela kroppen med hoppfria rörelser. Med hjälp av käppen övar vi rörlighet och balans. Vi använder gummiband (mini-bands). Varje lektion avslutas med övningar på pilatesrulle. Med hjälp av rullen aktiverar vi djupa magmuskler samt gör sköna öppningar för övre kroppen. Ta med liggunderlag och innetossor.

Motionsgymnastik styrka **84021125**

To 9.00–10.30 Ungdomsgården

3.9–26.11.2026

Eva Taube

Kursavgift: 48 €

Vi tränar hela kroppen med hoppfria rörelser. Med hjälp av hantlar övar vi muskelstyrka. Vi tränar mag- och ryggmuskler. Varje lektion avslutas med tändningar. Ta med liggunderlag och innetossor.

Ledflexibilitet **84021131**

Må 16.00–17.00 Höijersgården

31.8–23.11.2026

Anna Kokorina

Kursavgift: 40 €

Gymnastik från topp till tå för bra välbefinnande och god hållning. För människor som vill träna i lugn takt utan svett. Vi ska sitta på en stol med maximal effektivitet.

Styrka & Plasticitet **84021133**

Må 17.15–18.45

31.8–23.11.2026

Anna Kokorina

Kursavgift: 48 €

Aktivt arbeta med enkla och effektiva övningar för att stärka och öka muskelelasticiteten. Vi koncentrerar oss på andning, hålla posen och avslappning, omväxlande långsamma och snabba rörelser med styrka och uthållighet för elasticitet och snabbhet i muskelkontraktion. Magmuskler samt gör sköna öppningar för övre kroppen. Ta med liggunderlag och motståndsband.

Barré **84021233**

Må 17.30–18.30

31.8.–23.11.2026

Katariina Elomaa

Kursavgift: 40 €

Barre stärker och värnar särskilt de muskler i kroppen som ofta försummas av en stillasittande livsstil. Träningen förbättrar kroppskontroll och hållning och passar motionärer på olika nivåer. Passet är intensivt och roligt och övningarna görs både med och utan musik. Det 60 minuter långa passet innehåller stående övningar, bålstyrketräning på golvet samt avslutande stretchning. Ta med dig en egen träningsmatta för övningar på golvet. Vi tränar i strumpor.

Barre vahvistaa ja huoltaa erityisesti niitä kehon lihaksia, jotka jäävät vähälle käytölle istuvan elämäntyylin vuoksi. Harjoittelu parantaa kehonhallintaa ja ryhtiä ja sopii eritasoisille liikkujille. Intensiivisillä ja hauskoilla tunneilla harjoitteleminen sekä musiikin kanssa että ilman. 60 minuutin harjoitus sisältää seisten tehtävät harjoitukset, keskivartaloa vahvistavat liikkeet lattialla sekä loppuvenyttely. Ota mukaan oma liikunta-alusta. Tunnilla liikutaan sukat jalassa.

**Anmälan till vårens
kurser öppnas 16.11.**

**Ilmoittaminen kevään
kurseille alkaa 16.11.**

KARIS - KARJAA

Äiti & vauva -jumppa **84022021**

Ma 14.00–15.00 **MBI/Opistotalo**

31.8.–23.11.2026

Ulrika Ekström

Kurssimaksu: 40 €

Äiti-vauva -jumppaan voit osallistua yhdessä pienokaisesi kanssa (suositus 3-12 kk). Tiedossa on itsestä treeniä äideille sekä liikkeitä yhdessä lapsen kanssa. Tunnin aikana käydään läpi ylä- ja alakropan sekä keskivartalon lihakset ja lopuksi rentoudutaan yhdessä venytellen. Tule viettämään mukava liikuntatietä vauvasi kanssa.

Combat-ryhmäliikuntatunti **84022051**

Ma 18.00–19.00 **Folkets hus**

31.8.–23.11.2026

Ulrika Ekström

Kurssimaksu: 40 €

Taistelulajivaikutteista aerobicia, jossa menevän musiikin tahtiin tehtävät liikesarjat koostuvat yksinkertaisista nyrkkeilyn ja potkujen yhdistelmästä sekä perusjumppaliikkeistä. Tunnille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa taustaa kamppailulajeista, vaan tärkeintä on oman tason mukaan tekeminen, liikku-
misen riemu ja hyvä meno. Hien saa taatusti pintaan ja sykkeen kohoamaan. Tunnin lopuksi on lyhyt lihas-
kunto-osuus ja venyttely. Ota mukaan leikkimielinen taisteluhalus, iso pullo vettä, jumppamatto ja hyvät sisäkengät.

Intervalliharjoittelu kuntosalilla **84022103**

To 9.30–11.00 **Alexia Fitness Club**

3.9.–26.11.2026

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 72 €

Tehosatsaus omaan kuntoon. Sisältää aerobista harjoittelua ja nopeatempoista kuntosaliharjoittelua. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harjoitelleille. Ota mukaan urheiluvarusteet, sisäkengät ja juomapullo. Kurssimaksu sisältää salimaksun. Ei alennuksia.

Tehotreeni syksyllä

84022111

Ti 9.30–10.30

MBI/Opistotalo

1.9.–1.12.2026

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 42 €

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

Lär Rumpa Mage - Reisi Vatsa Peppu **84022115**

To 18.30–19.30

Folkets hus

3.9.–26.11.2026

Mia Grandell

Kursavgift: 40 €

Detta effektiva muskelkonditionspass fokuserar på att forma och stärka kroppens nedre delar och bål. Timmen innehåller mångsidiga rörelser som aktiverar särskilt lår-, sätes- och magmusklerna. Passet passar alla nivåer – övningarna kan anpassas både för nybörjare och mer erfarna deltagare. LRM förbättrar muskeluthållighet, kropps kontroll och stöder funktionell hälsa i vardagen. Kom och svas i gott sällskap och stärk din kropp.

Tällä tehokkaalla lihaskuntotunnilla keskitytään kehon keskivartalon ja alavartalon muokkaamiseen ja vahvistamiseen. Tunti sisältää monipuolisia liikkeitä, jotka aktivoivat erityisesti reisi-, pakara- ja vatsalihaksia. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille – liikkeistä on tarjolla vaihtoehtoja niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin treenaajille. RVP kehittää lihaskestävyyttä, parantaa kehonhallintaa ja tukee toiminnallista hyvinvointia arjessa. Tule hikoilemaan ja vahvistamaan kehoa hyvässä hengessä.

Kahvakuula - Kettlebell

84022117

Ke 18.00–19.00

Folkets hus

23.9.–25.11.2026

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 38 €

Kahvakuulailu on tehokasta lihaskuntoharjoittelua, joka sopii kaikenikäisille naisille ja miehille. Kehittää tasapainoa, liikkuvuutta, kuntoa ja voimaa. Oma kahvakuula mukaan. Huom. Alkaa viikolla 39.

Kettlebell-träning är styrketräning som passar både män och kvinnor i alla åldrar. Ökar balansen, rörligheten, konditionen och muskelstyrkan. Egen kettlebell med. Obs. Start v. 39.

Kuntonyrkkeily **84022119**
Ma 19.00–20.00 **Borgkila**
31.8.–23.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 40 €

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

Flexi Bar **84022121**
Ma 19.00–20.00 **MBI/Opistotalo**
21.9.–23.11.2026

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 38 €

Aktiivinen Flexi-Bar-tangon heilutus harjoittaa erityisesti kehon syviä vatsa- ja selkälihakia. Flexi-Bar on erinomainen harjoitusväline, jos olet esimerkiksi toipumassa vammoista, harjoittelemassa vaativaan kilpailuun tai vaikka parantamassa yleiskuntoasi. Et tarvitse omaa Flexi-Bar-tankoa. Huom! Alkaa viikolla 39.

Kiertoharjoittelu **84022123**
Ke 17.30–18.30 **MBI/Opistotalo**
2.9.–25.11.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 40 €

Kuntopiirissä liikutaan pisteeltä toiselle ja harjoitusta on helppo säätää oman kuntotason mukaiseksi. Menevä musiikki tahdittaa treeniä. Tehdään yhdessä alkulämmittely ja loppuverryttely.

Ukkojumppa **84022125**
Ma 19.00–20.30 **Karjaan yhteiskoulu**
31.8.–23.11.2026

Mikko Harkonmaa

Kurssimaksu: 48 €

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

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.**

**Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**

Kuntojumppa **84022127**
Ti 18.15–19.45 **Folkets hus**
1.9.–24.11.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 48 €

Reipasta kuntoliikuntaa, johon sisältyy helppoja liikesarjoja ja tehokkaita lihaskuntoharjoituksia. Muutaman kerran kaudessa myös kuntopiiri sekä HIIT-tyyppistä harjoittelua. Käytämme keppejä, kuminauhuja, kahvakuulia, ym. Tunnin lopuksi venyttelyjä.

Kevyt kuntojumppa **84022133**
Ke 9.30–11.00 **Folkets hus**
2.9.–25.11.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 48 €

Monipuolinen kuntoa ja voimaa ylläpitävä ja vahvistava jumppa sekä naisille että miehille. Lopuksi rauhalliset venyttelyt ja rentoutus.

Core Stretch **84022137**
Ti 19.00–20.00 **Karis sv. högstadium**
1.9.–24.11.2026

Krista Rimpilä

Kursavgift: 48 €

Träning som både stärker och sköter kroppen. Muskelkonditionsträning speciellt för bälten - 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 kehoa huolellisin venyttelyin.

Barre Flow **84022139**
Ti 18.30–19.30 **VNF, tanssitali I**
20.10.–24.11.2026

Ulrika Bachér

Kursavgift: 30 €

Barre Flow är ett effektivt och funktionellt träningskoncept som har inspirerats av balettens formspråk, samt även utnyttjar rörelser från bl.a. yoga och pilates. Vi tränar hela kroppen under timmen. Barre Flow hjälper dig utveckla styrka och flexibilitet samt dig bättre hållning och balans. Rörelserna och rörelsekombinationerna görs såväl fritt, som vid barren, samt delvis även på mattan på golvet. Vi övar

inte koreografier på timmen. Ingen tidigare erfarenhet av dans behövs. Förbered dig på att få hett och jobba hårt, men också på att ha roligt!

Barre Flow on tehokas ja toiminnallinen tanssiliiikuntatunti, joka hakee inspiraatiota baletin liikekielestä ja hyödyntää liikkeitä myös mm. joogasta ja pilatuksesta. Barre Flow kehittää voimaa ja notkeutta, kiinteyttää vartaloa ja parantaa ryhtiä. Harjoituksia ja liikeyhdistelmiä tehdään tangolla (barrella) sekä vapaasti lattialla ja osittain myös matolla. Treenaamme kehoa kokonaisvaltaisesti ja kaikissa suunnissa. Tunnilla ei tehdä koreografiaa, eikä tunti vaadi aiempaa kokemusta baletista tai tanssista. Valmistaudu hikoilemaan.

Rörelseglädje 65+ **84022146**
Må 10.00–11.00 **Folkets hus**
31.8.–23.11.2026

Charlotta Bruncrona
Kursavgift: 40 €

Rörelseglädje till musik med fokus på styrka, balans och rörlighet. Vi tränar stående, sittande samt lig-gande på golvet.

Stolgymnastik **84022148**
Må 11.00–12.00 **Folkets hus**
31.8.–23.11.2026

Charlotta Bruncrona
Kursavgift: 40 €

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.

Lavatanssijumppa **84022165**
Pe 12.30–13.30 **VNF, tanssiali I**
4.9.–27.11.2026

Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 40 €

Tanssiksi-tunnilla nautit lavatanssitunnelmasta ilman paria. Tanssimme rennessa tunnelmassa perus-keleita ja yksinkertaisia askelikoja lavojen suosik-kitanssiin, kuten fuskuun, salsaan, valssiin ja hi-taaseen valssiin, chachahan, sambaan jne. Kullakin tunnilla keskitytään opettelemaan askeleita 3-5 eri

tanssityyliin. Tanssisarjoista tehdään helppoja vari-aatioita tunnin aikana. Tanssiksi sopii kaikille, myös heille, jotka eivät aikaisemmin ole tanssineet, mutta jotka haaveilevat tanssitaidon hankkimisesta. Opi-tuista asioista on iloa myös paritanssissa.

Volleyboll **84022237**
Ti 20.00–21.30 **Kiilan koulu**
1.9.–24.11.2026

Asko Tuomolin
Kursavgift: 48 €

Kan du grunderna i volleyboll, men saknar spelkam-rater? Kom och spela med oss. Både män och kvin-nor är välkomna. Ta med inneskor.

Osaatko lentopallon perusteet, mutta pelikaverit puuttuvat? Tule pelaamaan kanssamme. Sekä mie-het että naiset ovat tervetulleita. Sisäpelikengät mukaan.

POJO - POHJA

Partybic **84023026**
Ma 18.30–20.00 **Pojo kyrkoby skola**
31.8.–23.11.2026

Silja Jääskeläinen
Kurssimaksu: 48 €

Monipuolista kuntoliikuntaa. Sisältää helppoja as-kelsarjoja ja tehokkaan lihaskunto-osion. Käytämme keppejä, kuminauhvoja, kahvakuulia, ym. Kiertohar-joittelua tehdään muutaman kerran kauden aikana.

Styrka & Plasticitet **84023111**
Må 19.30–21.00 **Billnäs skola**
31.8.–23.11.2026

Anna Kokorina
Kursavgift: 48 €

Aktiv arbeta med enkla och effektiva övningar för att stärka och öka muskelelasticiteten. Vi koncen-trerar oss på andning, hålla posen och avslappning, omväxlande långsamma och snabba rörelser med styrka och uthållighet för elasticitet och snabbhet i muskelkontraktion. magmuskler samt gör sköna öppningar för övre kroppen. Ta med liggunderlag och motståndsband.

SVARTÅ - MUSTIO

Kahvakuula **84024021**

Ke 19.15–20.15 **Askers**

2.9.–25.II.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 40 €

Kahvakuulakurssi on tehokas, helppo ja monipuolinen lihaskuntoharjoitus. Kurssin aikana käymme monipuolisesti läpi eri lihasryhmiä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille. Huom! Oma kuula mukaan, naisille noin 12-16 kg ja miehille noin 16-25 kg.

Träning för damer **84024104**

Må 13.00–14.30 **Thorsborg**

31.8–23.II.2026

Mia Grandell

Kursavgift: 48 €

Stöd för äldre, gymnastik/träning på olika sätt för pensionärer. Ett sätt att ha roligt tillsammans och träffa andra.

Träning för herrar **84024106**

Må 15.00–16.30 **Thorsborg**

31.8–23.II.2026

Mia Grandell

Kursavgift: 48 €

Se föregående.

Tanssiksi **84024109**

Ti 15.00–16.00 **Thorsborg**

1.9.–24.II.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 40 €

Tanssiksi-tunnilla nautit lavatanssitunnelmasta ilman paria. Tanssimme rennossa tunnelmassa peruskeleita ja yksinkertaisia askelikoja lavojen suosikitansseihin, kuten fuskuun, salsaan, valssiin ja hitaaseen valssiin, chachahan, sambaan jne. Tanssiksi sopii kaikille, myös heille, jotka eivät aikaisemmin ole tanssineet, mutta jotka haaveilevat tanssitaidon hankkimisesta. Opetuista asioista on iloa myös paritanssissa.



DANS - TANSSI



DANS - TANSSI

ONLINE - VERKOSSA

Etätanssi **85000023**

Ti 18.15–19.15 **Online - Verkossa**

1.9.–24.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 40 €

Helppo ja monipuolinen tanssikurssi mukavasti omassa kodissasi. Kurssilla vuorottelevat afron rytmikkäät ja selkää avaavat liikkeet sekä nykytanssin ja baletin lempeästi vahvistavat ja venyttävät liikkeet. Tunnin lopussa teemme pienen koreografian ja vennyttellemme. Mikäli et pääse paikalle, saat tallenteen, jonka voit katsoa viikon kuluessa.

EKENÄS - TAMMISAARI

Seniordans och rounds **85001211**

On 15.30–17.00 **Ungdomsgården**

2.9.–25.11.2026

Regina Forssten

Kursavgift: 48 €

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.

Linedance, fortsättning **85001230**

On 18.00–19.30 **Ungdomsgården**

2.9.–25.11.2026

Johanna Wendelin

Kursavgift: 48 €

Vi repeterar grundstegen och de vanligaste stegserierna inom linedance. Vi dansar roliga och lätta danser på nybörjar och medel-nivå. Även nya dansare är välkomna med. Ingen partner behövs. Ta bekväma inneskor/danstossor med.

VauvaSalsa **85001240**

Pe 9.30–11.00 **Raseborgsvägen 5**

4.9.–30.10.2026

Julia Silverio

Kurssimaksu: 48 €

VauvaSalsa on iloinen ja lempeä kurssi vanhemmille ja heidän alle 2-vuotiaille vauvoilleen. Tunnilla sukellaan sulavaan ja yhteyttä luovaan salsaan, nau-

titaan rakkauksellisesta musiikista ja liikkeestä sekä tutkitaan kehollista vuorovaikutusta vauvan kanssa. Liikumme vauvan ehdoilla ja annamme tanssin syntyä lempeästi ja luonnollisesti. Tunnin lopuksi jaamme puhepiiriin muodossa hetken vanhemmuuden eri teemoista, yhdessä, vertaisina.

KuntoSalsa **85001242**

Pe 11.15–12.15 **Raseborgsvägen 5**

4.9.–30.10.2026

Julia Silverio

Kurssimaksu: 38 €

KuntoSalsa! yhdistää salsan elämäniloisen rytmin ja tehokkaan lihaskuntotreenin energiseksi hyvän mielen kokonaisuudeksi. Tällä tunnilla hikoillaan, liikutaan monipuolisesti ja nautitaan tanssin riemusta. 60 minuutin tunti haastaa koko kehoa: luvassa on liikkuvuutta, voimaa ja sykettä nostavaa tanssia. Opit salsan perusteita sekä kehonpainolla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä – ja ennen kaikkea, miten näitä voi yhdistää saumattomasti tai ainakin pilke silmäkulmassa.

KARIS - KARJAA

Nykytanssi **85002023**

Ke 18.15–19.15 **VNF, tanssisali 2**

2.9.–25.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 40 €

Nykytanssi on maanläheinen laji, jossa hyödynnetään painovoimaa ja hengitystä. Koko kehon notkeus ja voima kehittyvät lattiatason liikkeissä. Luvassa vauhdikasta meininkiä ja virtaavaa liikettä. Ei tarvita aiempaa kokemusta.

Baletti A, keskitaso **85002025**

Ma 18.15–19.45 **VNF, tanssisali 2**

31.8.–23.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 48 €

Baletin tekniikkaa ryhmän tason mukaan. Vahvistetaan kehon kannatusta ja ryhtiä sekä haetaan oikeaa linjausta käsiin ja jalkoihin tanko- ja keskilattiaharjoituksilla. Lattian poikki liikkuvat hyyt ja piruetit sekä lyriset adagiot antavat mahdollisuuden päästää sisäinen tanssija valloilleen. Eniten hyödyt baletista käymällä sekä maanantain että tiistain tunneilla. Kurssi sopii vähin-

DANS - TANSSI

tään kaksi vuotta lajia harrastaneille aikuisille.

Baletti B, keskitaso **85002027**

Ke 16.45–18.15 **VNF, tanssiali 2**

2.9.–25.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 48 €

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. Kurssi sopii vähintään kaksi vuotta lajia harrastaneille aikuisille.

Afrotanssi **85002111**

Ma 19.45–20.45 **VNF, tanssiali 2**

31.8.–23.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 40 €

Afro on juureva ja rytmikäs tanssilaji, joka juontaa juurensa Afrikasta. Se on rentoa ja energistä tanssia, johon on helppo päästä mukaan. Afro vetreyttää jumiutuneita yläselän lihaksia ja se on erinomainen vastapaino päätetyöskentelylle. Tanssitaan soolona.

Sambic **85002145**

Ma 19.30–20.30 **VNF, tanssiali 1**

31.8.–23.11.2026

Jonna Grönroos

Kurssimaksu: 70 €

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 askelkuvat perinteisin ja trendikkäin lisukkein. Rentoa, hauskaa, hikistä ja aitoa brassifilistä.

Burleskdans - Burleskitanssi **85002151**

Ti 19.30–21.00 **VNF, tanssiali 1**

20.10.–24.11.2026

Ulrika Bachér

Kursavgift: 38 €

Burleskdans är motion i dansform som baserar sig på

den historiska burleskens rörelser och stil. Burlesk, som är besläktat med cabaret och vaudeville, kombinerar lekfullt såväl kvinnlig seduktiv elegans som komedi. Timmarna är roliga och lär en att glädjas över sin egen kropp på samma gång som balanssinnet, musklerna och konditionen förbättras.

Burleskitanssi on tanssillista liikuntaa, joka ammentaa tyylinsä esitettävän burleskin historian liikekielestä. Kabaree- ja vaudeville-traditioista periytyvä burleski yhdistää pilke silmäkulmassa niin viettelevää eleganssia kuin komediaakin. Hauska ja naisellinen burleskitanssi opettaa löytämään ilon omasta kehosta samalla kun tasapaino sekä lihas- ja peruskunto kehittyvät.

Tanssiksi **85002161**

Ti 17.00–18.00 **Folkets hus**

1.9.–24.11.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 40 €

Tanssiksi-tunnilla nautit lavatanssitunnelmasta ilman paria. Tanssimme rennossa tunnelmassa perusaskeleita ja yksinkertaisia askelikkoja lavojen suosikkitalentseihin, kuten fuskuun, salsaan, valsiiin ja hitaaseen valsiiin, chachahan, sambaan jne. Kullakin tunnilla keskitytään opettelemaan askeleita 3-5 eri tanssityyliin. Tanssisarjoista tehdään helppoja variaatioita tunnin aikana. Tanssiksi sopii kaikille, myös heille, jotka eivät aikaisemmin ole tanssineet, mutta jotka haaveilevat tanssitaidon hankkimisesta. Opiutuista asioista on iloa myös paritanssissa.

Linedance, nybörjare **85002341**

Ti 18.00–19.30 **Borgkila**

1.9.–24.11.2026

Johanna Wendelin

Kursavgift: 48 €

Vi övar låtta stegserier inom linedance på nybörjarnivå. Vi lär oss låtta nybörjardanser som passar bra till många olika sorters musik. Ingen partner behövs. Ta bekväma inneskor/danstossor med.

**Anmälan till vårens
kurser öppnas 16.11.**

**Ilmoittaminen kevään
kursseille alkaa 16.11.**

Internationell seniordans **85002345**

Må 13.30–15.00

Folkets hus

31.8–23.II.2026

Regina Forssten

Kursavgift: 48 €

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.

POJO - POHJA

Folkdans - Kansantanssi **85003321**

Sö 18.30–20.00

Högåsa

6.9.–29.II.2026

Henrika Ekman

Kursavgift: 72 €

Kom med och dansa och lär dig finlandssvenska och utländska folkdanser och pardanser som vals, polka, schottis och menuett. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med dig bekväma inneskor. Kom ensam eller tillsammans med en vän. Spelman Linnea Holm-

berg står för musiken varannan gång.

Tule mukaan tanssimaan ja oppimaan suomenruotsalaisia ja ulkomaalaisia kansantansseja sekä paritansseja kuten valssia, polkkaa, jenkkaa ja menuettia. Aiempaa kokemusta tanssista ei tarvita. Ota mukaan mukavat sisäkengät. Tule yksin tai parin kanssa. Peli-manni Linnea Holmberg säestää joka toinen kerta.

Lavatanssin alkeet **85003325**

Ke 19.15–20.45

Billnäs skola

2.9.–25.II.2026

Miia Malmén, Esa Hyppönen

Kurssimaksu: 96 €

Tämän kurssin jälkeen tanssit takuuvarmasti. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista, kurssi on tar-koitettu nimenomaan aloittelijoille.

Lavatanssin jatkot **85003327**

Ke 17.45–19.15

Billnäs skola

2.9.–25.II.2026

Miia Malmén, Esa Hyppönen

Kurssimaksu: 96 €

Lavatanssin kertauryhmä tanssijoille, joilla on jo hallussa perusaskeleet ja -kuviot. Ryhmässä kerrataan vanhaa ja opitaan uutta. Harjoitellaan askelten ja kuvioden lisäksi erityisesti vienti- ja seuraamistai-toja, tanssin perustekniikkaa, rytmiikkaa ja musiikkiin tanssimista.





YOGA, KROPPSVÅRD,
VÄLMÅENDE
JOOGA, KEHONHUOLTO,
HYVINVOINTI

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

ONLINE - VERKOSSA

Kehonhuolto, venyttely ja rentoutuminen verkossa **86000311**

Ti 19.30–21.00 Online - Verkossa

1.9.–24.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 48 €

Kehosta huolehtimista oman kodin seinien sisällä. Kurssilla venytellään ja tehdään rentoutumisharjoituksia, jotka auttavat pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehon viestejä. Jokaisesta kurssikerrasta lähetetään tallenne, jonka voit katsoa viikon kuluessa.

Aamun astangajooga verkossa **86000315**

Ma 8.00–9.00 Online - Verkossa

31.8.–23.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 40 €

Astangajooga on liikunnallinen joogamuoto, jossa asennot tehdään sarjana oman hengityksen tahtiin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

EKENÄS - TAMMISAARI

Eutoni: en lyhörd väg till självsorg A **86001023**

Ti 19.15–20.45 Ungdomsgården

8.9.–10.11.2026

Karlién Missinne

Kursavgift: 60 €

Eutoni är en stillsam rörelseform. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i kroppen. Övningarna, som du gör i egen takt på en ullmatta som finns färdig åt dig i rummet, görs mest liggande, ibland sittande eller stående. Du blir mera förtrogen med din kropp och genom övningarna stimulerar du dina självläkande krafter. Så växer du till att stå mera autentisk, flexibel, motståndskraftig och med tydligare gränser i livet, väl förankrad i dig själv. Eutoni= välbalance-rad spänning.

Kursgänger: 8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 20.10, 27.10 och 10.11.2026.

Eutoni: en lyhörd väg till självsorg B **86001025**

On 10.00–11.30 Ungdomsgården

9.9.–11.11.2026

Karlién Missinne

Kursavgift: 60 €

Se föregående.

OBS! Kursen hålls 9.9, 16.9, 23.9, 30.9, 7.10, 21.10, 28.10 och 11.11.2026.

Taichi & Qigong **86001115**

Ti 17.30–19.00 Ungdomsgården

1.9.–24.11.2026

Jose Ramos

Kursavgift: 48 €

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.

Method fascia **86001127**

To 16.30–18.00 Ungdomsgården

3.9.–26.11.2026

Eva Taube

Kursavgift: 48 €

Kom med och håll din fascia levande och aktiv. Vi stärker kroppens bindväv (fascia) och övar rörlighet, koordination och förbättrar välmåendet i kroppen. Fasciamethod passar alla åldrar. Ta med eget liggunderlag, innetossor och vattenflaska.

Yinyoga **86001223**

Ti 11.00–12.30 Ungdomsgården

1.9.–24.11.2026

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 48 €

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.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

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.

Mediyoga **86001225**

Ti 14.00–15.30 Ungdomsgården

1.9.–24.11.2026

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 48 €

MediYoga är en lugn och avslappnande yogaform som 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 och utbrändhet och det är lätt att använda.

Mjuk yoga flow **86001229**

Ti 15.40–17.10 Ungdomsgården

1.9.–24.11.2026

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 48 €

Fokus på medveten närvaro i rörelse och andning. Passet hjälper dig att öppna upp och sträcka ut kroppen samt 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 veyttämään kehoasi sekä vahvistaa sinua lempeällä ja mukavalla tavalla. Liikkeet ovat pehmeitä ja leikkisiä ja sinulla on aikaa todella keskittyä itseesi. Lope-tamme jokaisen tunnin mukavalla rentoutuksella.

Yinyoga **86001231**

To 18.15–19.45 Ungdomsgården

3.9.–26.11.2026

Ulrika Kouvo

Kursavgift: 48 €

Behöver du en avkopplande stund i veckan? Passa på

att varva ner med ett skönt pass yinyoga. Yinyoga är en lugn form av yoga där vi stannar längre i positionerna. Yinyoga hjälper till att lösa upp spänningar i kroppen och passar också bra som komplement till mer dynamisk träning. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

Avslappnande yogaveckoslut -

Rentouttava joogaviikonloppu **86001243**

Lö 14.30–18.30, Ungdomsgården

Sö 9.30–14.30

10.–11.10.2026

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 40 €

Under veckoslutet bekantar vi oss med MediYoga, praktiserar djupavslappnande yin yoga och mediterar. Även ett lite mera rörligt pass ingår. Du behöver inte delta i allt, du kan om du så önskar t.ex. sitta/ligga still och bara slappna av eller djupandas istället för att följa instruktioner. Ingen som helst tidigare erfarenhet av yoga behövs, inget att prestera. Ett veckoslut för dej själv med dig själv.

Tutustumme viikonlopun aikana Mediyoogaan ja syvärentouttavaan yin-joogaan sekä meditoimme. Viikonloppuun sisältyy myös hieman liikkuvampia osioita. Sinun ei tarvitse osallistua ohjattuun toimintaan koko viikonloppua, vaan voit halutessasi välillä esimerkiksi vain istua/maata hiljaa ja rentoutua tai syvähengittää. Et tarvitse minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Viikonloppu itsellesi, itsesi kanssa.

Alexanderteknik **86001261**

Lö-Sö 10.00–15.00 Ungdomsgården

26.–27.9.2026

Hanna Pajalahti

Kursavgift: 44 €

Lider du av konstant smärta? Blir din röst hes av att tala? Blir du nervös av att uppträda? Med hjälp av Alexandertekniken kan vi bli medvetna om våra vanor som har besvärat oss i årtal - och bli fria från dem. Tekniken hjälper att hitta kroppens naturliga balans genom medvetet tänkande. På kursen utforskar vi Alexandertekniken på en mängd olika sätt - för att utveckla färdigheten att guida oss själva i allt vi gör. Kursen passar både för nybörjare och de som redan är bekanta med tekniken.

YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

KARIS - KARJAA

Äiti & vauva -jooga **86002011**

Ke 11.15–12.00 MBI/Opistotalo

2.9.–25.11.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 38 €

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

Aamujooga **86002211**

Ke 9.30–11.00 MBI/Opistotalo

2.9.–25.11.2026

Kirsi Tolonen

Kurssimaksu: 48 €

Lempää joogatunti jossa tehdään erilaisia harjoituksia sisältäen rauhallisia, virtaavia, lempeästi vahvistavia liikkeitä ja sarjoja, kehoa avaavia ja venyttäviä asanoita sekä hengitys- ja meditaatioharjoituksia.

Lempeä hatha- ja yinjooga **86002219**

Ma 15.30–17.00 VNF, tanssisali 1

31.8.–23.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 48 €

Kurssi sisältää hyvin rauhallista, omaa kehoa kuuntelevaa hatha- ja yinjoogaa. Teemme harjoituksia suurimmaksi osaksi lattiatasolla selin-, vatsa- ja kylkimakuulla, mutta välillä myös istuen, konttausasennossa ja seisten. Ota mukaan lämmin, mukava asu, joogamatto ja viltti.

Yinyoga **86002221**

Fr 16.30–18.00 MBI/Opistotalo

11.9.–27.11.2026 Varannan weeka

Ulrika Kouvo

Kursavgift: 38 €

Inled veckoslutet med ett skönt och avslappnande pass yinyoga. Yinyoga är en lugn och avslappnande form av yoga där vi stannar längre i positionerna. Yinyoga hjälper till att lösa upp spänningar i kroppen och skapar utrymme för återhämtning, en stund där du får chansen att bara vara. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

Hathayoga - holistiskt välbefinnande **86002225**

To 17.15–18.45

MBI/Opistotalo

3.9.–26.11.2026

Nora Palmgren

Kursavgift: 48 €

Under yogaövningen gör vi olika kroppsställningar (āsanas) och rörelseserier i den naturliga andningens rytm samt balans- och koncentrationsövningar. Till yogaövningen hör också medveten avslappning då sinnet får komma till ro. Alla anpassar övningen enligt sina egna behov. Yogaövningarna passar alla oberoende av ålder och kondition. För nybörjare och för dig som utövat yoga tidigare. Ta med eget underlag och klä dig i mjuka, bekväma kläder.

Kundaliinijooga **86002231**

Ke 18.45–20.15

MBI/Opistotalo

2.9.–25.11.2026

Tiina Kautio

Kurssimaksu: 48 €

Kundaliinijooga on dynaamista ja meditatiivista joogaa, joka parantaa fyysisistä hyvinvointia, rauhoittaa mielen liikkeitä, kehittää emotionaalista tasapainoa ja lievittää stressiä. Teemme monipuolisesti erilaisia kehon ja mielen tasapainoon tähtäviä harjoituksia. Jokainen tunti koostuu fyysisistä harjoitteista, syvärentoutuksesta ja lyhyestä meditaatiosta. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Mukaan oma joogamatto ja viltti.

Astangajooga **86002249**

Ma 17.30–19.00

Borgkila

31.8.–23.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 48 €

Astangajooga on liikunnallinen joogamuoto, jossa asennot tehdään sarjana oman hengityksen tahtiin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

**Vi förbehåller oss rätten
till ändringar i programmet.**

**Pidätämme oikeuden
ohjelman muutoksiin.**

YOGA, KROPPSVÄRD, VÄLMÅENDE

JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Jumit pois selästä **86002251**
Ti 19.00–20.30 **MBI/Opistotalo**
1.9.–24.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 48 €

Keskitytään hoitamaan selkää rauhallisesti ja dynaamisesti. Kurssilla yhdistetään joogasta ja pilateksesta tuttuja liikkeitä. Sopii kaikille.

Yoga strong **86002271**
Ma 18.00–19.00 **MBI/Opistotalo**
21.9.–23.11.2026

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 38 €

Rento ja voimakas joogakurssi, joka sopii kaikille. Osa joogaharjoitteista tehdään käyttämällä kevyitä 1-3 kg käsipainoja. Huom. Alkaa viikolla 39.

Yogakurs för alla. I vissa övningar använder vi lätta 1-3 kg hantlar. Obs. Start vk 39.

Miesten oma jooga - Yoga för män **86002275**
Ke 19.15–20.15 **Folkets hus**
23.9.–25.11.2026

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 38 €

Miehille tarkoitettu rento joogakurssi. Joogaharjoittelu vahvistaa ja notkistaa kehoa. Huom. Alkaa viikolla 39.

Yogakurs för män. Yoga ökar smidighet, rörlighet och ger mera styrka i kroppen. Obs. Start v. 39.

Yoga Flow **86002281**
To 19.30–20.30 **Folkets hus**
3.9.–26.11.2026

Mia Grandell

Kurssimaksu: 40 €

Mielen ja kehon yhteistyötä korostava ja kehon voimaa sekä hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat eli joogan erilaiset asennot haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Asentojen ylläpitäminen vaatii sekä lihastyötä että keskittymistä. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Harjoitukset muuttuvat vuodenaikojen mukaan. Tunti sopii kaikille.

Samin päiväpilates **86002321**
Pe 10.00–11.30 **VNF, tanssisali 2**
4.9.–27.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 48 €

Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta. Teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoon ja terveyden ylläpitoa varten. Tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan kokonaisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.

Tuolipilates **86002409**
Ti 15.00–16.00 **VNF, tanssisali 2**
1.9.–24.11.2026

Laura-Maria Kairamo

Kurssimaksu: 40 €

Tunti koostuu rauhallisista voimisteluliikkeistä pilates-harjoittelua mukaillen. Kaikessa tekemisessä huomioidaan turvallinen, kehoa kuunteleva suoritustapa. Vaikka tämän tunnin liikkeet tehdäänkin kokonaan joko tuolilla istuen tai seisoma-asennossa, saa koko vartalo kuitenkin monipuolisesti kuormitusta, lihakset vahvistuvat, liikeradat avautuvat ja tasapaino kehittyy. Kurssilla opittuja harjoituksia on helppo tehdä myös kotona.

Pilates **86002411**
Ti 16.30–17.30 **VNF, tanssisali 2**
1.9.–24.11.2026

Laura-Maria Kairamo

Kurssimaksu: 40 €

Pilatesta treenataan, jotta pysyttäisiin terveisinä ja toimintakykyisinä. Säännöllisellä pilatestreenillä vahvistuvat kehon syvät tukilihakset ja samalla kaikki liikkuminen sujuvoituu, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Pilatestunnin jälkeen myös mieli on usein rentoutunut ja olo kokonaisvaltaisen virkistynyt. Tunti sopii monenlaisille kehoille, koska liikkeitä on helppo soveltaa.

YOGA, KROPPSVÄRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

Pilates ja tanssi **86002415**

Ti 17.45–19.15 VNF, tanssisali 2

1.9.–24.II.2026

Laura-Maria Kairamo

Kurssimaksu: 48 €

Tällä tunnilla yhdistetään perinteistä, hengityksen rytmittämää pilatesharjoittelua nykytanssiin ja monenlaiseen musiikkiin. Tunnin aluksi tehdään kehoa valmistavia ja vahvistavia pre-pilates harjoituksia, kun taas jälkimmäinen puoli tunnista liikutaan tanssillisemmin, kehitellen ja varioiden alkutunnin teemoja musiikin kanssa. Tuntikoreografiaan ei sisälly hyppyjä ja liikkeet ovat sovellettavissa erilaisille kehoille. Rohkeasti mukaan siis, liike on lääke ja jokaiselle löytyy tapa tanssia mukana.

Pilates & jooga **86002421**

To 18.45–20.15 VNF, tanssisali 2

3.9.–26.II.2026

Virpi Saari

Kurssimaksu: 48 €

Tällä tunnilla yhdistyvät pilateksen erityisesti keskivartaloa vahvistavat ja tarkasti tehtävät liikkeet joogan venyttäviin ja rentouttaviin harjoituksiin. Ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Pilates **86002423**

To 17.30–18.30 VNF, tanssisali 2

3.9.–26.II.2026

Virpi Saari

Kurssimaksu: 40 €

Pilateksen perusteet. Harjoittelussa yhdistyy Pilateksen kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen. Tunnin tavoitteena on kehonhallinnan ja mielen tasapainon kehittäminen. Harjoitukset kehittävät kehon lihastasapainoa, voimaa, ryhtiä ja liikkuvuutta. Tunnit sopivat kaikille taustasta riippumatta.

Asahi **86002441**

To 17.15–18.15 Folkets hus

3.9.–26.II.2026

Katariina Elomaa

Kurssimaksu: 40 €

Lempeää liikettä keholle ja mielelle. Rauhoitu, rentu ja vahvista kehon liikkuvuutta. Lempeä,

kehoa kiertävä liike yhdistyy kehoa rauhoittavaan hengitykseen. Lopuksi rentoutusharjoitus. Liikkeitä voidaan soveltaa liikkujan kunnan mukaisiksi.

Mjuk rörelse för kroppen och sinnet. Var lugn, nära leder och stärk kroppens rörlighet. En mjuk, cirkulerande rörelse för kroppen förenas med en lugnande andning för kroppen. Avslutas med en avslappningsövning. Rörelserna kan anpassas för att passa individen.

Kehonhuolto, venyttely ja

rentoutuminen **86002631**

Ke 19.30–21.00 VNF, tanssisali 2

2.9.–25.II.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 48 €

Vahvistetaan syviä, keskivartaloa tukevia lihaksia Pilates-tekniikkaan pohjautuvilla harjoituksilla. Vatsan, selän ja käsien lihakset vahvistuvat tehokkaasti hengitystä hyödyntäen. Tunnin lopulla venytellään ja tehdään rentoutumisharjoituksia, jotka auttavat pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehon viestejä.

POJO - POHJA

Joogaa senioreille **86003309**

To 9.30–11.00 Pojo Bibliotek

3.9.–26.II.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 48 €

Ikäihmisille suunnattu joogan aamuryhmä. Rauhallinen kehon ja mielen harjoitus, jonka aikana virkistetään mieltä, venytetään lempeästi kehoa sekä harjoitetaan tasapainoa.

Hidasta tahtia lempeällä joogalla **86003315**

Ma 18.15–19.45 Fiskarin koulu

31.8.–23.II.2026

Tiina Hyytiäinen

Kurssimaksu: 48 €

lyengarjoogan perusteita rauhallisessa ja virkeässä tahdissa. Avaavia, palauttavia ja energisoivia jooga-asentoja. Tunti sopii kaikille: aloittelijoille, +55-vuotiaille, jäykille, liikuntaa vieroksuville, uupuneille, uni- ja selkäongelmallisille tai muuten vain

YOGA, KROPPSVÄRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

elämänsä hidastaville. Ota mukaan joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa.

Iyengarjoogasta virtaa **86003319**

Ke 18.00–19.30 **Fiskarin koulu**

2.9.–25.11.2026

Tiina Hyytiäinen

Kurssimaksu: 48 €

Energisoivia asanaharjoituksia ripeässä tahdissa. Ylösalaisia asentoja turvallisesti ja linjatusti. Kurssilla vahvistetaan kehomielen hyvinvointia ja tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta. Kurssi sopii kaikille. Ota mukaan joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa.

Iyengarjooga **86003333**

Pe 17.30–19.00 **Billnäs skola**

4.9.–27.11.2026

Elina Surakka

Kurssimaksu: 60 €

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. Tarvitset joogamaton, -palikat ja -vyön sekä huovan. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoita lainatarpeesta ohjaajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Kehonhuolto

86003417

To 17.30–18.30

Pojo Bibliotek

3.9.–26.11.2026

Silja Jääskeläinen

Kurssimaksu: 40 €

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.

SVARTÅ - MUSTIO

Pilates ja kehonhuolto

86004425

Ke 17.30–19.00

Askers

2.9.–25.11.2026

Sami Alanen

Kurssimaksu: 48 €

Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta ja teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoon ja terveyden ylläpitoa varten. Kurssilla tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan kokonaisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.





BARNMOTION OCH DANS LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

BARNMOTION OCH DANS LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

KARIS - KARJAA

Lastentanssi 3-4-v. 87002501

Ma 16.15–17.00 MBI/Opistotalo

31.8.–23.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 38 €

Lastentanssi on liikunnan iloa leikin muodossa. Tunneilla tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin, seikkaillemme tempuradalla ja annamme mielikuvituksen viedä meidät tanssin satumailmaan. Motoriset perustaidot kehittyvät tanssien, leikkien ja tempujen kautta. Sopii sekä tytöille että pojille.

Lastentanssi 5-6-v. 87002503

Ma 17.00–17.45 MBI/Opistotalo

31.8.–23.11.2026

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 38 €

Lastentanssi on liikunnan iloa leikin muodossa. Tunneilla tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin, seikkaillemme tempuradalla ja annamme mielikuvituksen viedä meidät tanssin satumailmaan. Motoriset perustaidot kehittyvät tanssien, leikkien ja tempujen kautta. Sopii sekä tytöille että pojille.

POJO - POHJA

Parkour 7-12-v., perusteet 87003305

Ti 15.00–16.00 Billnäs skola

1.9.–24.11.2026

Janni Johansson

Kurssimaksu: 40 €

Tunti sopii liikunnallisesti suuntautuneille, parkouria tai muuta liikuntaa jonkin verran harrastaneille ja käy erinomaisesti oheisharjoitteluksi muiden urheilulajien harrastajille. Vahvistamme kehonhallintaa ja koordinaatiota erilaisilla harjoitteilla ja joka tunti teemme myös lajiin sopivaa lihashuoltoa ja venyttelyä. Luvassa esteitä, haasteita ja joka tunti vaihtuva teema, jossa syvennymme parkourin osa-alueisiin tarkemmin.

Parkour 7-12-v., jatko 87003307

Ti 16.00–17.00 Billnäs skola

1.9.–24.11.2026

Janni Johansson

Kurssimaksu: 40 €

Sopii parkouria vähintään 2-3 vuotta harrastaneille.

Syvennetään parkourin tekniikka- ja lajituntemusta, kehitetään omaa flowta ja treenataan vaihtelevasti sekä ulkona että sisällä.

Luova lastentanssi, 2-6-v. 87003509

To 16.30–17.15 Fiskarin koulu

3.9.–26.11.2026

Sanna Valkeapää

Kurssimaksu: 38 €

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 lapselta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

Luova lastentanssi, 5-8-v. 87003511

To 17.15–18.00 Fiskarin koulu

3.9.–26.11.2026

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 kunnioitusta. Teemme luovia tanssiharjoitteita ja pieniä omia tansseja. Liikemateriaali tulee lapselta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

Juniorfolkdans 87003515

On 18.00–19.00 Högåsa

2.9.–25.11.2026

Henrika Ekman

Kursavgift: 40 €

Vi dansar, sjunger och leker. Vi lär oss både finlands-svenska och utländska folkdanser som polka, schottis, vals samt mazurka och menuett. Ta med dig bekväma inneskor.

ANMÄLAN TILL HÖSTENS KURSER

9.6.2026 kl. 11.00

tel. 019 289 2765

Internetanmälan är öppet dygnet runt:

www.opistopalvelut.fi/raseborg

10.8 kl. 12.00 Individuell musik & solosång

puh. 019 289 2764

16.11 kl. 14.00 Anmälan till vårens kurser

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN KURSSEILLE

9.6.2026 klo 11.00

puh. 019 289 2765

Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden:

www.opistopalvelut.fi/raseborg

10.8. klo 12.00 Musiikin yksilöopetus ja yksinlaulu

puh. 019 289 2764

16.11. kl. 14.00 Ilmoittautuminen kevään kursseille



**RASEBORG
RAASEPORI**