

RASEBORGS KULTURINSTITUT

# KURSPROGRAM

RAASEPORIN KULTTUURIOPISTO

# OPINTO-OPAS



RASEBORG  
RAASEPORI

2023-2024

**ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 17.8.2023 KL. 11.00**

**VIA INTERNET [www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)  
Internetanmälningen är öppen dygnet runt.**

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

**ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 17.8.2023 KLO 11.00**

**INTERNETIN KAUTTA [www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)  
Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden.**

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



**RASEBORG  
RAASEPORI**



**RASEBORGS KULTURINSTITUT**  
**KURSPROGRAM**

**2023-2024**

**RAASEPORIN KULTTUURIPISTO**  
**OPINTO-OPAS**

© Raseborgs Kulturinstitut / Raaseporin Kulttuuriopisto 2023

Lay-out/Graafinen ulkoasu: Etelä-Uusimaa

Foton/Kuvat: Pixabay.com

<b>KONTAKTUPPGIFTER</b> .....	<b>6</b>
<b>YHTEYSTIEDOT</b> .....	<b>7</b>
<b>VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE</b> .....	<b>8</b>
<b>TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE</b> .....	<b>10</b>
<b>SPRÅK - KIELET</b> .....	<b>12</b>
Finska - Suomi .....	15
Svenska - Ruotsi .....	16
Engelska - Englanti .....	17
Tyska - Saksa .....	18
Franska - Ranska .....	18
Ryska - Venäjä.....	19
Spanska - Espanja .....	19
Italienska - Italia.....	20
Övriga språk - Muut kielet .....	22
<b>GRUNDUNDERVISNING I KONST - TAITEEN PERUSOPETUS</b> .....	<b>24</b>
Musikinstitutet - Musiikkiopisto.....	24
Bildkonstskolan Colorikis - Kuvataidekoulu Colorikus .....	28
Teaterskolan Konfetti - Teatterikoulu Konfetti .....	32
<b>KONST - TAITEET</b> .....	<b>36</b>
Litteratur - Kirjallisuus .....	37
Bildkonst - Kuvataiteet .....	39
<b>MUSIK - MUSIIKKI</b> .....	<b>42</b>
Körsång - Kuorolaulu.....	43
Solosång - Yksinlaulu .....	45
Gruppundervisning - Ryhmäopetus .....	48
Individuell undervisning - Yksilöopetus .....	49



<b>HANTVERK - KÄDEN TAIDOT.....</b>	<b>53</b>
Keramik - Keramiikka.....	54
Silver och smycken - Hopea ja korut.....	56
Trä- och metallslöjd - Puu- ja metallityöt.....	57
Vävning och textilarbete - Kudonta ja tekstiilityö.....	57
Specialtekniker - Erikoistekniikat.....	60
 <b>HUSLIG EKONOMI - KOTITALOUS .....</b>	<b>61</b>
 <b>INFORMATIONSTEKNIK - TIETOTEKNIikka .....</b>	<b>63</b>
 <b>ÖVRIG UTBILDNING - MUU KOULUTUS.....</b>	<b>65</b>
Historia och släktforskning - Historia ja sukututkimus .....	66
Vattentrafik - Vesiliikenne.....	67
Övrig utbildning - Muu opetus .....	68
 <b>HÄLSOVÅRD OCH HÄLSA - TERVEYDENHOITO JA TERVEYS.....</b>	<b>69</b>
 <b>MOTION OCH DANS - LIIKUNTA JA TANSSI.....</b>	<b>70</b>
Motion - Liikunta .....	71
Dans - Tanssi .....	75
Yoga, kroppsvård, välmående - Jooga, keuhonhuolto, hyvinvointi.....	81
Barnmotion och dans - Lasten liikunta ja tanssi .....	90
 <b>VERKSAMHETSPLATSER - TOIMIPAIKAT .....</b>	<b>93</b>

**MEDBORGARINSTITUTET**

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

MBI-huset må 14.00-18.00  
 Torggatan 8, Karis on-to 14.00-17.00

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

Rektor Maarit Hujanen 019 289 2761

Kurssekreterare Sari Pankkonen: hantverk, litteratur, historia 019 289 2769

Planerande lärare Eva Comét: individuell musik 019 289 2764

Planerande lärare Laura Karimi: språk, IT, bildkonst, Colorikus 019 289 2763

Planerande lärare Mia Lundell: 019 289 2767

motion och dans, körer, Konfetti

**LÄSÅRET OCH LOV**

Höstterminen 4.9-3.12.2023 (höstlov 16-22.10.2023)

Vårterminen 8.1-7.4.2024 (sportlov 19-25.2.2024)

Sommarterminen 22.4-9.6.2024

Ingen undervisning 6.12, 1.5 och 9.5

**Bildkonstskolan Colorikus och teaterskolan Konfetti:**

Höstterminen 21.8-10.12.2023 (höstlov 16-22.10.2023)

Vårterminen 8.1-29.4.2024 (sportlov 19-25.2.2024)

**KANSALAIPOISTO**

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 019 289 2761

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

**LUKUVUOSI JA LOMA-AJAT**

Syyslukukausi 4.9.-3.12.2023 (syysloma 16.-22.10.2023)  
 Kevätlukukausi 8.1.-7.4.2024 (talviloma 19.-25.2.2024)  
 Kesälukukausi 22.4.-9.6.2024  
 Ei opetusta 6.12., 1.5. ja 9.5.

**Kuvataidekoulu Colorikus ja teatterikoulu Konfetti:**

Syyslukukausi 21.8.-10.12.2023 (syysloma 16.-22.10.2023)  
 Kevätlukukausi 8.1.-29.4.2024 (talviloma 19.-25.2.2024)

**VIKTIG INFORMATION FÖR STUDERANDE****ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 17.8.2023 KL. 11.00**

Via internet: <http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet>

Per telefon: 019 289 2765

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

**Anmälan är bindande för hela kursen!**

**För att underlätta anmälan: Ha kursnumret framme!**

**RABATTER**

Rabatter beviljas så länge som det för ändamålet beviljade extra statsbidraget räcker hösten 2023.

Rabatter på kursavgifter kan beviljas enligt följande:

Pensionärsrabatt 20 % för två kurser.

Arbetslösa 50 % för två kurser.

Invandrare 50 % för två kurser.

Rabatt bör sökas skriftligt genom att fylla i en studiesedel (fås på kanslien) som lämnas till kansliet senast **30.9.2023**. Rabatter beviljas enbart på hösten.

Rabatter **beviljas inte** för enskild undervisning i musik, kurser i keramik, vattengymnastik, gymsalar eller för kortkurser.

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

**BETALNING AV KURSAVGIFT**

Kursavgiften syns vid varje kurs. Kursavgiften gäller för hela läsåret om inget annat angetts.

Vi fakturerar i första hand per e-post med betallänk till Paytrail där man kan betala med sin nätbank, Smartum-saldo eller ePassi mobilapplikationen. De som inte betalar e-postfakturan får en pappersfaktura per post. Kursavgifter upp till 75 euro betalas i en rat, större kursavgifter betalas i två rater (höst- och vårtermin).

**MOTIONS- OCH KULTURSEDLAR**

Sista datum för betalning med motions- och kultursedlar är **30.9.2023** och för kurser som börjar senare sju (7) dygn innan kursstart. Du kan betala konst-, hantverks-, motions- och danskurser med Smartum motions- och kultursedlar, Smartum saldo och ePassi. Pappersfakturer kan inte längre betalas med dessa förmåner.

**ANNULLERING AV KURSPLATS**

**Man kan INTE annullera sin kursplats till läraren eller telefonsvararen!**

Annullering av kursplats bör ske till kansliet per e-post eller telefon.

För långa kurser bör kursplatsen annulleras senast sju (7) dagar **efter** kursstart. För **kortkurser, resor** och **föreläsningar** bör annulleringen ske senast sju (7) dagar **innan** kursstart.

Kursplatser som inte annullerats i tid faktureras i sin helhet.

Betald kursavgift återbetalas inte om studerande avbryter kursen senare än sju (7) dagar efter kursens början. Obetalda kursavgifter utmäts och rätten att delta i institutets kurser kan dras in.



## MINIMI KURSDELTAGARANTAL

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

## UNDERVISNING

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

## UNDERVISNINGSMATERIAL OCH INTYG

Studierande bör själva skaffa läroböcker och material som behövs för kursen. Tilläggsinformation om material fås från kursbeskrivningen och läraren.

Efter avslarad kurs kan du på begäran få ett kursintyg. Intyget kostar 10 € och betalas med den faktura som följer med intyget.

## FÖRSÄKRINGAR

Alla studerande är olycksfallsförsäkrade under lektionstid.

## REGISTERBESKRIVNING

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

## MEDBORGARINSTITUTETS FESTER, UTSTÄLLNINGAR OCH KONserter

Lö 2.12.2023 kl. 15.00 julkonsert, Ekenäsgården, Ekenäs.

Lö 6.4.2024 kl. 15.00 vårkonsert, Fokus, Karis.

10.4-30.4.2024 institutets vårutställning i Ekenäs Bibliotek, Galleri Perspektivet

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

**Hemsida:** <http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet>

**Facebook:** Medborgarinstitutet Raseborg



## TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE

### ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 17.8.2023 KLO 11.00

Internetin kautta: <http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto>

Puhelimitse: 019 289 2765

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

**Ilmoittautuminen on sitova koko kurssin ajalle!**

**Ilmoittautumista nopeuttaaksesi ota valmiiksi esille kurssin numero!**

### ALENNUKSET

Alennuksia myönnetään niin kauan kuin varattua ylimääräistä valtionavustusta riittää syksyllä 2023.

Kurssimaksuista voidaan myöntää alennuksia seuraavasti:

Eläkeläisalennus 20 % kahdesta kurssista.

Työttömän alennus 50 % kahdesta kurssista.

Maahanmuuttajan alennus 50 % kahdesta kurssista.

Alennukset haetaan kirjallisesti opintosetelihakemuksella opiston kansliasta viimeistään **30.9.2023**.

Alennuksia myönnetään vain syksyllä.

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

### KURSSIMAKSUN MAKSAMINEN

Kurssimaksu on merkitty jokaisen kurssin kohdalle. Ensisijaisesti lähetämme sähköpostitse maksulinkin (Paytrail), jonka voi maksaa verkkopankissa, Smartum-saldolla tai ePassi-mobiilisovelluksella.

Mikäli et käytä maksulinkkiä lähetämme paperilaskun postitse. 75 euroa ja sen alle maksavat kurssit maksetaan kerralla, sitä kalliimmat kurssit voi maksaa kahdessa erässä (syys- ja kevätlukukausi).

### LIIKUNTA- JA KULTTUURISETELIT

Varatun kurssipaikan voi maksaa liikunta- ja kulttuuriseteleillä **30.9.2023** mennessä opiston kanslioihin tai myöhemmin alkaville kursseille seitsemän (7) vuorokautta ennen kurssin alkua.

Taide-, kädentaito-, liikunta- ja tanssikurssien maksamiseen voi käyttää Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleitä, Smartum-saldoa ja ePassia. Paperilaskua ei voi enää maksaa näillä etuuksilla.

### KURSSIPAIKAN PERUMINEN

**Peruutusta EI voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan!**

Kurssipaikan peruminen on tehtävä kansliaan joko sähköpostitse tai puhelimitse.

Pitkillä kursseilla peruutus tulee tehdä seitsemän (7) vuorokauden **kuluessa** kurssin alkamisesta.

Lyhytkursseille, matkoille ja luennoille peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän (7) päivää **ennen** kurssin alkua.

Peruuttamattomat tai myöhässä perutut varaukset laskutetaan kokonaisuudessaan.

Maksettua kurssimaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin myöhemmin kuin seitsemän (7) vuorokauden kuluttua kurssin alkamisesta.

Maksamattomat kurssimaksut siirretään perintään ja ne voivat evätä opinto-oikeuden opiston kursseille.

## MINIMIOSALLISTUJAMÄÄRÄ

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

## OPETUS

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

## OPINTOTARVIKKEET JA TODISTUKSET

Opiskelijoiden tulee hankkia oppikirjat ja muut tarvittavat materiaalit itse. Lisätietoa tarvittavista materiaaleista saat kurssitiedoista ja opettajalta.

Voit pyytää kurssin loputtua kurssisihteeriltä todistuksen osallistumisestasi kurssille. Todistus maksaa 10 €, joka maksetaan todistuksen mukana tulevalla laskulla.

## VAKUUTUKSET

Kaikki opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja oppituntien aikana.

## REKISTERISELOSTE

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

## KANSALAIPOISTON JUHLAT, NÄYTTELYT JA KONSERTIT

La 2.12.2023 klo 15.00 joulukonsertti, Ekenäsgräden, Tammisaari.

La 6.4.2024 klo 15.00 kevätkonsertti, Fokus, Karjaa.

10.4.-30.4.2024 opistolaisten kevätnäyttely Tammisaaren kirjastossa, Galleria Perspektivet.

Tiedotamme opiston toiminnasta kotisivuillamme, ilmoitustauluilla, paikallislehdissä ja Facebookissa.

**Kotisivu:** <http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto>

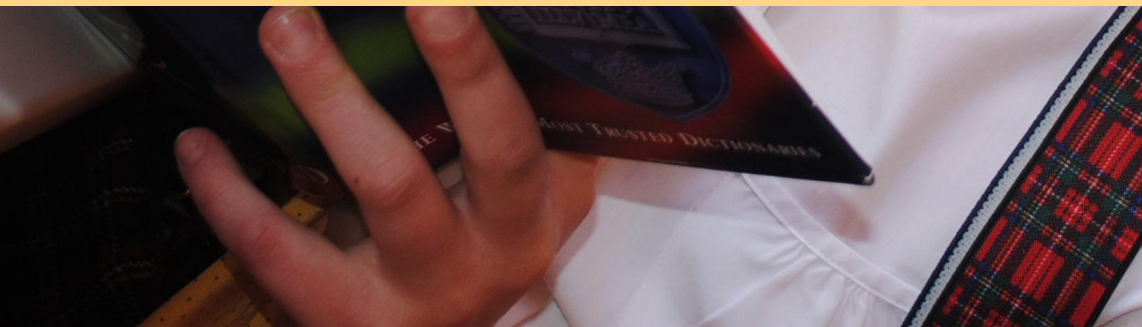
**Facebook:** Raaseporin kansalaisopisto



SPRÅK - KIELET



SPRÅK - KIELET





## GEMENSAM EUROPEISK REFERENSRAM FÖR SPRÅK (CEFR)



### Användare på nybörjarnivå

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

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

### Självständig språkanvändare

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

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

### Avancerad språkanvändare

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

C2 Kan med lätthet förstå praktiskt taget allt som hen hör eller läser. Kan uttrycka sig spontant, mycket flytande och 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 vieraammissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että yleisluontoisempia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan kokonaisuuksina. Hallitsee peruskieliopin ja -sanaston hyvin.

### Taitava kielenkäyttäjä

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

C2 Ymmärtää 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.)

## EKENÄS - TAMMISAARI

### Easy Finnish - Helppoa suomea I2011003

Ma 16.30-18.00 Ungdomsgården

4.9.2023-8.4.2024

Laura Karimi

Kurssimaksu: 70 €

(A1-A2) Nopeasti etenevä suomen alkeiskurssi sinulle, joka olet jo opiskellut vähän suomea. Harjoittelemme kaikkia kielen osa-alueita hauskoilla ja monipuolisilla tehtävillä.

A fast-paced beginners course for those who already know a little bit of Finnish. We practise all aspects of language in a fun and communicative way.

### Finnish for beginners -

Finska för nybörjare I2011005

Ti 9.30-11.00 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

(0-A1) Lär dig finska från början. Vi övar grundläggande grammatik och kommunikation i vardagliga situationer. Vi bygger upp ordförrådet med mångsidiga övningar.

Learn basic Finnish from the beginning. We will practise basic grammar and communication in everyday situations. We build up the vocabulary with versatile exercises.

### Asiakaspalvelua suomeksi I2011007

Ti 9.30-11.00 Ungdomsgården

7.9.2023-11.4.2024

Tea Hertell

Kurssimaksu: 70 €

(A2-B1) Asiakaspalvelutilanteita on paljon erilaisia, ja niissä käytetään monia eri viestintäkanavia. Tavalisimmat tilanteet ovat kasvokkain, eli niissä puhujat ovat paikalla ja näkevät toisensa. Asiakaspalvelua saa usein myös puhelimesta, s-postitse tai vaikkapa chat-palvelussa. Monet asiakaspalvelussa tärkeät asiat liittyvät myös kommunikointiin yhteistyökump-

panien ja muiden kanssa. Tämä kurssi on sinulle hyödyllinen, vaikka et työssäsi suoranaisesti palvelisi asiakkaita. Kurssilla olevien tehtävien avulla voit harjoitella mm. erilaisten tilanteiden kohteliaisuutta ja tyypillisiä toimintatapoja.

## KARIS - KARJAA

### Suomi toisena kielenä I2012009

Ke 15.30-17.00 MBI/OPISTOTALO

6.9.2023-3.4.2024

Tea Hertell

Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Kurssilla opiskelet suomea monipuolisesti harjoittelemalla puhumista, lukemista, kirjoittamista sekä luetun- ja kuullun ymmärtämistä. Aiheena esimerkiksi viikonpäivät, kellonajat, harrastukset sekä päivittäiset asiat eri kohteissa, esim. lääkärissä, apteekissa ja kaupassa.

### Työelämän suomea I2012011

Ke 17.15-18.45 MBI/OPISTOTALO

6.9.2023-3.4.2024

Tea Hertell

Kurssimaksu: 70 €

(A2-B1) Kurssin tavoite on vahvistaa käytännön suomen kielen taitoa lähtötason ja tarpeiden mukaan. Kurssilla opitaan ja käytetään kieltä erilaisten oppimistehtävien avulla. Kurssin sisällössä otetaan huomioon erilaiset ammatit ja työelämän vaatimukset.

### Lue ja kirjoita paremmin I2012013

Ti 10.00-11.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.-28.11.2023

Gunveig Björklund

Kurssimaksu: 35 €

Puhutko jo suomea, mutta sinulla on vaikeuksia lukea ja kirjoittaa? Nyt voit saada apua kokeneelta opettajalta. Sinun on osattava lukea ja kirjoittaa hallitaksesi omia asioitasi. Kuka tahansa voi oppia lukemaan ja kirjoittamaan, mutta se on helpompaa, jos sinulla on opettaja.

# SVENSKA - RUOTSI

## ONLINE – VERKOSSA

### Vi ses! Nybörjarsvenska I2020003

To 16.30-18.00 Online - Verkossa

7.9.2023-11.4.2024

Katri Vepsä

Kursavgift: 70 €

(0-A1) Kom med och lär dig svenska! Tule mukaan oppimaan ruotsia! Opetuskieli ruotsi. Come and learn Swedish! Language of instruction is Swedish. Kursböcker/oppikirjat/coursebooks: Vi ses! (Finnlectura).

### Prathörnan I2020005

On 16.30-18.00 Online - Verkossa

6.9.2023-3.4.2024

Katri Vepsä

Kursavgift: 70 €

Denna nätkurs baserar sig på att vi varje vecka träffas kring något nytt tema online. Kursen innehåll kommer att skräddarsys på basis av deltagarnas intresse. Denna kurs lämpar sig bäst för personer med nöjaktiga eller goda kunskaper i svenska som vill träffas och diskutera olika aktuella teman.

## EKENÄS - TAMMISAARI

### Nybörjarsvenska - Ruotsin alkeet -

Swedish for beginners I2021003

Ti 16.00-17.30 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 70 €

Kom och lär dig svenska / tule mukaan oppimaan ruotsia / come and learn Swedish Kursspråk / kurssikieli / course language: English and Swedish. Kursböcker / oppikirjat / coursebooks: Rivstart A1-A2 textbok & Rivstart A1+A2 övningsbok.

### Våga tala svenska I2021005

Må 16.00-17.30 Ungdomsgården

4.9.2023-8.4.2024

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 70 €

(A2-B1) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och korta texter, tittar på dagens ny-

heter och går igenom lätt grammatik. Kursen passar dig som redan kan grunderna i språket men vill öva uttrycka dig mera flytande. Kurslitteratur: Rivstart A1+A2 Övningsbok och Textbok.

### Läs och skriv bättre I2021007

Ti 15.00-16.30 Ungdomsgården

5.9-28.11.2023

Anna Karin Jern

Kursavgift: 35 €

Pratar du redan svenska men har svårt att läsa och skriva? Nu kan du få hjälp av en erfaren lärare. Du behöver kunna läsa och skriva för att sköta dina egna ärenden. Alla kan lära sig läsa och skriva, men det går lättare om man har en lärare.

### Promenera på svenska - sommarkurs I2021050

Må 16.00-17.30 Ungdomsgården

22.4-3.6.2024

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 30 €

(A2-B1) En kurs för dig som är finskspråkig men också vill tala svenska på jobbet, i vardagen och på resor. Vi diskuterar, läser och lyssnar. Kursmaterialet består av aktuella texter, videoklipp och radioprogram som läraren tar med sig till kursen.

## KARIS - KARJAA

### Svenska för nybörjare - Swedish for beginners -

Ruotsin alkeet I2022006

Ti 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.2023-2.4.2024

Pekka Palmgren

Kursavgift: 70 €

Kom igång med att tala svenska. Swedish language starter package. Ruotsin kielen aloituspakkaus.

### Svenska i vardagen I2022008

To 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

7.9.2023-4.4.2024

Pekka Palmgren

Kursavgift: 70 €

(A2-B1) En kurs för dig som är finskspråkig men vill också tala svenska på jobbet, i vardagen och på resor. Vi diskuterar, läser och lyssnar. Kursmaterialet består av aktuella texter, videoklipp och radioprogram som läraren tar med sig till kursen.



# ENGELSKA - ENGLANTI

## EKENÄS - TAMMISAARI

English conversation I2031003

To 15.00-16.30 Ungdomsgården

7.9.2023-4.4.2024

Laura Karimi

**Kurssivgift: 70 €**

(A2-B1) Improve your English through conversation in a relaxed environment. We discuss various topics using different materials.

## KARIS - KARJAA

Englannin alkeet I2032003

To 17.45-19.15 MBI/OPISTOTALO

7.9.2023-4.4.2024

Veera Vikstedt

**Kurssimaksu: 70 €**

(A1) Opettelemme englannin kielen perusrakenteita ja opitaan pärjäämään arkisissa tilanteissa englanniksi. Keskitytään rakentamaan varmat perustat kielen osaamiselle niin, että jokainen pysyy varmasti mukana. Kurssille voi tulla ilman aikaisempaa kieltaitoa.

English Conversation – Advanced I2032005

On 17.45-19.15 MBI/OPISTOTALO

6.9.2023-3.4.2024

Veera Vikstedt

**Kurssimaksu: 70 €**

(B1-B2) We will focus on discussing many interesting themes related to for example culture, current affairs and art.

Book Club I2032007

To 19.15-20.45 MBI/OPISTOTALO

7.9.2023-4.4.2024

Veera Vikstedt

**Kurssimaksu: 38 €**

(B1-B2) In this course we are going to read interesting short stories in English and discuss them. This course will introduce you to many different types of English stories and you'll get to use and improve your English when we discuss them. Every other week.

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



## TYSKA - SAKSA

### EKENÄS - TAMMISAARI

Deutsch - Zwei I2041003

Må 18.00-19.30 Ungdomsgården

4.9.2023-8.4.2024

Laura Karimi

Kursavgift: 70 €

(A1) Lär dig mera fraser och grundläggande grammatik på ett kommunikativt och roligt sätt. Kursen passar dig som har lite förkunskaper i tyska. Kursbok: Hallo! I, kapitel 6-10

Konversationskurs in Deutsch I2041005

On 16.30-18.00 Ungdomsgården

6.9.2023-3.4.2024

Pauli Lindström

Kursavgift: 70 €

(B1) En kurs för dig som vill förbättra dina kunskaper i tysk konversation. Vi kommer att diskutera aktuella ämnen från kultur till politik, ekonomi och fritid. Deltagarna får gärna förslå diskussionsämnen.

Ein Kurs für alle, die deutsche Kenntnisse durch Konversation über aktuelle Themen auffrischen wollen. Wir sprechen über Kultur und Politik, über Freizeit, Reisen und Wirtschaft. Themen von den Teilnehmern sind herzlich willkommen!

## FRANSKA - RANSKA

### EKENÄS - TAMMISAARI

Conversation française I2051002

On 16.45-18.15 Ungdomsgården

6.9.2023-3.4.2024

Marketta Palo

Kurssimaksu: 70 €

(A2-B1) Allez-y ! Venez discuter ensemble sur les thèmes variés de la vie quotidienne ou des affaires internationales. Si vous voulez maintenir ou améliorer votre français en le parlant, ce cours est pour vous. Les thèmes que nous choisissons ensemble.

Tule keskustelemaan eri elämänalueiden teemoista ja kansainvälisistä asioista yhdessä ranskaksi. Tällä kurssilla keskitymme erityisesti suulliseen kielitaitoon. Kurssi sopii sinulle, joka osaat jonkin verran ranskaa ja haluat ylläpitää ja kehittää suullista kielitaitoasi. Valitsimme keskustelunaiheet yhdessä opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan.

### KARIS - KARJAA

Ranskan jatkokurssi I2052003

Ti 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.2023-2.4.2024

Pauli Seppälä

Kurssimaksu: 70 €

(A1) Vuorovaikutteinen ranskan alkeiden jatkokurssi, joka sopii myös alkeiden kertaukseen. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita, mutta heiltä kurssi vaatii hieman enemmän itsenäistä opiskelua. Teemme käytännön puheharjoituksia, harjoittelemme ääntämistä, sanastoa ja kielen perusrakenteita sekä tustamme ranskalaiseen kulttuuriin. Tavoitteena on tulla toimeen ranskan kielellä arkipäivän tilanteissa. Oppikirja: C'est parfait (Finn Lectura).

### Mer information

om kurserna hittar du på:  
[www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)

Lisätietoa kursseista löydät:  
[www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)

# RYSKA - VENÄJÄ

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Ryska fortsättningskurs** **I2061013**

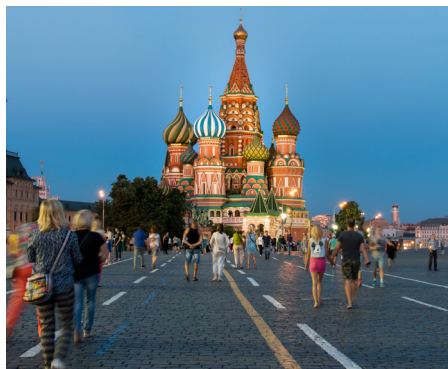
To 18.00-19.30 **Ungdomsgården**

7.9.2023-11.4.2024

**Polina Aronson**

**Kursavgift: 70 €**

(A2) Kursen riktar sig till dig som redan kan grunderna i ryska och vill utveckla din förmåga att kommunicera i vardagliga situationer. Kursböcker: *Mozjno steg 1-2* och *Поехали!* (Pojejali!). Läroboken och övningsbok I.I.



# SPANSKA - ESPANJA

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Spanska för nybörjare -**

**Espanjan alkeet** **I2071003**

Ti 12.00-13.30 **Ungdomsgården**

5.9.2023-2.4.2024

**Ann-Mari Kraufvelin**

**Kursavgift: 70 €**

(0-A1) Kursen är inriktad för nybörjare. Kursen är kommunikativt inriktad med fokus på vardagsspråk och spanska på resan. Kursbok bestämmer vi tillsammans.

Kursi on suunnattu vasta-alkajille. Espanjan alkeiskurssi on vuorovaikutuksellinen keskittyen matkustus- ja arkikieleen. Kurssikirjasta päätämme yhdessä.

**Spanska fortsättningskurs -**

**Espanjan jatkokurssi** **I2071007**

Ti 17.15-18.45 **Ungdomsgården**

5.9.2023-2.4.2024

**Ann-Mari Kraufvelin**

**Kursavgift: 70 €**

(A1-A2) Fortsättningskurs för dej som läst språket

I-2 år. Det spelar ingen roll om det är för en tid sedan. Vi väljer kursbok tillsammans.

Jatkokurssi sinulle, joka olet lukenut espanjaa I-2 vuotta. Ei haittaa, vaikka siitä on jo vuosia. Kurssikirjasta päätämme yhdessä.

**Spanska konversationskurs** **I2071009**

To 17.00-18.30 **Ungdomsgården**

7.9.2023-4.4.2024

**Nifaunys Yrjönen**

**Kursavgift: 70 €**

Om du har ett ordförråd i spanska som du behöver träna på och förstärka med nya grammatikregler. Aktuella diskussionen om olika ämnen på ett roligt sätt och med en spanskalande som modersmål, är den här kursen för dig.

Si tienes un vocabulario en español que necesitas practicar y reforzar con nuevas reglas gramaticales. Discusiones actualizadas sobre diferentes temas de una forma divertida y con una hispano hablante nativa, éste curso es para ti. ¡Bienvenido!

# SPANSKA - ESPANJA

## Español para todos! I2071011

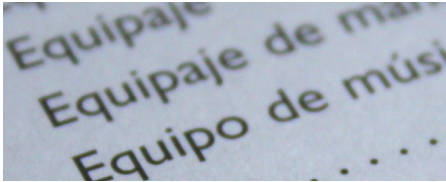
Ti 19.15-20.45 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Jose Ramos

Kursavgift: 70 €

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



## KARIS - KARJAA

### Espanjan jatkokurssi I2072003

Ke 19.15-20.45 MBI/OPISTOTALO

6.9.2023-3.4.2024

Veera Vikstedt

Kurssimaksu: 70 €

(A1) Jatkokurssilla kerrataan perusasioita ja jatketaan siitä eteenpäin. Kurssi sopii suoraan alkeisryhmästä jatkavan lisäksi sinulle, joka olet joskus opiskellut espanjaa ja haluaisit tulla kertaamaan. Kartoitetaan alussa osallistujien osaamista ja kerrataan perusasioita, kaikki pysyvät varmasti mukana! Kirja: Buenas Migas I.

### Cerka - Espanjan keskusteluryhmä I2072023

La 10.30-14.00 MBI/OPISTOTALO

9.9.2023-6.4.2024

Jorge Alvarez Reyes

Kurssimaksu: 70 €

(BI-C2) Curso de conversación para personas que han estudiado la gramática básica del español. El curso está compuesto de textos de diferentes fuentes, ejercicios auditivos y videos. El curso tendrá lugar cada segundo sábado.

# ITALIENSKA - ITALIA

## ONLINE – VERKOSSA

### Italian alkeet verkossa I2080003

Su 18.00-19.30 Online - Verkossa

10.9.2023-14.4.2024

Diana Pinna Petrova

Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Tule oppimaan italiaa äidinkielenään puhuvan opettajan kanssa. Kurssilla opit italian kulttuuria, kieliopin perusteita ja italialaisen puheen intonaatiota. Harjoittemme puhumista, kuuntelua, lukemista ja kirjoittamista. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi. Kurssimateriaali: In Viaggio -kirja sekä opettajan oma materiaali.

### Italian jatkokurssi verkossa I2080005

La 13.00-14.30 Online - Verkossa

9.9.2023-4.4.2024

Diana Pinna Petrova

Kurssimaksu: 70 €

(A1-A2) Kuten edellä. Kurssimateriaali: In Viaggio -kirja sekä opettajan oma materiaali.

### Italiaa Italiasta I2080007

Ma 17.00-18.30 Online - Verkossa

4.9.2023-8.4.2024

Katariina Benedetti

Kurssimaksu: 70 €

(0-A1) Lähde matkalle Italian kieleen ja kulttuuriin. Tällä kommunikatiivisella kurssilla opit kielen alkei-

## ITALIENSKA - ITALIA

ta, kuulet tosielämän tarinoita opettajalta paikan päältä Toscanasta, ihastut Italian gastronomiaan, historiaan ja taiteeseen. Tämä on matalan kynnyksen tutustuminen Italian kieleen ja kulttuuriin ja sopii sinulle, joka suunnittelet matkaa Italiaan ja kaipaat hyödyllisiä ilmaisuja matkaasi varten. Kurssi sopii vasta-alkajille ja alkeiden kertaajille.

## EKENÄS - TAMMISAARI

### Italiano 1 12081003

Ti 18.00-19.30 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 70 €

(0-A1) Passar dig som är nybörjare eller redan har lite nybörjarkunskaper i italienska. Kursbok: Adesso si I Undervisningsspråk: svenska.

### Italiano 2 12081005

Må 18.00-19.30 Ungdomsgården

4.9.2023-8.4.2024

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 70 €

(A1-A2) Passar dig som redan har kunskaper i italien-

ska. Under denna kurs kommer vi att avsluta boken Adesso si I och fortsätta med Adesso si 2. Kursbok: Adesso Si I och 2. Undervisningsspråk: svenska.

### Italienska fortsättning 12081007

Ti 16.30-18.00 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Birgitta Kurten

Kursavgift: 70 €

(A2) Drömmen om Italien fortsätter. Vi lär oss detta sköna språk, dess kultur och gastronomi. Kurslitteratur: Adesso Si II (andra delen) + tillägsmaterial.

### Italienska på resan - Sommarkurs 12081050

Må 18.00-19.30 Ungdomsgården

22.4-3.6.2024

Lara Hofer-Berberoglu

Kursavgift: 30 €

(0-B1) Vi lär oss användbara fraser som man kan ha nytta av på en resa till Italien t.ex. hur man beställer mat, frågar efter vägen och köper biljett. Vi pratar även om matkulturen och kulturskillnader som kan vara bra att känna till inför en resa till Italien. Nybörjarkunskaper kan vara bra men ej nödvändigt.



# ÖVRIGA SPRÅK - MUUT KIELET

## ONLINE – VERKOSSA

### Kreikan alkeet verkossa I2180002

**Ma 17.30-19.00** Online - Verkossa

**4.9.2023-8.4.2024**

**Dimitris Mizaras**

**Kurssimaksu: 70 €**

(0-AI) Lähde mukaan opiskelemaan Euroopan van-  
hinta kieltä samalla kun seikkailet rikkaan kulttuurin  
vesillä. Kurssi aloitetaan iloisessa ilmapiirissä  
eksoottisten aakkosten alueelta, jonka jälkeen kurs-  
si painottuu matkailuaiheeseen. Samalla opiskellaan  
kielen keskeisiä kielioppirakenteita ja arkipäivän pu-  
hetilanteita sekä niihin tarvittavaa sanastoa. Kaikkia  
kielitaidon osa-alueita harjoitellaan monipuolisesti  
ja tunnilla on runsaasti keskusteluharjoituksia. Kurssi  
sopii myös kreikan perusteiden kertaamiseen.

### Latinan alkeet verkossa I2180012

**Ke 18.30-20.00** Online - Verkossa

**6.9.2023-3.4.2024**

**Kaj Sandberg**

**Kurssimaksu: 70 €**

(0-AI) Aloittelijoille tarkoitettulla kursilla pereh-  
dymme latinan kielen kielioppiin ja sanastoon sekä  
luemme yhä vaativampia tekstejä luokassa yhteisesti  
ja kotitehtävinä. Kurssi on samalla mielenkiintoinen  
katsaus länsimaisen kulttuurin juurille.

### Persian alkeet verkossa I I2180022

**To 18.15-19.45** Online - Verkossa

**7.9.-30.11.2023**

**Nasim Vierling**

**Kurssimaksu: 38 €**

(0-AI) Persia eli farsi on historiallinen taiteen ja  
kirjallisuuden kieli, jota puhuu maailmassa yli 100  
miljoonaa ihmistä. Kurssilla opitaan persialaiset  
aakkoset, tervehdyksiä ja harjoitellaan arkipäiväi-  
siä puhetilanteita. Kielen lisäksi opit persialaista  
kulttuuria. Kurssin jälkeen tiedät, milloin vietetään  
persialaista uutta vuotta ja mitä tarkoittaa ”Taarof”.  
Opetuskieli englanti ja suomi.

### Turkin alkeet verkossa I2180032

**Ma 16.15-17.45** Online - Verkossa

**4.9.2023-8.4.2024**

**Bilge Uner**

**Kurssimaksu: 70 €**

(0-AI) Tule tutustumaan turkin kielen alkeisiin.  
Opiskelemme mm. tervehdyksiä, ruokasanastoa,  
perhe- ja kotisanastoa. Opimme myös kysymysten  
muodostamista, sijamuotoja ja pronomineja. Kurssi  
vaatii itsenäistä opiskelua ja kotitehtäville on syytä  
varata aikaa. Opettaja puhuu äidinkielenään turkkia  
ja opetuskielenä on englanti ja suomi. Oppikirjana  
Yedi İklim Türkçe AI.

### Turkin kielen jatkokurssi verkossa I2180034

**Pe 18.00-19.30** Online - Verkossa

**8.9.2023-12.4.2024**

**Bilge Uner**

**Kurssimaksu: 70 €**

(AI) Interaktiiviset pelit ja musiikki tekevät opis-  
kelusta hauskeempaa. Kurssi vaatii itsenäistä opis-  
kelua ja kotitehtäville on syytä varata aikaa. Opettaja  
puhuu äidinkielenään turkkia ja opetuskielenä on  
englanti ja suomi. Kurssi sopii noin vuoden opiskel-  
leille tai muuten perustaidot omaaville. Jatkamme  
oppikirjan 3. kappaleesta.

### Learn Ukrainian Online I2180042

**Ti 17.30-19.00** Online - Verkossa

**5.9.2023-2.4.2024**

**Katarzyna Janik-Borecka**

**Kurssimaksu: 70 €**

(0-AI) Kurssi aloitetaan opettelemalla ukrainan aak-  
koset ja perusfraaseja. Jokaisella oppitunnilla opita-  
an lisää uusia sanoja ja kielioppia. Esimerkkejä tun-  
neilla käsiteltäviä aiheita ovat: perhe, sää, ostokset,  
ruoka ja paljon muuta. Opettajan omat materiaalit.  
Opetuskieli englanti.

The classes will start by learning the Ukrainian alp-  
habet and basic phrases. With each lesson students  
will learn new words and grammar.

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

**Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.**



## ÖVRIGA SPRÅK - MUUT KIELET

**Viron kieltä verkossa** **I2180062**

**Pe 17.00-18.30** **Online - Verkossa**

**8.9.2023-12.4.2024**

**Margot Lepp**

**Kurssimaksu: 70 €**

(0-AI) Vasta-alkajille tarkoitettulla kurssilla tutustutaan Viroon ja viron kieleen. Kurssilla opetellaan yksinkertaisten sosiaalisten tilanteiden vakioilmaisuja sekä kysymysten ja vastauksien muodostamista. Harjoitellaan kielen perusrakenteita, fraaseja ja sanoja pari- ja ryhmäharjoituksin sekä kotitehtävien muodossa

### KARIS - KARJAA

**Japanin kielen syysalkeet - Momiji** **I2182052**

**Ti 17.30-20.00** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.-28.11.2023**

**Virpi Serita**

**Kurssimaksu: 32 €**

(0-AI) Kurssilla opimme esittäytymään ja nimeä-

mään henkilöitä, esineitä ja paikkoja sekä tilaamaan tuotteita kahvilassa. Opimme japanin kielen perusrakenteita ja tutustumme Japanin tapakulttuuriin ja kirjoitusjärjestelmään. Kurssi ei edellytä aiempia japanin opintoja.

**Japanin kielen jatkokurssi - Hanami** **I2182054**

**Ti 17.30-20.00** **MBI/OPISTOTALO**

**16.1.-9.4.2024**

**Virpi Serita**

**Kurssimaksu: 32 €**

Jatkamme japanin kielen opintoja MICHI I - kirjan matkailuun liittyvien aiheiden parissa. Kurssilla opimme selviytymään monenlaisissa matkailijalle tutuissa tilanteissa, kuten kertomaan arkisista teemisistä ja niiden aikatauluista. Kurssilla jatkamme tutustumista japanin kielen perusrakenteisiin, Japanin tapakulttuuriin ja vahvistamme kanamerkkien luku- ja kirjoitustaitoa. Opetuksen tukena toimivat oppikirjan CD ja opettajaoppaan suulliset harjoitukset sekä verkkomateriaalit.



# VILL DU MUSICERA? KOM TILL MUSIKINSTITUTET!

Musikinstitutet vid Raseborgs Kulturinstitut  
Raseborg - Hangö - Ingå

## HALUATKO MUSISOIDA? TULE MUSIIKKIOPISTOON!

Raaseporin Kulttuuriopiston musiikkiopisto  
Raasepori - Hanko - Inkoo



## MUSICERA VID MUSIKINSTITUTET

Musikinstitutet erbjuder grundläggande konstundervisning i musik enligt fördjupad lärokurs. Den mångsidiga undervisningen riktar sig i första hand till barn och ungdomar, men det är möjligt att inleda studierna även som vuxen. Redan som baby kan man börja i den populära musikleken. Musikens glädje och att musicera tillsammans främjar utvecklingen av ett gott och livslångt förhållande till musik och studierna ger också färdigheter inför eventuella yrkesstudier inom musik.

## Vad kan man studera i musikinstitutet?

Musiklekis

Barn- och ungdomskörer i Ekenäs

Instrumentkarusell

Spel- och sånglektioner

Rytmik och studier i musikens gestaltning

Orkester- och samspel

Musikteknologi och bandspel

Komposition och improvisation

### Mera information om studierna:

[raseborg.fi/musikinstitut](http://raseborg.fi/musikinstitut)  
[musikinstitutet@raseborg.fi](mailto:musikinstitutet@raseborg.fi)

## MUSISOI MUSIIKKIOPISTOSSA

Musiikkiopisto tarjoaa taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaista monipuolista soiton- ja laulunopetusta ensisijaisesti lapsille ja nuorille, mutta aikuisenakin voi vielä tulla mukaan musiikin pariin. Opinnot voi myös aloittaa suosituissa muskarissa jo vauvana. Musiikin ilo ja yhdessä tekeminen tukevat hyvän ja elinikäisen musiikkisuhteen syntymistä ja antavat myös valmiuksia musiikin ammattiopintoihin.

## Mitä musiikkiopistossa voi opiskella?

Muskarit

Lapsi- ja nuorisokuorot Tammisaarella

Soitinkaruselli

Soitin- ja laulutunteja

Rytmiikkaa ja musiikin hahmotusta

Orkesteri- ja yhteissoittoa

Musiikkiteknologiaa ja bändisoittoa

Sävellystä ja improvisaatiota

### Lisää tietoa opiskelusta:

[raasepori.fi/musiikkiopisto](http://raasepori.fi/musiikkiopisto)  
[musiikkiopisto@raasepori.fi](mailto:musiikkiopisto@raasepori.fi)



## UNDERVISNING GES I FÖLJANDE INSTRUMENT:

(Obs. Instrumentsortimentet varierar ortvis)

**Instrumentkarusell** för 7-8-åringar: I undervisningen ingår grupp- och enskild undervisning periodvis i olika instrument. Med i karusellen finns det 2-4 årligen varierande instrument.

**Stråkinstrument:** violin, altviolin, cello, kontrabas

**Blåsinstrument:** blockflöjt, tvärflöjt, klarinett, saxofon, oboe, fagott, valthorn, trumpet, kornett, trombon, barytonhorn, tuba

Piano, slagverk, trummor, harpa, gitarr, elgitarr, dragspel, sång, orgel

**Mera information om instrumentutbudet och instrumenten finns på adressen [raseborg.fi/utbud](https://raseborg.fi/utbud)**

### Anmälning till musikinstitutet

Anmälning till musikinstitutet sker via <https://raseborg.eepos.fi>

Anmälning för nya instrument- och sångelever är öppen på våren (vi informerar om anmälningstiden i sociala medier och våra hemsidor). Man kan fråga om lediga platser under hela läsåret.

Anmälning till musiklekis och körer är öppen nästan läsåret runt. Man kan anmäla barnet till musiklekis också mitt i pågående termin om det finns lediga platser.

## MUSIIKKIPISTON SOITINVALIKOIMA:

(Huom. Soitinvalikoima vaihtelee paikkakunnasta riippuen)

**Soitinkaruselli** 7-8-vuotiaille: Opetukseen sisältyy ryhmä- ja yksilöopetusta jaksoittain vaihtuvissa soittimissa. Mukana karusellissa on 2-4 vuosittain vaihtuvaa soitinta.

**Jousisoittimet:** viulu, alttoviulu, sello, kontrabasso

**Puhaltimet:** nokkahuilu, poikkihuilu, klarinetti, saksofoni, oboe, fagotti, käyrätorvi, trumpetti, kornetti, vetopasuuna, baritonitorvi, tuuba

Piano, lyömäsoittimet, rummut, harppu, kitara, sähkökitara, harmonikka, laulu, urut

**Lisää tietoa soitinvaihtoehtoista ja soittimista löydät osoitteesta [rasepori.fi/opetustarjonta](https://rasepori.fi/opetustarjonta)**

### Ilmoittautuminen musiikkiopistoon

Musiikkiopistoon ilmoittaudutaan osoitteessa <https://raseborg.eepos.fi>

Uusien soitin- ja lauluoppilaiden ilmoittautuminen on avoinna keväisin (tiedotamme ilmoittautumisajasta sosiaalisessa mediassa sekä kotisivuillamme). Vapaita paikkoja voi kysellä koko lukuvuoden ajan.

Ilmoittautuminen muskariin ja kuoroihin on avoinna lähes koko lukuvuoden ajan. Lapsen voi ilmoittaa muskariin myös kesken lukukauden, jos löytyy vapaita paikkoja.

## Kansliet

Ekenäsgården  
Raseborgsvägen 8 C  
10600 Ekenäs  
tfn. 019 289 2748  
musikinstitutet@raseborg.fi

Facebook: MUSIKINSTITUTET RASEBORG/RAASEPORIN MUSIIKKIOPISTO  
Instagram: musikinstitutetraseborg

## Enheter och undervisningsplatser

### Ekenäs

Ekenäsgården  
Raseborgsvägen 8 C  
10600 Ekenäs

### Karis

Kulturhuset Fokus  
Dalgatan 4 (2 våningen)  
10300 Karis

### Hangö

Hankoniemen yläaste ja lukio  
Hagaparken/gps: Bromarvsgatan 36  
10900 Hangö

### Ingå

Merituulen koulu  
Idrottsvägen 3  
10210 Ingå

### Fiskars

Fiskarin koulu  
Opintie 5  
10470 Fiskars

## Kanslia

Tammisaarentalo  
Raaseporintie 8 C  
10600 Tammisaari  
puh. 019 289 2748  
musiikkiopisto@raasepori.fi

## Toimipisteet ja opetuspaikat

### Tammisaari

Tammisaarentalo  
Raaseporintie 8 C  
10600 Tammisaari

### Karjaa

Kulttuuritalo Fokus  
Laaksokatu 4 (2. kerros)  
10300 Karjaa

### Hanko

Hankoniemen yläaste ja lukio  
Haagapuisto/gps: Bromarvinkatu 36  
10900 Hanko

### Inkoo

Merituulen koulu  
Urheilutie 3  
10210 Inkoo

### Fiskari

Fiskarin koulu  
Opintie 5  
10470 Fiskari



**BILDKONSTSKOLAN -  
KUVATAIDEKOULU  
COLORIKUS**

# colorikus

## BILDKONSTSKOLAN COLORIKUS

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

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

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

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

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

## KURSER PÅ SVENSKA

Åldersgrupp	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Ekenäs	To 14.30-16.00	On 16.15-17.45	Må 15.30-17.45
		To 16.30-18.00	

# colorikus

## KUVATAIDEKOULU COLORIKUS

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

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

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

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

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

## SUOMENKIELISET KURSSIT

Ikäryhmä	5-6-v.	7-9-v.	10-12-v.
Tammisaari		Ke 14.30-16.00	Ke 17.15-18.45
Karjaa	Ma 16.30-18.00	Ke 15.30-17.00	Ti 17.30-19.00
Fiskari	Ma 17.30-19.00	Ti 15.45 -17.15	



## EKENÄS - TAMMISAARI

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. I1041005  
Ke 14.30-16.00 Ungdomsgården  
23.8.2023-24.4.2024  
Maria Meller  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Bildkonstskolan Colorikus, 7-9 år I1041007  
To 14.30-16.00 Ungdomsgården  
24.8.2023-2.5.2024  
Taru Engdahl  
Kursavgift + material 50 €: 174 €

Bildkonstskolan -  
Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12-v. I1041009  
On 16.15-17.45 Ungdomsgården  
23.8.2023-24.4.2024  
Maria Meller  
Kursavgift + material 50 €: 174 €  
Två språkig kurs. Kurssi on kaksikielinen.

Bildkonstskolan Colorikus, 10-12 år I1041011  
To 16.30-18.00 Ungdomsgården  
24.8.2023-2.5.2024  
Clara Wahlström  
Kursavgift + material 50 €: 174 €

Bildkonstskolan Colorikus, 13-15 år I1041015  
Må 15.30-17.45 Ungdomsgården  
21.8.2023-29.4.2024  
Clara Wahlström  
Kursavgift + material 50 €: 234 €

## KARIS - KARJAA

Kuvataidekoulu Colorikus, 5-6-v. I1042005  
Ma 16.30-18.00 MBI/OPISTOTALO  
21.8.2023-29.4.2024  
Pirjo Mönttinen  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. I1042007  
Ke 15.30-17.00 MBI/OPISTOTALO  
23.8.2023-1.5.2024  
Pia Nieminen  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12-v. I1042010  
Ke 17.15-18.45 MBI/OPISTOTALO  
23.8.2023-1.5.2024  
Pia Nieminen  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

## POJO - POHJA

Kuvataidekoulu Colorikus, 5-6-v. I1043005  
Ma 17.30-19.00 FISKARIN KOULU  
21.8.2023-29.4.2024  
Hanna Utriainen  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 7-9-v. I1043009  
Ti 15.45-17.15 FISKARIN KOULU  
22.8.2023-23.4.2024  
Hanna Utriainen  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €

Kuvataidekoulu Colorikus, 10-12-v. I1043010  
Ti 17.30-19.00 FISKARIN KOULU  
22.8.2023-23.4.2024  
Hanna Utriainen  
Kurssimaksu + materiaalit 50 €: 174 €





**TEATERSKOLAN -  
TEATTERIKOULU  
KONFETTI**



# KONFETTI

## RAASEPORIN TEATTERIKOULU RASEBORGS TEATERSKOLA

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

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

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



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

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

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





©Cris Senn

### **NIVÅ/TASO 1, TEATERSKOJ - TEATTERIKIVAA ÅK 2-4 LK**

Börjar du i åk 2, 3 eller 4 på hösten? Tycker du om skådespel? Vill du lära dig om teater och öva tillsammans med andra hur man uttrycker sig? På ett roligt sätt får du lära dig mera om hur man skapar scener och scenografi tillsammans.

Aloitatko syksyllä 2., 3. tai 4. luokalla? Pidätkö teatterin tekemisestä? Haluatko syventyä aiheeseen ja oppia enemmän ilmaisutaitoja? Opimme hausalla tavalla, kuinka kohtauksia ja lavastusta luodaan yhdessä.

### **NIVÅ/TASO 2, TEATERMAGI - TEATTERIN TAIKAA ÅK 5-6 LK**

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

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

### **NIVÅ/TASO 3, TEATERKONST - TEATTERITAIDE ÅK 7-9 LK**

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

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

## EKENÄS - TAMMISAARI

Konfetti nivå/taso 1:

Teaterskoj - Teatterikivaa 11021004

Ti 15.45-17.15 KULTURHUSET KARELIA

22.8.2023-23.4.2024

Emma Kullberg

Kursavgift: 124 €

Konfetti nivå/taso 2:

Teatermagi - Teatterin taikaa 11021006

Ti 17.30-19.00 KULTURHUSET KARELIA

22.8.2023-23.4.2024

Emma Kullberg

Kursavgift: 124 €

Konfetti nivå/taso 3:

Teaterkonst - Teatteritaide 11021008

Ti 19.00-20.30 KULTURHUSET KARELIA

22.8.2023-23.4.2024

Emma Kullberg

Kursavgift: 124 €

## KARIS - KARJAA

Konfetti nivå/taso 1:

Teaterskoj - Teatterikivaa 11022004

Må 15.45-17.15 TRYCKERITEATERN

21.8.2023-29.4.2024

Emma Kullberg

Kursavgift: 124 €

Konfetti nivå/taso 2:

Teatermagi - Teatterin taikaa 11022006

Må 17.30-19.00 TRYCKERITEATERN

21.8.2023-22.4.2024

Emma Kullberg

Kursavgift: 124 €

Konfetti nivå/taso 3:

Teaterkonst - Teatteritaide 11022008

Må 19.00-20.30 TRYCKERITEATERN

21.8.2023-29.4.2024

Emma Kullberg

Kursavgift: 124 €







# LITTERATUR KIRJALLISUUS

# LITTERATUR - KIRJALLISUUS

## ONLINE - VERKOSSA

### Runouden verkkokurssi **I302005**

**Su 12.00-13.30** **Online - Verkossa**

**10.9.-3.12.2023**

**Ulla Korhonen**

**Kurssimaksu: 38 €**

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyysisiä tekstejä terapeuttisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikäntasoisille kirjoittajille.

## EKENÄS - TAMMISAARI

### Kreatiivt skrivande – skriv för skrivandets skull **I3021102**

**On 16.30-19.00** **Ungdomsgården**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Sonja Vuori Hammond**

**Kursavgift: 92 €**

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

### Kreativa fredagar **I3021104**

**Fr 13.30-15.00** **Ungdomsgården**

**8.9.-1.12.2023**

**Sonja Vuori Hammond**

**Kursavgift: 32 €**

Tillbringa tid med dig själv tillsammans med andra i en avslappnad gemenskap. En kravlös ”kurs” där vi

gör olika saker för att komma i kontakt med vår kreativitet, vårt inre landskap och vår kropp. Eller bara tar en paus. Vi rör på oss till musik, skriver kreativt och gör meditativa övningar. Låg tröskel, inga krav, passar för alla. Klä dig bekvämt och ta med skrivhäfte och penna. Kursdagar: 8.9, 29.9, 13.10, 3.11, 17.11 och 1.12.

### Skrivmaraton I **I3021105**

**Lö 10.00-16.00** **Ungdomsgården**

**14.10.2023**

**Sonja Vuori Hammond**

**Kursavgift: 27 €**

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

### Skrivmaraton 2 **I3021108**

**Lö 10.00-16.00** **Ungdomsgården**

**9.3.2024**

**Sonja Vuori Hammond**

**Kursavgift: 27 €**

Se ovan.

## KARIS - KARJAA

### Luova kirjoittaminen **I3022105**

**Ti 18.00-20.30** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.2023-3.4.2024**

**Tuulia Aho**

**Kurssimaksu: 92 €**

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





# BILDKONST - KUVATAIDE

# BILDKONST - KUVATAITEET

## EKENÄS - TAMMISAARI

### Akvarellkurs för nybörjare **11031002**

**Må 13.00-15.15** Ungdomsgården

**4.9.2023-8.4.2024**

**Clara Wahlström**

**Kursavgift: 92 €**

Våga doppa penseln i färg och lära dig grunderna i akvarell. Vi tränar grundläggande tekniker som lavering, lasering och vätt i vätt.

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

### Akvarell dagkurs -

Akvarellin päiväkurssi **11031004**

**Ti 13.00-15.30** Ungdomsgården

**5.9.2023-2.4.2024**

**Katri Pailos**

**Kursavgift: 92 €**

Akvarell är en mångsidig och upplevelserik konstform som passar såväl nybörjare som längre hunna. Vi koncentrerar oss på att hitta våra egna uttryck och utveckla målandet med diskussion, respons och personlig handledning. Kursen ger också grunder till en mera experimentell akvarellteknik där även slumpen är en chans.

Akvarelli on monipuolinen ja elämyksellinen ilmaissumuoto ja se sopii yhtä hyvin vasta-alkajalle kuin pidempäänkin maalanneelle. Keskitymme oman ilmaisun löytämiseen ja kehittämiseen maalaamisen, keskustelun, palautteen ja henkilökohtaisen ohjauksen avulla. Tällä kurssilla saa eväitä myös kokeelliseen akvarellimaalustekniikkaan, jonka parissa voi antaa sattumallekin mahdollisuuden.

### Olje- och akrylmåleri -

Ölly- ja akryylimaalauks **11031006**

**Ti 18.30-21.00** Ungdomsgården

**5.9.2023-2.4.2024**

**Clara Wahlström**

**Kursavgift: 92 €**

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hun-

na. Vi bekantar oss med olika måleriperioder, går igenom lite konstteori och färglära samt målar både fritt och med uppgift. Man väljer själv om man vill jobba med olja eller akryl. Kursdeltagarna ska ha med sig egna färger, penslar, palett och duk eller pannå.

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

### Expressiv konstterapi -

Ekspressiivinen taideterapia **11031008**

**On 18.15-20.45** Ungdomsgården

**13.9.2023-27.3.2024**

**Sonja Mattila**

**Kursavgift + material: 68 €**

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, självkänedom och välmående. Vi arbetar individuellt men delar med oss till de andra på ett tryggt sätt i slutet av varje träff. Det är inte fråga om någon prestation, utan en process, där våra känslor får uttryckas på olika sätt. Vi använder bl.a. gouache- eller akrylfärger, krita, kol och akvarell på olika papper. Texterna handlar om vad vi ser i bilderna, det kan vara ord, poesi, dialoger eller berättelser. Kursen är varannan vecka.

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

# BILDKONST - KUVATAITEET

## Kaupunkimaisema maalaten ja

**pienet ihmeet** **II031012**

**La 10.00-14.30,** **Ungdomsgården**

**Su 11.00-14.30**

**7.-8.10.2023**

**Katri Pailos**

**Kurssimaksu: 27 €**

Tarkastellaan kaupunkiympäristöä kuvantekijän silmin. Löydetään ympäristön pienistä ihmeistä suuria sisältöjä. Maalataan näkymiä joko luonnosten pohjalta tai paikan päällä. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta. Kurssin päätteeksi pidetään pieni palautekeskustelu maalauksia katsellen.

## Akvarell på våren -

**Akvarellia keväällä** **II031020**

**Ti 13.00-15.30** **Ungdomsgården**

**7.5.-4.6.2024**

**Katri Pailos**

**Kursavgift: 30 €**

Akvarellmålning på ett upplevelsemässigt sätt. Vi bekantar oss med några av akvarellmålningens tekniker. Kursen är för både nybörjare och längre hunna.

Akvarellimaalausta elämyksellisesti. Tutustumme joihinkin akvarellimaalauksen tekniikoihin. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että pidempään maalanneelle.

## KARIS - KARJAA

### Värikylpy vauvoille ja

**taaperoilta (3-kk-2.v.)** **II032002**

**Ti 14.00-15.00** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.-28.11.2023**

**Pirjo Mönttinen**

**Kurssimaksu + materiaalit: 42 €**

Sotkua? Ei suinkaan, vaan iloa ja elämyksiä! Värikylpy on riemukas yhdessäolon hetki. Se kehittää vauvan motorisia taitoja sekä syventää lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutussuhdetta. Käytettävät väriaineet ovat turvallisia kuten mustikka, ruusunmarja ja kurkuma. Käytämme apuna myös ohutta kangasta, höyheniä ja palloja. Etenemme lapsentahtisesti koikkeillen ja tunnustellen materiaaleja kaikilla aisteilla. Vain aikuinen ilmoittautuu.

## Akvarell

**II032005**

**On 12.30-15.00** **MBI/OPISTOTALO**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Mayvor Gröning**

**Kursavgift: 92 €**

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.

## Tunnelmia vesivärein – valo ja varjo

**II032012**

**La 10.00-14.30,** **MBI/OPISTOTALO**

**Su 11.00-14.30**

**11.-12.11.2023**

**Katri Pailos**

**Kurssimaksu: 27 €**

Maalauksia luonnosta, luonnoksista tai mielikuvituksista. Kiinnitetään erityisesti huomiota tunnelman luomiseen kuvassa sekä valojen ja varjojen leikkiin. Kurssilla kannustetaan sukeltamaan rohkeasti akvarellimaalauksen maailmaan. Tavoitteena on myös tukea kunkin omaa maalari-identiteettiä sekä johdattaa kokeilemaan uutta. Kurssin päätteeksi pidetään pieni palautekeskustelu maalauksia katsellen.

## Ekspressiivinen taideterapia

**- kasvuryhmä** **II032039**

**To 13.30-16.45** **MBI/OPISTOTALO**

**14.9.2023-4.4.2024**

**Virpi Saari**

**Kurssimaksu + materiaalit: 90 €**

Kaipaatko hengähdyshetkeä ja aikaa hiljentyä oman itsesi äärelle? Voit herätellä luovuuttasi esimerkiksi tanssin, liikkeen, kirjoittamisen, kuvanteon, musiikin ja hengityksen keinoin. Lämmittelyharjoituksilla valmistaudutaan läsnä olevaan taiteen tekemiseen. Monitaiteisessa työskentelyssä siirrytään taidelajista toiseen. Minkäänlaista osaamista ei vaadita. Jokainen osallistuja on oman elämänsä keskeinen asiantuntija. Itse työskentelyprosessi on tärkeä ja kokemus tekemisestä on merkityksellisintä. Kasvuryhmä toimii aktiivoiden ja eheyttäen, lisäten elämään leikkiä ja iloa. Kurssi ei sovellu kriisisissä ja vaikeassa elämäntilanteessa oleville. Kurssimaksu sisältää 20 € materiaalmaksua.

Kurssikerrat joka toinen viikko parittomilla viikoilla alkaen 14.9.2023 ja 18.1.2024.



# BILDKONST - KUVATAITEET

## Värigraafikkaa: Japanilainen

Suminagashi ja PVC -grafiikka **II032070**

Ti 17.30-20.45 **MBI/OPISTOTALO**

12.9.-14.11.2023

Hanna Holma

**Kurssimaksu + materiaalit: 86 €**

Taidegraafikkaa ilman prässäiä! Näillä tekniikoilla voit jatkaa työskentelyä myös kotona. Suminagashi – ”kelluva muste” - on japanilainen marmorointimaalauksen muoto, jossa sumi -mustetta tiputellaan veden pinnalle, josta kuvio siirretään paperille. Veden ja musteen luonnollinen liike saavat aikaan kauniita, uniikkeja ja vapaita kuvioita. PVC -grafiikka on monipuolinen taidegraafikan tekniikka, joka mahdollistaa sekä syväpaino- että kohopainotyöskentelyn. Nämä kaksi tekniikkaa sopivat hyvin yhteen. Kurssi sopii kaikille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Erinomainen lisäkurssi esim. maalausta, taidegraafikkaa tai kirjan-sidontaa harrastaville. Materiaalimaksu 30 € sisältyy kurssimaksuun.

## Värigraafikkaa:

Monotypia ja puupiirros **II032072**

Ti 17.30-20.45 **MBI/OPISTOTALO**

23.1.-26.3.2024

Hanna Holma

**Kurssimaksu + materiaalit: 86 €**

Monien mahdollisuuksien monotypia ilman prässäiä! Helppoa ja hauskaa grafiikkaa - monipuolisia mahdollisuuksia, kuvan tekemisen ja värienkäytön iloa, hienoja moniulotteisia pintoja. Ei tarvitse osata mitään etukäteen, eikä tarvitse osata piirtää tai maalata! Lisäksi tutustumme puupiirrostekniikkaan yhden laatan, ”katoavan laatan” menetelmällä. Yhdistämme näitä kahta tekniikkaa ja luomme värikkäitä, kiinnostavia, uudenlaisia kuvia. Kurssi sopii kaikille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Materiaalimaksu 30 € sisältyy kurssihintaan.

## POJO - POHJA

Mäla dina egna motiv **II033001**

Må 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL - ateljee**

4.9.2023-8.4.2024

Daniel Enckell

**Kursavgift: 92 €**

Vi målar stilleben, landskap, porträtt. Vi använder

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

Teckna levande modell, höst **II033003**

Ti 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL - ateljee**

5.9.-28.11.2023

Daniel Enckell

**Kursavgift: 112 €**

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

Teckna levande modell, vår **II033005**

Ti 17.45-20.15 **DANIEL ENCKELL - ateljee**

9.1.-2.4.2024

Daniel Enckell

**Kursavgift: 112 €**

Se ovan.

Omakuvan monet kasvot **II033009**

La 10.00-14.30, **FISKARIN KOULU**

Su 10.30-15.00

23.-24.9.2023

Katja Örnberg & Eeva-Kaisa Ailus

**Kurssimaksu: 44 €**

Kurssilla esitellään eri metodein toteutettuja omakuvia. Osallistujat tekevät omakuvat itseään kiinnostavalla tavalla esim. maalaus, piirustus, performanssi, runo.

## Mer information

om kurserna hittar du på:  
[www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)

Lisätietoja kursseista löydät:  
[www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)



# MUSIK - MUSIIKKI

# KÖRSÅNG - KUOROLAULU

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Blandade kören Cajorna** 10901101

**On 18.30-21.00** Ungdomsgården

**6.9.2023-3.4.2024**

**Gustav Nyström**

**Kursavgift: 92 €**

Cajorna är en blandad kör för den som vill sjunga varierande repertoar (jazz, visor, rock, klassiskt) och ha roligt tillsammans i ett glatt gäng. Vi hälsar nya sångare, särskilt tenorer och basar, välkomna med. Deltagandet förutsätter normal musikalisk förmåga men inte notläsning. Om du har frågor kan du kontakta dirigenten på [gustav.v.nystrom@gmail.com](mailto:gustav.v.nystrom@gmail.com).

**Damkören Girls´n Qvinn** 10901103

**To 18.30-21.00** Karis församlingshem och

Ekenäsgården

**7.9.2023-4.4.2024**

**Monica Henriksson**

**Kursavgift: 92 €**

För dig som är van att sjunga i kör. Insjungningskoll för stämfördelning. Vi samlas udda veckor i Ekenäsgården, jämna veckor i Karis församlingshem.

**Ekenäs Manskör** 10901105

**Må 18.45-21.15** SEMINARIESKOLAN

**4.9.2023-1.4.2024**

**Marcus Söderström**

**Kursavgift: 92 €**

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

**Ekenäs Pensionärskör** 10901107

**Ti 11.00-12.30**

Ungdomsgården

**5.9.2023-2.4.2024**

**Pia Nygård**

**Kursavgift: 70 €**

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

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

**Ti 19.00-20.30**

SEMINARIESKOLAN

**5.9.2023-2.4.2024**

**Jan Hellberg**

**Kursavgift: 70 €**

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

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

**Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.**





# KÖRSÅNG - KUOROLAULU

## KARIS - KARJAA

### Barnkören Sångigång 10902099

On 15.00-16.30 FOLKETS HUS

6.9.2023-3.4.2024

Anna Forsman-Granroth

Kursavgift: 70 €

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

### Västnyländska Kammarkören 10902101

Må 18.30-21.00 FOLKETS HUS

4.9.2023-8.4.2024

Niels Burgmann

Kursavgift: 92 €

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

### Karjaan Sekakuoro Kasero 10902103

Ke 19.00-20.30 KARJAAN YHTEISKOULU

6.9.2023-3.4.2024

Pia Alanne

Kurssimaksu: 70 €

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

ja esiinnyimme lukukausittain. Aiempaa kokemusta kuorolaulusta ei tarvita.

### Manskören Raseborg -

Raaseporin Mieskuoro

10902107

To 18.30-21.00

BORGKILA

7.9.2023-4.4.2024

Teddy Granroth

Kursavgift: 92 €

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

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

### Visklubben 10902109

Må 15.30-16.30 VILLA ANEMONE

4.9.2023-8.4.2024

Pia Nygård

Kursavgift: 50 €

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

### Karisklangan 10902111

On 14.00-16.15 VNF

6.9.2023-3.4.2024

Polina Aronson

Kursavgift: 78 €

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

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

# KÖRSÅNG - KUOROLAULU

## POJO - POHJA

**Fiskarsin Viihdelaulajat** **10903721**

**La 12.15-13.45** **FISKARIN KOULU**

**9.9.2023-13.4.2024**

**Pia Alanne**

**Kurssimaksu: 70 €**

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



# SOLOSÅNG - YKSINLAULU

## ONLINE - VERKOSSA

**Solosång** **10910003**

**Fr 12.00-19.00** **Online - Verkossa**

**8.9.2023-12.4.2024**

**Filip Rosengren**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Det har bevisats att sång har en positiv inverkan på människans fysiska och psykiska välbefinnande och därför borde alla sjunga mer. Nu har du chansen att få redskapen för att kunna utveckla din sångröst utan att lämna hemmet. På denna online kurs får du undervisning och material via din dator. Fördelen med denna kurs är att du alltid kan delta även om du skulle vara på resa eller om bilen krånglar. För dig över 15 år.

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Sånglektioner** **10911175**

**Må 13.00-20.15** **Ungdomsgården**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Eva Comét**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

**60 min. 245 €/termin: 490 €**

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. 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. För dig över 15 år.

**Solosång-pop** **10911262**

**Ti 15.30-20.00** **Ungdomsgården**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Anna Forsman-Granroth**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

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

**Yksinlaulu pop/jazz** **10911331**

**Ke 13.00-19.30** **Ungdomsgården**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Mia Lundell**

**30 min. 150 €/kausi: 300 €**

**45 min. 195 €/kausi: 390 €**

**60 min. 245 €/kausi: 490 €**

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

# SOLOSÄNG - YKSINLAULU

## Yksinlaulu 10911352

Ke 13.15-17.45 **Ungdomsgården**

6.9.2023-3.4.2024

Pia Alanne

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

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

## Solosång 10911360

To 17.00-21.00 **Ungdomsgården**

7.9.2023-11.4.2024

Filip Rosengren

30 min. 150 €/termin: 300 €

45 min. 195 €/termin: 390 €

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

## KARIS - KARJAA

## Yksinlaulu pop/jazz 10912230

Ma 14.00-20.00 **MBI/OPISTOTALO**

4.9.2023-8.4.2024

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

60 min. 245 €/kausi: 490 €

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

## Sånglektioner 10912376

Ti 14.00-18.00 **MBI/OPISTOTALO**

5.9.2023-2.4.2024

Eva Comét

45 min. 195 €/termin: 390 €

60 min. 245 €/termin: 490 €

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du

din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmisk. För dig över 15 år.

## Yksinlaulu 10912391

Ti 15.30-21.30 **KIILAN KOULU**

5.9.2023-2.4.2024

Pirjo Honkanen

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

60 min. 245 €/kausi: 490 €

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

## Sånglektioner 10912478

On 14.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**

6.9.2023-3.4.2024

Eva Comét

45 min. 195 €/termin: 390 €

60 min. 245 €/termin: 490 €

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer du fritt, allt från klassiskt till rytmisk. För dig över 15 år.

## Yksinlaulu 10912483

Ke 15.30-21.30 **KIILAN KOULU**

6.9.2023-3.4.2024

Pirjo Honkanen

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

60 min. 245 €/kausi: 490 €

Tunneilla perehdytään klassisen laulun perustekniikkaan, kuten hengitykseen ja äänenmuodostuk-



# SOLOSÅNG - YKSINLAULU

seen. Tavoitteena on hakea vapaata, luonnollista laulutapaa ilmaisen ja musiikin keinoin. Kurssi on tarkoitettu kaikille laulusta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Viimeisellä tunnilla ennen joulua ja keväällä oppilailla on mahdollisuus osallistua oppilaskonserttiin. Tunnit sovitaan opettajan kanssa. Sopii yli 15-vuotiaille.

## Yksinlaulu pop/jazz 10912532

To 13.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

7.9.2023-11.4.2024

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

60 min. 245 €/kausi: 490 €

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

## Yksinlaulu 10912552

To 13.00-18.00 MBI/OPISTOTALO

7.9.2023-11.4.2024

Pia Alanne

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

60 min. 245 €/kausi: 490 €

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

## Sånglektioner 10912602

Fr 14.15-19.00 MBI/OPISTOTALO

8.9.2023-12.4.2024

Eva Comét

30 min. 150 €/termin: 300 €

45 min. 195 €/termin: 390 €

60 min. 245 €/termin: 490 €

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Behöver du din röst i yrkeslivet? Då är detta en kurs för dig. 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. För dig över 15 år.

## Yksinlaulu pop/jazz 10912630

Pe 17.15-20.00 MBI/OPISTOTALO

8.9.2023-12.4.2024

Mia Lundell

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

60 min. 245 €/kausi: 490 €

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

## POJO - POHJA

## Yksinlaulu 10913659

Ke 16.30-19.30 FISKARIN KOULU

6.9.2023-3.4.2024

Ulrika Ekström

30 min. 150 €/kausi: 300 €

45 min. 195 €/kausi: 390 €

Klassisen laulun tunneilla tutustutaan oman äänen sa-loihin tutkimalla, kokeilemalla ja musiikista nauttimalla. Laulutunneilla perehdytään vapaan ja terveen äänen kehittämiseen erilaisten hengitys- ja ääniharjoitusten kautta sekä lempeillä kehoa aktivoivilla liikkeillä. Sopii sekä klassisen että kevyen musiikin laulajille. Yli 15-vuotiaille.

## Yksinlaulu 10913664

La 9.30-16.15 FISKARIN KOULU

9.9.2023-13.4.2024

Pia Alanne

30 min. 150 €/kausi: 300 €

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.

# GRUPPUNDERVISNING I MUSIK

## MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

### EKENÄS - TAMMISAARI

**Interpretationskurs för sångare** **I0951001**

**Ti 17.30-20.30** **Ungdomsgården**

**29.8.2023-2.4.2024 Varannan vecka**

**Jessica Lökström**

**Kursavgift: 140 €**

Vi fördjupar oss i musikens och textens betydelse för att på så sätt kunna förstå kompositören och beröra publiken bättre. På den här kursen förutsätter vi att du har en god sångteknik och förmåga att studera in musik på egen hand. Olika pedagoger kommer att ta hand om dig under kursens gång. Varje termin avslutas med en konsert. Undervisningen sker i grupp.

**Spela Folkmusik** **I0951063**

**To 17.00-19.30** **BIBLIOTEKET**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Linnea Holmberg**

**Kursavgift: 92 €**

Kom och spela finlandssvensk folkmusik i en liten grupp med betoning på den västnyländska spelmanstraditionen. Det finns inget krav på att du måste ha spelat folkmusik tidigare.

### KARIS - KARJAA

**Ukulele** **I0952105**

**Ti 16.30-18.00** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Rauni Rokka**

**Kurssimaksu: 70 €**

Alkeis- ja jatkotason kurssi. Kerrataan aiemmin opitua, harjoitellaan uusia sointuja ja tekniikoita sekä opetellaan uusia kappaleita. Kappaleet sovitetaan sopiviksi myös vasta-alkajille.

**Laula ja leiki**

**vauvasi kanssa (3-kk-2-v.)** **I0952196**

**Ke 14.30-15.15** **MBI/OPISTOTALO**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Ulrika Ekström**

**Kurssimaksu: 56 €**

Lauluryhmä vauvalle yhdessä vanhemman, isovan-

hemman tai läheisen aikuisen kanssa. Ryhmässä tutustutaan laulamiseen ja musiikkiin erilaisten äänileikkien ja lastenlaulujen avulla. Suzuki-opetus perustuu kuuntelemalla, matkimalla ja toistamalla oppimiseen ja sen tarkoituksena on lapsen ja aikuisen välisen suhteen vahvistaminen laulun kautta sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Tule viettämään mukavia yhteisiä hetkiä laulamisen parissa lauluäänestä ja -taidoista riippumatta!

### POJO - POHJA

**Bläsorkester - Puhallinorkesteri** **I0953761**

**Sö 18.00-19.30** **POJO BIBLIOTEK**

**10.9.2023-14.4.2024**

**Moa Thors**

**Kursavgift: 70 €**

Du som har spelat några år och kan läsa noter, kom med och bläs eller trumma tillsammans med andra likasinnade. Du lär dig känna 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 soittamaan samanhenkiseen porukkaan. Soitamme monipuolista musiikkia ja voit myös itse vaikuttaa orkesterin ohjelmistovalintoihin. Viikoittaisten harjoitusten lisäksi orkesteri esiintyy konserteissa muutaman kerran lukuvuoden aikana.



# INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

## MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

### EKENÄS - TAMMISAARI

**Gitarr eller trummor -**

**Kitara tai rummut** **10961370**

**Må 14.00-19.00** **Ungdomsgården**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Niklas Wallenius**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

**60 min. 245 €/termin: 490 €**

**GITARR-KITARA**

Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi lär oss allt från grundläggande ackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar.

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

**TRUMMOR-RUMMUT**

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

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

**Gitarr eller trummor -**

**Kitara tai rummut** **10961373**

**Ti 13.00-19.30** **Ungdomsgården**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Niklas Wallenius**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

**60 min. 245 €/termin: 490 €**

Se föregående. / Kuten edellä.

**Piano** **10961535**

**Må 14.30-18.30** **Ungdomsgården**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Polina Aronson**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Lämplig kurs för nybörjare och längre hunna. Du lär dig spelteknik och spelar musik som intresserar dig. Teoriundervisning ingår.

**Piano eller Tvärflöjt** **10961537**

**Ti 13.45-17.15** **Ungdomsgården**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Pia Nygård**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

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

**Piano** **10961538**

**To 14.00-17.30** **Ungdomsgården**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Polina Aronson**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

En kurs för pianister i alla olika åldrar och nivåer. Vi övar notläsning, rytmer och spelteknik.

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

**Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.**

# INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

## MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

**Piano** **10961580**

**Fr 13.30-19.00**

**Ungdomsgården**

**8.9.2023-12.4.2024**

**Jessica Lökström**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Vi fördjupar oss i musikens och textens betydelse för att på så sätt kunna förstå kompositören och beröra publiken bättre. På den här kursen förutsätter vi att du har en god sångteknik och förmåga att studera in musik på egen hand. Olika pedagoger kommer att ta hand om dig under kursens gång. Varje termin avslutas med en konsert. Undervisningen sker i grupp.

**Piano eller dragspel** **10961584**

**Fr 13.30-15.30**

**Ungdomsgården**

**8.9.2023-12.4.2024**

**Jens V Rosenqvist**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Kom och lär dig kompa på piano eller spela dragspel. Är du nybörjare och vill lära dig pianots eller dragspelets grunder genom praktiska övningar? Då är denna kurs för dig. Lektionerna är individuella och passar alla åldrar.

## KARIS - KARJAA

**Gitarr - Kitara** **10962265**

**Ti 15.30-18.15**

**MBI/OPISTOTALO**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Sergei Trofimov**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Vill du lära dig spela akustisk gitarr eller fortsätta utveckla dig i ditt gitarrspel? Läraren anpassar undervisningen efter din nivå och dina förkunskaper. Vi sätter den akustiska gitarren i centrum 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 soittaa akustista kitaraa tai kehittää soitto-taitoasi? Yksilöopetuksessa saat opetusta juuri sinun taitotasollasi. Opettelemme sointuja, komppaamista, näppäilyä ja plektralla soittamista. Opettelem-

me myös melodioita ja jazz-soiton perusteita. Oma kitara mukaan.

**Gitarr eller trummor -**

**Kitara tai rummut**

**10962268**

**On 15.00-21.00**

**KIILAN KOULU**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Niklas Wallenius**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

**60 min. 245 €/termin: 490 €**

**GITARR-KITARA**

Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi lär oss allt från grundläggandeackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar.

Etenemme sen pohjalta, mitä kappaleita haluat opia soittamaan. Voimme aloittaa perusteista, kuten perussoinnuista, rytmikasta ja tekniikasta. Etenemme kehittyneempiin muotoihin, kuten riffeihin ja melodia- ja improvisaatiosoittoon, riippuen taidostasista ja kiinnostuksestasi. Voimme soittaa kaikkea laulelmista poppiin ja rockiin. Kurssin tavoitteena on parantaa soittoaitoasi niin, että pystyisit soittamaan lempimusiikkiasi.

**TRUMMOR-RUMMUT**

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

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

# INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

## MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

**Piano** **I0962330**

**Må 13.30-19.00** **MBI/OPISTOTALO**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Teddy Granroth**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Enskild pianoundervisning för nybörjare eller elever som har spelat några år och kan grunderna. Passar även för sångare som vill lära sig kompa sig själva. Här spelar vi så det svänger.

**Piano** **I0962334**

**Ti 14.00-18.00** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Polina Aronson**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

En kurs för pianister i alla olika åldrar och nivåer. Vi övar notläsning, rytm och spelteknik.

**Piano** **I0962340**

**On 13.30-18.00** **MBI/OPISTOTALO**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Jessica Lökström**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

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 och ett läxhäfte med till lektionerna.

**Piano eller dragspel** **I0962634**

**To 15.30-19.00** **MBI/OPISTOTALO**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Jens V Rosenqvist**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

Kom och lär dig kompa på piano eller spela dragspel. Är du nybörjare och vill lära dig pianots eller dragspelets grunder genom praktiska övningar? Då är denna kurs för dig. Lektionerna är individuella och passar alla åldrar.

**Pianonsoitto** **I0962640**

**To 14.30-18.30** **SÄVELLIN**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Eve Rannu**

**30 min. 150 €/kausi: 300 €**

**45 min. 195 €/kausi: 390 €**

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

**Piano alkeet/nybörjare -**

**Viulu/alttoviulu - Violin/altviolin** **I0962652**

**Ke 14.15-18.45** **MBI/OPISTOTALO**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Anna Pohjola**

**30 min. 150 €/kausi: 300 €**

**45 min. 195 €/kausi: 390 €**

Kurssi on suunnattu pianonsoiton alkeista kiinnostuneille oppilaille. Kurssilla opetellaan nuotinklukua ja helpohkoja kappaleita oppilaan oman mielenkiinnon mukaan.

Kursen riktat sig till nybörjare. Vi spelar enkla stycken enligt elevens önskemål och lär oss att läsa noter.

**Piano alkeet/nybörjare -**

**Viulu/alttoviulu - Violin/altviolin** **I0962855**

**Pe 13.15-18.00** **MBI/OPISTOTALO**

**8.9.2023-12.4.2024**

**Anna Pohjola**

**30 min. 150 €/kausi: 300 €**

**45 min. 195 €/kausi: 390 €**

Kuten edellä. / Se ovan.

### Mer information

om kurserna hittar du på:

[www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)

Lisätietoa kursseista löydät:

[www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)



# INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

## MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

### POJO - POHJA

**Lyömäsoitinkurssi** **10963329**

**Ti 15.15-18.45** **Stonelake Studio**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Olli Kari**

**30 min. 150 €/kausi: 300 €**

**45 min. 195 €/kausi: 390 €**

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

**Gitar eller trummor -**

**Kitara tai rummut** **10963332**

**To 15.30-19.00** **POJO KYRKOBYSKOLA**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Niklas Wallenius**

**30 min. 150 €/termin: 300 €**

**45 min. 195 €/termin: 390 €**

**60 min. 245 €/termin: 490 €**

**GITARR-KITARA**

Vi utgår ifrån dina intressen och låtar du vill lära dig spela. Vi lär oss allt från grundläggande ackord och rytmer till mer avancerade former av riff, melodi- och improvisationsspel. Vi spelar allt från visor till pop- och rockmusik. Kursen fokuserar på att utveckla dina spelkunskaper och lära dig spela musik som du gillar.

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

**TRUMMOR-RUMMUT**

Vi spelar trumset i första hand, men provar också på andra slagverk. Vi börjar från grundläggande kompövningar, teknik, timing och fillövningar och gör mer krävande uppgifter efterhand. Du kan själv påverka kursens innehåll med egna önskemål. Beat,

shuffle, funk, blues, rock och reggae är exempel på rytmer vi spelar på kursen. Vi bekantar oss också med olika typer av taktarter.

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

**Tee omaa musaa**

**10963503**

**Ke 15.00-19.00**

**Stonelake Studio**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Olli Kari**

**30 min. 150 €/kausi: 300 €**

**45 min. 195 €/kausi: 390 €**

Pyöriikö päässäsi säveliä, jotka haluaisit nuotintaa tai kaipaatko tukea omien kappaleidesi sovittamiseen? Tämä on joustava ja kullekin oppilaalle erikseen räätälöity kurssi, joka sopii kaikenikäisille musiikin ystäville. Sinulla ei tarvitse olla soittotaitoa, vaan kiinnostus musiikkiin riittää. Kurssilla on käytävissä toiveidesi mukaan fyysisten soittimien ja harjoitteiden lisäksi myös monenlaista teknologiaa (tietokoneohjelmia ja äänityslaitteita). Kurssilla voidaan keskittyä nuotin kirjoitukseen, äänittämiseen (soiton tai vaikka luonnon äänten), miksaamiseen tai soittamiseen. Voimme tehdä valmiita musiikillisia kappaleita, jotka jäävät sinulle muistoksi. Voit myös ilmoittautua kurssille yhdessä ystäväsi tai bändisi kanssa. Kurssi soveltuu hyvin etäopetukseen.





# HANTVERK KÄDEN TAIDOT

# KERAMIK - KERAMIikka

## EKENÄS - TAMMISAARI

### Keramik A - Keramiikka A I1411002

Må 15.00-17.30 BRYGGERIGÅRDEN

4.9.2023-8.4.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 158 €

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

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

### Keramik B - Keramiikka B I1411004

Må 18.00-20.30 BRYGGERIGÅRDEN

4.9.2023-8.4.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 158 €

Se ovan. / Kuten edellä.

### Keramik C - Keramiikka C I1411006

Ti 13.00-15.30 BRYGGERIGÅRDEN

5.9.2023-2.4.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 158 €

Se ovan. / Kuten edellä.

### Keramik workshop I -

### Keramiikan työpaja I I1411020

Lö/La & Sö/Su 10-16 BRYGGERIGÅRDEN

28.10.-11.11.2023

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 71 €

Vi bekantar oss med olika tekniker och tillverkar t.ex. kärl, krukor o prydnadsföremål i olika tekniker. Avgift för bränning och material 25 € ingår i kurspriset. Kursdagar 28-29.10 och 11.11.

Tutustumme erilaisiin tapoihin valmistaa savesta esim. astioita, ruukkuja ja koriste-esineitä. Polttomaksu ja materiaalit 25 € sisältyvät kurssihintaan. Kurssipäivät 28.-29.10. ja 11.11.

### Keramik workshop 2 -

### Keramiikan työpaja 2 I1411022

Lö/La & Sö/Su 10-16 BRYGGERIGÅRDEN

23.3.-6.4.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 71 €

Se föregående. Kursdagar 23-24.3 och 6.4.

Kuten edellä. Kurssipäivät 23.-24.3. ja 6.4.

### Familjekurs i keramik -

### Keramiikan perhekursi I1411025

Ti 16.00-18.30 BRYGGERIGÅRDEN

12.9.-21.11.2023

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 77 €, Barn/Lapsi: 22 €

Kom och prova på keramik med familjen. På kursen får barn och vuxna vara kreativa tillsammans. Vi lär oss göra keramikföremål i olika tekniker genom handbyggnad och drejning, samt dekorering och glasering. Inga förhandskunskaper behövs. Kursavgift 77 € för vuxna med material och 22 € för barn från 7 års åldern.

Tule tekemään keramiikkaa perheen kanssa. Kurssilla aikuinen ja lapsi työskentelevät luovasti yhdessä. Opimme valmistamaan esineitä käsinrakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille. Kurssimaksu 77 € aikuiset (sis. materiaalit) ja 22 € lapset 7 v. alkaen.

### Keramik sommarkurs -

### Keramiikan kesäkurssi I1411030

Ti 16.00-18.30 BRYGGERIGÅRDEN

23.4.-4.6.2024

Nina Lindroos-Holmström

Kursavgift + material: 71 €

Vi lär oss göra föremål genom handbyggnad och drejning samt olika dekorerings tekniker och glasering. Inga förhandskunskaper krävs. Avgift för bränning ingår i priset. Materialavgift 25 € innehåller 10 kg lera samt glasyrer.

Opimme valmistamaan esineitä käsinrakentamalla ja dreijaamalla sekä koristelua ja lasitusta. Sopii myös vasta-alkajille. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 25 € sis. 10 kg savea ja lasitteet.

# KERAMIK - KERAMIikka

## Betong till trädgården -

**Betonia puutarhaan** I14I1046

On 18.00-20.30 **BRYGGERIGÅRDEN**

24.4.-5.6.2024

Nina Lindroos-Holmström

**Kursavgift: 32 €**

Kom med och tillverka föremål i betong. Vi gör föremål både till inredning och trädgård. Vi gjuter ljusstakar, blomkrukor, fågelbad, gångplattor och mycket mer. Man kan även hämta egna formar med till kursen.

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

## KARIS - KARJAA

**Keramik A - Keramiikka A** I14I2002

On 15.00-17.30 **Dalgatan 10, innergård**

6.9.2023-3.4.2024

Karin Engdahl

**Kursavgift: 108 €**

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

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

**Keramik B - Keramiikka B** I14I2004

On 18.00-20.30 **Dalgatan 10, innergård**

6.9.2023-3.4.2024

Karin Engdahl

**Kursavgift: 108 €**

Se ovan. / Kuten edellä.

**Keramik C - Keramiikka C** I14I2006

To 14.00-16.30 **Dalgatan 10, innergård**

7.9.2023-4.4.2024

Karin Engdahl

**Kursavgift: 108 €**

Se ovan. / Kuten edellä.

## Nyrkit saveen!

**-keramiikkakurssi miehille** I14I2010

Ti 17.30-20.00 **VNF**

5.9.2023-2.4.2024

Patrick Bayer

**Kurssimaksu + materiaalit: 158 €**

Haluatko ottaa haltuun keramiikan perustekniikat? Unohtaa tylsät saviruukut – keramiikka on monipuolisempaa kuin uskotkaan. Ripaus fysiikkaa, kemialla, oman käden taitoja ja tekniikkaa. Tekemisen meininkiä rennolla otteella. Polttomaksu sisältyy hintaan. Materiaalimaksu 50 € sis. 20 kg savea ja lasitteen.

**Keraaminen kuvanveisto** I14I2016

Ke 17.30-20.00 **VNF**

6.9.-29.11.2023

Anu Mykrä

**Kurssimaksu + materiaalit: 89 €**

Keskitymme esittävään, figuratiiviseen muotoiluun ja valmistamme keraamisen rintakuvan. Opimme yksinkertaisia tekniikoita ihmishahmon muotoiluun. Tutustumme alilastevärien mahdollisuuksiin teosten pintakäsittelyssä, mikä mahdollistaa akvarellinomaisten maalaustyöskentelyn saveen pinnalla. Voit myös työstää omia aiheita. Materiaalit ja polttomaksu sisältyvät hintaan.

## Keramik sommarkurs -

**Keramiikan kesäkurssi** I14I2020

On 18.00-21.15 **Dalgatan 10, innergård**

24.4.-22.5.2024

Karin Engdahl

**Kursavgift: 40 €**

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

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

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

## KERAMIK - KERAMIikka

### POJO - POHJA

**Keramik - Keramiikka** **11413003**

**To 18.00-20.30** **FISKARIN KOULU**

**14.9.2023-11.4.2024**

**Nina Lindroos-Holmström**

**Kurssimaksu + materiaalit: 158 €**

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

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



**Rakukurssi** **11413022**

**La 10.00-16.00,** **FISKARIN KOULU**

**Su 10.00-16.00**

**16.-30.9.2023**

**Patrick Bayer**

**Kurssimaksu + materiaalit: 66 €**

Valmista omien ideoidesi pohjalta uniikkeja keraamisia koriste- ja taide-esineitä käsinrakentamalla. Työt poltetaan rakutekniikalla, joka on erittäin jännittävä ja palkitseva kokemus. Poltto tapahtuu kurssipaikan pihalla ja valmiit työt saat kotiin heti rakupolton jälkeen. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun. Esineiden valmistaminen la-su 16.-17.9. ja rakupolton la 30.9.

**Posliinikorukurssi** **11413025**

**La 12.00-17.00** **FISKARIN KOULU**

**30.9.-28.10.2023**

**Anu Mykrä**

**Kurssimaksu + materiaalit: 48 €**

Teemme alilasitevärein kuvioituja korva- ja kaulakoruja posliinista. Savi ja lasitteet sisältyvät kurssihintaan. Aikataulu: 30.9. suunnittelu ja muotoilu, 14.10. lasitus ja 28.10. viimeistely.

## SILVER OCH SMYCKEN - HOPEA JA KORUT

### EKENÄS - TAMMISAARI

**Hopeakorukurssi A** **11421110**

**Pe 17.30-20,** **HAKARINTEEN KOULU**

**La 10-16.45, Su 10-16**

**17.-19.11.2023**

**Tuija Suutarinen**

**Kurssimaksu: 32 €**

Valmistamme hopeasta ketjuja, riipuksia ja korvakoruja. Voit tehdä koruja myös omista hopea-aterimistä. Pienet juotostyöt polttimella ovat myös mahdol-

lisia. Opettajalla on mallisto toteuttavista koruista. Korut kiillotetaan kurssin päätteeksi. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Kurssi soveltuu kaikille.

**Hopeakorukurssi B** **11421112**

**Pe 17.30-20,** **HAKARINTEEN KOULU**

**La 10-16.45, Su 10-16**

**15.-17.3.2024**

**Tuija Suutarinen**

**Kurssimaksu: 32 €**

Kuten edellä.

Mer information om kurserna hittar du på: [www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)

Lisätietoa kursseista löydät: [www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)



# TRÄ- OCH METALLSLÖJD - PUU- JA METALLITYÖT

## EKENÄS - TAMMISAARI

Möbelrestaurering I1431310

Må 18.00-20.30 HAKARINTEEN KOULU  
4.9.2023-8.4.2024

**Mica Ström**

**Kursavgift: 92 €**

Du får en inblick i det seriösa möbelrestaureringsarbetets etik och principer, dess materiallära och metoder samt möbelstilhistoria. Kursen behandlar i huvudsak trä- och ytbehandlingsarbeten. Krav på tidigare erfarenhet av arbeten ställs inte, men det är önskvärt att deltagarna har viss erfarenhet av ytbehandling och träarbeten. Deltagarna anskaffar kursmaterialet.

## KARIS - KARJAA

Träslöjd A I1432101

Må 17.45-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM  
4.9.2023-8.4.2024

**Peter Lindholm**

**Kursavgift: 92 €**

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

Träslöjd B I1432103

On 17.45-20.15 KARIS SV. HÖGSTADIUM  
6.9.2023-3.4.2024

**Kim Isaksson**

**Kursavgift: 92 €**

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

Puu- ja metallityöt A I1432105

Ti 17.30-20.00 KARJAAN YHTEISKOULU  
5.9.2023-2.4.2024

**Jyrki Mehtälä**

**Kurssimaksu: 92 €**

Puu- ja metallityötä vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

Puu- ja metallityöt B I1432107

To 17.30-20.00 KARJAAN YHTEISKOULU  
7.9.2023-11.4.2024

**Jyrki Mehtälä**

**Kurssimaksu: 92 €**

Puu- ja metallityötä vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille.

## VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

## EKENÄS - TAMMISAARI

Börja sticka! I1451020

To 17.30-20.00 Ungdomsgården  
21.9-12.10.2023

**Johanna Söderlund**

**Kursavgift: 30 €**

Lär dig lägga upp, maska av, öka och minska maskor, sticka en fläta, flerfärgsmönster och läsa mönster. Ta med garn och stickor.

Sticka din egen Haapsalusjal I1451022

To 17.30-20.00 Ungdomsgården  
26.10-23.11.2023

**Johanna Söderlund**

**Kursavgift: 30 €**

Sticka en Haapsalusjal i det tunnaste av garn, sjalen ska rymmas genom en vigselring. Ta med garn och stickor.



# VÄVNING OCH TEXTILARBETE

## KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

### Sashiko broderi - Sashiko kirjonta **II451025**

**Lö 10.00-15.00** **Ungdomsgården**  
**14.10.2023**

**Johanna Söderlund**

**Kursavgift: 30 €**

Lär dig en gammal japansk broderiteknik. Inga förkunskaper i broderi behövs. Ta med enfärgat bomullstyg, broderitråd och en vass broderinål.

Opi vanha japanilainen kirjontateknikka. Et tarvitse aiempaa kokemusta kirjonnasta. Ota mukaan yksiväristä puuvillakangasta, kirjontalankaa ja terävä kirjontaneula.

### Knyppling - Nypläys **II451101**

**Må 17.30-20.00** **Ungdomsgården**  
**4.9.2023-8.4.2024**

**Marketta Palo**

**Kursavgift: 92 €**

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

Kurssi sopii sekä aloittelijalle että perustaidot osaa-vaalle. Perekymme mm. nypläyksen perusteisiin, erilaisten pitsimallien tekniikoihin, pitseihin, malleihin ja lankoihin.

### Klädsömnad **II451105**

**Ti 18.00-20.30** **Ungdomsgården**  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Ann-Kristin Bäckroos**

**Kursavgift: 94 €**

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 symaskin behövs.

### Vävning A - Kudonta A **II451301**

**Ti 18.00-20.30** **BRYGGERIGÅRDEN**  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Solveig Stenroos**

**Kursavgift: 104 €**

Vi väver i gemensamma ränningar och använder olika

material och bindningar. Man kan väva mattor, löpare, plädar, dukar m.m. Kursen kräver arbete också utanför kurstid. Kursen riktar sig till nybörjare och sådana som vävt tidigare.

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

### Vävning B - Kudonta B **II451303**

**On 16.00-18.30** **BRYGGERIGÅRDEN**  
**6.9.2023-3.4.2024**

**Solveig Stenroos**

**Kursavgift: 104 €**

Se föregående. / Kuten edellä.

## KARIS - KARJAA

### Ompelun iloa **II452005**

**Ma 17.30-20.00** **KARJAAN YHTEISKOULU**  
**4.9.2023-8.4.2024**

**Marja Weckroth-Karjalainen**

**Kurssimaksu: 94 €**

Kurssilla voit ommella omien toiveittesi mukaan vaatteita ja esim. kodin tekstiilejä. Voit käyttää uusia kankaita tai antaa vanhoille vaatteille sekä tekstiileille uuden elämän. Opit ompelun perustaitoja, kaavoitusta ja ompelun yksityiskohtia, olit sitten aloittelija tai jo kokeneempi ompelija. Tule mukaan kokemaan ompelun iloa!

### Stickkafé - Neulekahvila **II452020**

**On 18.00-20.30** **TÖNÖ**  
**6.9.2023-10.4.2024**

**Johanna Söderlund**

**Kursavgift: 92 €**

Kom och sticka sjalar, vantar, sockor eller tröjor enligt önskemål. Ta med garn, stickor, papper och penna. Kursen lämpar sig bra för nybörjare och längre hunna.

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

# VÄVNING OCH TEXTILARBETE KUDONTA JA TEKSTIILITYÖ

## Vävning dagkurs - Kudonta päiväkursi II452202

Må 15.00-17.30 TÖNÖ

4.9.2023-8.4.2024

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 104 €

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

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

## Vävning - Kudonta II452204

Må 18.00-20.30 TÖNÖ

4.9.2023-8.4.2024

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 104 €

Se ovan. / Kuten edellä.

## POJO - POHJA

## Kudonta - Vävning II453301

Ti 18.00-20.30 POJO DEPÅ

5.9.2023-2.4.2024

Sari Pankkonen

Kurssimaksu: 104 €

Kudomme sisustus- ja käyttökäsitteilejä kuten mattoja, matkahuopia, liinoja, pyyhkeitä, huiveja ym. Rakennamme uusia yhteisloimia toiveiden mukaan. Tutustumme kudonnan työväiteisiin loimen luonnista polkusten sidontaan ja töiden viimeistelyyn asti. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille. 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

7.9.2023-11.4.2024

Anna-Stina Wahlström

Kursavgift: 104 €

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

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

## TENALA - TENHOLA

## Vävning dagkurs - Kudonnan päiväkursi II456004

To 13.00-15.30 BIOGRAFBYGGNADEN

7.9.2023-11.4.2024

Anne-Maj Wikström

Kursavgift: 104 €

Vi väver i gemensamma ränningar och använder olika material och bindningar. Man kan väva mattor, löpare, plädar, dukar m.m. Kursen kräver arbete också utanför kurstid. Kursen riktar sig till nybörjare och sådana som vävt tidigare.

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

## BROMARV

## Vävning - Kudonta II457701

Må 13.00-15.30 VILLA VERA

4.9.2023-8.4.2024

Anne-Maj Wikström

Kursavgift: 104 €

Se ovan. / Kuten edellä.

# SPECIALTEKNIKER - ERIKOISTEKNIIKAT

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Nahkatyöt** **I1491112**

**La 10.00-16.30, Su 9.00-15.30** **Ungdomsgården**

**27.-28.1.2024**

**Annika Härkönen**

**Kurssimaksu: 40 €**

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

## KARIS - KARJAA

**Värijää luonnonväreillä -peruskurssi** **I1492002**

**Ke 18.00-19.30, La & Su 10.00-16.45**

**6.-17.9.2023**

**Aino Lindh**

**Kurssimaksu + materiaalit: 40 €**

Värijäämme itse kerätyillä kasveilla villalankoja ja ohutta silkkiä. Tutustumme luonnonväreillä värijäämiseen ja opimme värijäksen menetelmiä sekä työvaiheita. Kokeilemme myös kontaktivärijäystä höyryttämällä. Kurssilla ehtii värijätä enintään 500 g villalankoja sekä halutessaan lisäksi ohutta silkkiä n. 1-2 m. Jokainen hankkii värijättävät materiaalit ja värijäyskasvit itse. Puretusaineet (aluna ja viinikivi)

sisältyvät kurssihintaan.

Infoluento ke 6.9. klo 18-19.30 opistotalolla (osalistuminen välttämätöntä) ja värijäyspäivät 16.-17.9. klo 10-16.45 navetalla, Tammisaarentie 54, Karjaa.

**Dekorationsmålning 1 -**

**Koristemaalaus 1** **I1492120**

**Lö & Sö 10.00-15.30** **MBI/OPISTOTALO**

**28.-29.10.2023**

**Gun-Britt Lupala**

**Kursavgift: 30 €**

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

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

**Dekorationsmålning 2 -**

**Koristemaalaus 2** **I1492122**

**Lö & Sö 10.00-15.30** **MBI/OPISTOTALO**

**2.-3.3.2024**

**Gun-Britt Lupala**

**Kursavgift: 30 €**

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

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







# HUSLIG EKONOMI KOTITALOUS



# HUSLIG EKONOMI - KOTITALOUS

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Vinkurs - vad hittar vi i glaset?** **8101005**

**On 18.15-19.45** Ungdomsgården

**25.10.-22.11.2023**

**Katarina Ekstam**

**Kursavgift: 27 €**

Är du intresserad av viner och gärna skulle 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 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.

**Vinkurs - vad hittar vi i glaset?** **8101008**

**On 18.15-19.45** Ungdomsgården

**6.3.-3.4.2024**

**Katarina Ekstam**

**Kursavgift: 27 €**

Se ovan.

**Pepparkakshus workshop** **81021012**

**Lö 11.00-13.30** Ungdomsgården

**2.12.2023**

**Taru Engdahl**

**Kursavgift + material: 30 €, Barn: 15 €**

Kom två per familj och tillsammans dekorera härliga kringelikrokar och med mumsiga godisar och bygg ihop familjens eget pepparkakshus. Med samlade krafter åstadkommer ni en fantastisk kreation hela familjen kan se på med glädje.

## KARIS - KARJAA

**Pralinkurs** **81022025**

**Sö 13.00-17.00** **KARIS SV. HÖGSTADIUM**

**26.11.2023**

**Ylva Rancken-Lutz**

**Kursavgift + material: 42 €**

Vi gör fyllda praliner med några olika fyllningar. Under dagen provar vi också olika chokladsorter. Du får ett 20-tal chokladprodukter och pralinrecept med dig hem. Materialkostnader ingår i priset. Ta med

eget förkläde och kökshandduk.

**Hamburgare** **81022040**

**Fr 17.00-21.00** **KARIS SV. HÖGSTADIUM**

**5.4.2024**

**Kenneth Löfberg**

**Kursavgift + material: 40 €**

Kom med och lär dig laga goda hamburgare inför sommarens grillsäsong. Det smakar så mycket bättre när man själv gör hamburgaren och brödet. Vi gör fisk-, kött-, kyckling-, vegan- och ostburgare med olika tillbehör. Eget förkläde och handduk med!

## POJO - POHJA

**Vilträtter** **81023028**

**To 17.00-21.00** **Restaurang ÅminneGård**

**2.11.2023**

**Kenneth Löfberg**

**Kursavgift + material: 70 €**

Kom och laga vilträtter! Vi gör viltköttbullar och grytor med skogens delikatesser bla svamp, bär och örter samt olika marinader. Materialkostnader ingår i kurspriset.

**Korvkurs** **81023030**

**To 17.00-21.00** **Restaurang ÅminneGård**

**23.11.2023**

**Kenneth Löfberg**

**Kursavgift + material: 70 €**

Gör dina egna special råkorvar:

- Grillkorv av gris med surkål, senap och smak av öl
- Eko lammknackis med en smak och doft av örter och vitlök
- Hjortkorv med svamp och lingon

Korvarna kan frysas in, ta ut dem till julbordet eller nyåret för att få en special rätt till bordet. Kursen innehåller kursmaterial samt korvar att föra hem.

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

**Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.**



**INFORMATIONSTEKNIK  
TIETOTEKNIikka**

# INFORMATIONSTEKNIK - TIETOTEKNIikka

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Datateknik för seniorer** **34011003**

**Ti 10.00-11.30** **Ungdomsgården**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Magnus Boberg**

**Kursavgift: 70 €**

Vi bekantar oss i Windows 10. Du lär dig e-post, att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi bekantar oss också med annan datateknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egna erfarenhet och önskemål. Ta med din Windows 10 eller Windows 11 dator till kursen.

**Smarttelefon, surfplatta, laptop** **34011005**

**Ti 13.00-14.30** **Ungdomsgården**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Anna Karin Jern**

**Kursavgift: 70 €**

Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen apparat: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.

Länken till webbsidan: <https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startside> [<https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startside>]

## KARIS - KARJAA

**Datateknik för seniorer** **34012003**

**Må 10.00-11.30** **MBI/OPISTOTALO**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Magnus Boberg**

**Kursavgift: 70 €**

Vi bekantar oss i Windows 10. Du lär dig e-post, att söka information och sköta dina ärenden på Internet. Vi bekantar oss också med annan datateknik i hemmet. Utgångspunkten är deltagarens egna erfarenhet och önskemål. Ta med din Windows 10 eller Windows 11 dator till kursen.

**Smarttelefon, surfplatta, laptop** **34012009**

**To 13.30-15.00** **MBI/OPISTOTALO**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Anna Karin Jern**

**Kursavgift: 70 €**

Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen apparat: appar, knappar och laddarsladdar. Vi övar att använda digitala tjänster till nytta och nöje: e-post, Facebook, Arenan, banktjänster, sjukvårdstjänster, videomöte och mycket mera.

Länken till webbsidan: <https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startside> [<https://sites.google.com/skola.raseborg.fi/mbi/startside>]







# ÖVRIG UTBILDNING MUU KOULUTUS

## KARIS - KARJAA

### Gamla handstilar för släktforskare 13012003

To 18.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

7.9-30.II.2023

**Peter Ragnvaldsson**

**Kursavgift: 56 €**

Handskriven text från 1700-talet brukar ställa till det för både släktforskare och historiker. Hur man skall lära sig att tolka dessa ”krumelurer” skall vi titta på den här kursen. Du får lära dig ett standardalfabet på både små och stora bokstäver och därefter även ett antal varianter på dessa. Vi har mycket praktiska övningar med äkta texter från 1700-talet och senare även 1600-talet. Efter genomgången kurs har du grundfärdigheterna till att läsa handlingar från 1700-talet och kan därmed bättre bekanta dig med dokument från den tiden. 1700-talsforskningen går betydligt lättare för dig.

### Släktforskning 3 13012005

To 18.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

II.1.-II.4.2024

**Peter Ragnvaldsson**

**Kursavgift: 56 €**

Du som gått kurs på både grundnivå och fortsättning eller har självlärd kunskaper på motsvarande nivå, kan på den här kursen bli ännu säkrare i att använda dig av olika arkiv och databaser. Vi använder oss av mycket praktikfall, gärna kursdeltagarnas egna och en egen bärbar dator underlättar inläringen men är inte ett måste. När du gått kursen, kan du bedriva en effektiv, självständig släktforskning och hittar dina källor lättare. Kombinerat med föregående kurs i gamla handstilar, blir det ännu mer effektivt.

### Introduktion till släktforskningsprogram I3012009

To 18.00-20.30

MBI/OPISTOTALO

25.4.-16.5.2024

**Peter Ragnvaldsson**

**Kursavgift: 27 €**

Släktforskningsprogram är utmärkt redskap för att hålla koll på sin släktforskning. De håller ordning på allt och hjälper dig att hitta allt du hunnit hitta i gamla källor. Det finns många program till salu och det är kanske inte lätt att välja ett och man kanske inte vet var man skall leta. Vi tittar på ett antal svenskspråkiga program att installera på ens dator. Bärbar dator behövs mycket på kursen men i nödfall går det också utan. När du gått kursen har du kanske redan hittat ditt program och vet vad man kan göra med det samt vad du alltid bör ha i minnet innan du börjar använda ditt program.

### Markkinointi ja viestintä 31032003

To 17.30-20.00

MBI/OPISTOTALO

7.9.-12.10.2023

**Pauli Lindström**

**Kurssimaksu: 32 €**

Kurssi on suunnattu pienyrittäjille ja markkinoinnista kiinnostuneille. Käymme läpi perinteistä mediakenttää ja sosiaalisen median mahdollisuuksia. Tutustumme mainonnan muotoihin, miten brändiä rakennetaan sekä miten tavoittame viestinnällä asiakkaita ja muita sidosryhmiä. Suositteleva ja vaikutusmarkkinointi tulevat myös teemoina esille. Teemme myös joitain ryhmätöitä, joten oma tietokone olisi hyvä olla mukana.





# VATTENTRAFIK - VESILIIKENNE

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Skärgårdsskepparkurs** **51021003**

**Må 18.00-20.30** **EKENÄS GYMNASIUM**

**4.9-27.11.2023**

**Seppo Pailos**

**Kursavgift: 56 €**

Grundkurs för båtförare. Vi bekantar oss med navigationens grundprinciper ss. att förstå och att använda ett sjökort, vi lär oss pricksystemet och övrig säkerhetsanordning för sjöfart, fokuserar oss på de viktigaste sjötrafikreglerna, kompasslära samt genomgång av elektronisk utrustning ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdsskepparexamen. Skepparexamen ordnas fredag 15.12.2023. Extra kostnader för material c. 75 €. Studiematerialet beställs vid kursstart för de som behöver det.

**Kustskepparkurs** **51021005**

**To 18.00-20.30** **EKENÄS GYMNASIUM**

**11.1-11.4.2024**

**Seppo Pailos**

**Kursavgift: 56 €**

Fortsättningskurs i navigationslära. Förutom att vi repeterar det viktigaste från grundkursen lär vi oss att navigera längs kusten, lär oss om ström och avdrift, lär oss om vädret, om trafik till och från utlandet (regler och förfaranden) samt går lite noggrannare igenom de elektroniska hjälpmedlen ombord. Kursen ger färdighet för avläggande av kustskepparexa-

men. Examen ordnas fredagen 19.04.2024. Studiematerialet c. 45 € beställs vid kursstart.

## KARIS - KARJAA

**Saaristolaivurikurssi** **51022101**

**Ti 18.00-20.30** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.-28.11.2023**

**Seppo Pailos**

**Kursimaksu: 56 €**

Tutustumme merenkulkuoppiin, merikartatyöskentelyyn, opimme viitoituksen ja muut meriteiden turvalaitteet, liikennesäännöt ja paljon muuta. Kurssin jälkeen mahdollisuus suorittaa saaristolaivuritutkin- to. Erillinen materiaalikustannus (n. 75 €). Tutkin- topäivä on 15.12.2023.

**Vinkejä veneilyyn!** **51022206**

**Ma 18.00-20.15** **MBI/OPISTOTALO**

**29.4.-13.5.2024**

**Seppo Pailos**

**Kursimaksu: 30 €**

Koko perheelle (venekunnalle) ja veneilystä kiin- nostuneille suunnattu kurssi, jossa toiminnan kautta tutustumme turvalliseen veneilyn eri osa-alueisiin. Merikartat, viitoitus, liikennesäännöt, köydet ja nii- den käyttö, veneilijän elektroniikka ja luonnossa liik- kuminen tulevat kurssin myötä tutuksi. Lisänä vielä aimo annos käytännön vinkejä ja niksejä eri tilantei- siin luovat tälle kursille oman hohtonsa.



## ÖVRIG UTBILDNING - MUU KOULUTUS

### KARIS - KARJAA

**En kort introduktion till NLP** **I3982001**

To 18.00-19.45 **MBI/OPISTOTALO**

14.9.2023

Anna Olin

**Kursavgift: 10 €**

NLP står för neurolingvistisk programmering och är en beteendepsykologisk modell. Med NLP lär du dig att förstå dig själv bättre och kunna hantera andra människor bättre, vilket leder till mer framgång både i privat- och arbetslivet. Föreläsningens syfte är att ge ett smakprov på vad NLP är, NLP:s bakgrund och användningsområden. Du får också en inblick i Annas egna erfarenheter av personlig utveckling med hjälp av NLP.

**Lär dig kommunicera effektivt i arbetslivet -**

**och samtidigt må bättre** **I3982003**

To 18.00-19.45

**MBI/OPISTOTALO**

21.9-7.12.2023

Anna Olin

**Kursavgift: 38 €**

Kursens syfte är att utveckla din förmåga att kommunicera, samarbeta samt bygga upp goda relationer i arbetslivet. Vill du bli bättre på att bli tydligt förstådd eller förstå din medarbetare/kollega/chef/kund bättre? Vill du lära dig att skapa god kontakt och förbättra kommunikationen på din arbetsplats? Eller bli bättre på att förhandla, få konkreta verktyg för att bli en bättre försäljare samt bli säkrare på att uppträda framför en publik? Allt detta och lite till går vi igenom under denna kurs. Vi varvar teori med praktiska övningar och avslappningsövningar. Ta med eget anteckningsmaterial.





# HÄLSOVÅRD OCH HÄLSA TERVEYDENHOITO JA TERVEYS

## EKENÄS - TAMMISAARI

Bygg ditt hemapotek  
med homeopatiska medel **83021000**

On 18.00-20.30 Ungdomsgården

13-20.9.2023

Camilla Lundqvist

Kursavgift: 27 €

Lär dig att använda de vanligaste homeopatiska medel vid olyckor, förkylningar, feber, insektbett, allergier mm.

## KARIS - KARJAA

Rakenna kotiapteekki  
homeopaattisilla valmisteilla **83022000**

Ke 18.00-20.30 MBI/OPISTOTALO

4.-11.10.2023

Camilla Lundqvist

Kurssimaksu: 27 €

Opi käyttämään homeopaattisia valmisteita tapatur-

miin, vilustumiseen, kuumeeseen, puremiin, allergioihin yms.

Mielen hyvinvointikurssi **83022104**

To 17.00-18.30 MBI/OPISTOTALO

7.9.-12.10.2023

Virpi Saari

Kurssimaksu + materiaalit: 30 €

Pysähdytään kiireen ja stressin keskellä. Tehdään yhdessä erilaisia harjoituksia auttamaan arjessa pärjäämisessä. Kurssi sisältää keskustelu- ja harjoitusosuu-

Vi förbehåller oss rätten  
till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden  
ohjelman muutoksiin.





# MOTION OCH DANS LIIKUNTA JA TANSSI

# MOTION - LIIKUNTA

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Vattengymnastik** **84021102**

Ti 15.15-16.00 **SIMHALLEN**

5.9.2023-2.4.2024

**Kursavgift: 80 €**

Mångsidig och effektiv motion i takt till musik. Vattengymnastik är en mjuk och trygg form av motion som passar alla. Simhallsavgiften betalas skilt vid kassan. Inga rabatter på denna kurs.

**Vesijumppa** **84021105**

Ti 14.30-15.15 **UIMAHALLI**

5.9.2023-2.4.2024

**Kurssimaksu: 80 €**

Monipuolista ja tehokasta liikuntaa vedessä musiikin rytmittämänä. Vesijumppa on pehmeä ja turvallinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Uimahallimaksu maksetaan erikseen. Ei alennuksia tästä kurssista.

**Motionsgymnastik rörlighet** **84021120**

Ti 9.00-10.30 **Ungdomsgården**

5.9.2023-2.4.2024

**Eva Taube**

**Kursavgift: 70 €**

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** **84021122**

Fr 9.00-10.00 **Ungdomsgården**

8.9.2023-12.4.2024

**Eva Taube**

**Kursavgift: 70 €**

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

**Motionsgymnastik styrka, sommar** **84021124**

Ti 9.00-10.30 **Ungdomsgården**

23.4-28.5.2024

**Eva Taube**

**Kursavgift: 30 €**

Se föregående.

## KARIS-KARJAA

**Juoksukoulu aloittelijoille -**

**tähtäimessä puolimaraton** **84022005**

Ti-su 11.00-12.30 **MBI/OPISTOTALO**

10.9.2023-21.4.2024

**Merja Sillanpää**

**Kurssimaksu: 119 €**

Haaveiletko juoksu-harrastuksesta? Oletko jo yrittänyt aloittaa juoksun, mutta olet aina lopettanut alkuinnostuksen jälkeen vai kaipaatko vain lenkkiseuraa? Etenemme hitaasti viikko viikolta siten, että ohjelmaa seuraamalla pystyt halutessasi juoksemaan keväällä puolimaratonin. Teemme yhteisen lenkin ja juoksua tukevia lihaskuntoliikkeitä. Saat joka viikko uuden ohjelman itsenäisiä harjoituksia varten. Aiempaa harrastuspohjaa ei tarvita. Tammi-helmikuussa harjoittelemme kuntosalilla. Maksu sisältyy kurssin hintaan.

**Kehity juoksunharrastajana** **84022007**

To 18.00-19.30 **MBI/OPISTOTALO**

7.9.2023-18.4.2024

**Merja Sillanpää**

**Kurssimaksu: 112 €**

Olet jo ehkä harrastanut juoksua enemmän taikka vähemmän, mutta tunnut junnaavasi paikoillasi. Puuttuvatko sinulta tavoitteet, motivaatio tai lenkkiseuraa? Teemme kursilla vaihtelevia juoksu- ja lihaskuntoharjoitteita. Keskitalven yhteiset harjoitteet keskittyvät lihaskuntoon, mikä vähentää vammariskiä ja antaa meille nopeutta. Joka viikko uusi juoksuohjelma. Aiempaa harrastuspohjaa ei tarvita. Marras-helmikuussa harjoittelemme kuntosalilla. Maksu sisältyy kurssin hintaan.

**Mer information om kurserna hittar du på: [www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)**

**Lisätietoa kurseista löydät: [www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)**



# MOTION - LIIKUNTA

## Juoksukoulu sohvaperunoille 84022009

To 18.00-19.30 MBI/OPISTOTALO

25.4.-6.6.2024

Merja Sillanpää

Kurssimaksu: 30 €

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

## Intervalliharjoittelu kuntosalilla 84022103

To 9.30-11.00 ALEXIA FITNESS CLUB

7.9.2023-18.4.2024

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 124 €

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

## Kesäkuntoon saliharjoittelulla 84022105

To 9.30-11.00 ALEXIA FITNESS CLUB

25.4.-13.6.2024

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 48 €

Nopeatempoista kuntosaliharjoittelua kahvakuulia unohtamatta. Lopuksi venyttelyt ja kehonhuolto. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harjoitelleille. Ota salille mukaan urheiluvälineet, sisäkengät ja juomapullo. Kurssimaksu sisältää salimaksun. Ei alennuksia.

## Tehotreeni syksyllä 84022111

Ti 9.30-10.30 MBI/OPISTOTALO

5.9.-5.12.2023

Maarit Hujanen

Kurssimaksu: 32 €

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

## Kahvakuula - Kettlebell 84022115

Ke 18.00-19.00 BRANKIS

27.9.2023-3.4.2024

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 44 €

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

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

Huom. Alkaa viikolla 39, pidetään myös syyslomalla. / Obs. Start v. 39, hålls också på höstlovet.

## Flexi Bar 84022117

Ma 19.00-20.00 BRANKIS

25.9.2023-8.4.2024

Antero Vuorinen

Kurssimaksu: 44 €

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

## Kuntonyrkkeily 84022119

Ma 19.00-20.00 VILLA ANEMONE

4.9.2023-8.4.2024

Sami Alanen

Kurssimaksu: 50 €

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

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

# MOTION - LIIKUNTA

## Ukkojumppa **84022123**

**Ma 18.30-20.00** KARJAAN YHTEISKOULU  
**4.9.2023-8.4.2024**

**Mikko Harkonmaa**

**Kurssimaksu: 70 €**

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

## Kuntojumppa **84022127**

**Ti 18.00-19.30** KIILAN KOULU  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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

## Kevyt kuntojumppa **84022133**

**Ke 9.30-11.00** BRANKIS  
**6.9.2023-3.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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

## Rullataan ja relataan **84022137**

**Ti 10.45-11.45** MBI/OPISTOTALO  
**5.9.-5.12.2023**

**Maarit Hujanen**

**Kurssimaksu: 32 €**

Venyttelään, notkistellaan, rullaillaan hierontarullilla ja -paloilla. Käymme läpi kehon lihaksia erilaisin välinein ja tavoin, rentoutusta unohtamatta. Ota mukaan urheiluvälineet, sisäkengät ja juomapullo.

## Rörelseglädje 65+ **84022148**

**Må 13.45-14.45** MBI/OPISTOTALO  
**4.9.2023-8.4.2024**

**Benita Bäcklund**

**Kursavgift: 50 €**

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

## Lavatanssijumppa **84022161**

**Ti 9.15-10.30** BRANKIS  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 56 €**

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

## Lavatanssijumppa **84022165**

**Pe 12.30-13.30** VNF  
**8.9.2023-12.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 50 €**

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

## Volleyboll **84022237**

**To 19.30-21.00** KIILAN KOULU  
**7.9.2023-11.4.2024**

**Kursavgift: 70 €**

Kom med och spela volleyboll. Ta med inneskor.

Tule pelaamaan lentopalloa. Sisäpelikengät mukaan.

## POJO - POHJA

### Core Stretch **84023212**

**Må 19.30-20.30** BILLNÄS SKOLA  
**4.9.2023-1.4.2024**

**Janni Johansson**

**Kursavgift: 50 €**

Träning som både stärker och sköter kroppen. Muskelkonditionsträning speciellt för bälen - mage och rygg är centrala delar för balans och styrka i kroppen. Stretching för hela kroppen som avslutning.

Vahvistetaan koko kehon tukena toimivia keskivartalón lihaksia ja hoidetaan kehoa huolellisin venyttelyin.

# MOTION - LIIKUNTA

## Partybic **84023226**

**Ma 18.30-20.00** POJO KYRKUBY SKOLA  
**4.9.2023-1.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

Monipuolista kuntoliikuntaa. Sisältää helppoja askelsarjoja ja tehokkaan lihaskunto-osion. Kiertoharjoittelua tehdään muutaman kerran kauden aikana.

## Combat-ryhmäliikuntatunti **84023241**

**Ma 19.30-20.30** FISKARIN KOULU  
**4.9.2023-8.4.2024**

**Ulrika Ekström**

**Kurssimaksu: 50 €**

Taistelulajivaikutteista aerobicia, jossa menevän musiikin tahtiin tehtävät liikesarjat koostuvat yksinkertaisista nyrkkeilyn ja potkujen yhdistelmistä sekä perusjumpsaliikkeistä. Tunnille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa taustaa kampsalilajeista, vaan tärkeintä on oman tason mukaan tekeminen, liikkumisen riemu ja hyvä meno. Hien saa taatusti pintaan ja sykkeen koHoamaan. Tunnin lopuksi on lyhyt lihaskunto-osuus ja rauhallinen venyttely. Ota mukaan leikkimielinen taisteluhalsu, iso pullo vettä ja hyvät sisäkengät.

## Niska-hartiajumbppa **84023251**

**Ke 17.30-19.00** KISAKESKUS  
**6.9.-15.11.2023**

**Eri luennoitsijat**

**Kurssimaksu: 58 €**

Niska-hartiajumpsaliikkeitä erilaisia välineitä ja kuntosalilaitteita käyttäen, lihashuoltoa, liikkuvuutta sekä venyttelyä ja rentoutusta. Mukaan sisäliikuntavaatteet, jalkineet ja juomapullo. Ei vaadita aikaisempaa kokemusta.

## Seniorikuntoliikunta **84023301**

**Ma 9.30-11.00** KISAKESKUS  
**18.9.2023-18.3.2024**

**Eri luennoitsijat**

**Kurssimaksu: 58 €**

Monipuolisia kuntoliikuntalajeja ja lajikokeiluja. Lajeina mm. kuntosaliharjoittelua, tasapainorata, keppi- ja gymstick-jumbppaa, lihaskuntaa ja liikkuvuutta eri välineillä, venyttelyä ja rentoutusta. Kursiin sisältyy myös kotijumbppaohjeita sekä tietoiskuja aivoterveuden edistämisestä. Ota mukaan mukavat sisäliikuntavaatteet, jalkineet sekä juomapullo.

## Perhepelit **84023506**

**To 17.30-19.00** KISAKESKUS  
**10.8.-14.12.2023**

**En gång per månad! / Kerran kuussa!**

**Eri luennoitsijat**

**Kurssimaksu: 82 €, Lapsi: 41 €**

Aikuiset ja 7-14-vuotiaat, aikuinen ja lapsi yhdessä perhepelejä pelaillen. Eri pallopeleihin tutustumista. Kurssin hintaan kuuluu opetus sekä lajiin tarvittavat perusvälineet. Lapselle -50 % kurssimaksusta. Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet, jalkineet ja juomapullo. Ei vaadita aikaisempaa kokemusta.

## SVARTÅ - MUSTIO

### Mustion jumbppa **84024111**

**Ti 18.00-19.30** ASKERS  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Mikko Harkonmaa**

**Kurssimaksu: 70 €**

Monipuolinen, vaihteleva treeni koko vartalolle.

### Lavatanssijumbppa **84024117**

**Ti 11.00-12.15** ASKERS  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 56 €**

Kevennettyä ja lempeää ikäihmisille suunnattua liikuntaa ylläpitämään kuntoa ja hyvinvointia. Lavatansseja ja jumbppaa yhdistävä liikuntatunti tutun suomalaisen musiikin rytmittämänä sopii kaikille.

## SNAPPERTUNA

### Seniorgymnastik **84025101**

**Ti 15.0016.00** SNAPPERTUNA SKOLA  
**5.9.2023-2.4.2024**

**Benita Bäcklund**

**Kursavgift: 50 €**

Anpassade övningar för att stärka balans, träna styrka och rörlighet. Övningarna görs sittande och stående, så att man kan ha stöd om man vill. Vi använder lätta redskap.



## DANS - TANSSI





# DANS - TANSSI

## EKENÄS - TAMMISAARI

**Salsa con Afro** **85001220**

**La 10.00-13.15** **Ungdomsgården**

**30.9.2023**

**Julia Silverio**

**Kurssimaksu: 20 €**

Luvassa on kolme tuntia kuubalaisten rytmien, askelkuvioiden ja vapaan ilmaisen äärellä olemista. Tuntikonaisuudessa sekoitetaan afrotanssista nousuvia kuubalaisia liikkeitä salsan perusteisiin. Tiukan tekniikan sijasta keskitymme hauskan pitoon ja vapaan ilmaisuun. Lisäksi otamme hiukan aikaa afrossa esiintyvien orishojen tutkimiselle. Ota mukavien tanssivaatteiden lisäksi hyvät muistiinpanovälineet mukaasi. Tunnin taso on avoin ja sopii hyvin myös aloittelijoille.

**Linedance** **85001230**

**On 18.00-19.30** **HÖIJERSGÅRDEN**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Johanna Wendelin**

**Kursavgift: 70 €**

Vi repeterar grundstegen och de vanligaste stegserierna inom linedance genom danser på beginner / intermediate -nivå. Även nya dansare är välkomna med. Ingen partner behövs. Ta bekväma inneskor/danstossor med.

**Nyborjarkurs i bugg I** **85001310**

**Må 18.00-19.00** **Ungdomsgården**

**4.9.-13.11.2023**

**Cecilia Holmlund, Ninni Ekström**

**Kursavgift: 44 €**

Fortsättning på nyborjarkursen som börjat hösten. Bugg är en pardans som dansas till svängig musik. Under kursens gång går vi igenom grunderna i förar- och följarteknik. Vi lär oss vänster- och högerrotation samt några figurer. För kursen krävs inga förkunskaper.

**Nyborjarkurs i bugg 2** **85001312**

**Må 18.00-19.00** **Ungdomsgården**

**8.1.-18.3.2024**

**Cecilia Holmlund, Ninni Ekström**

**Kursavgift: 44 €**

Bugg är en pardans som dansas till svängig musik.

För att delta i kursen förutsätts att du tidigare gått en nyborjarkurs. Under kursens gång repeterar och fördjupar vi oss i vår grundteknik samt lär oss figurer lämpliga för nivån.

**Seniordans och rounds** **85001314**

**On 16.00-17.30** **Ungdomsgården**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Regina Forssten**

**Kursavgift: 70 €**

Hälsomotion för både kropp och knopp i sin roligaste form. Vi dansar internationella danser och har roligt tillsammans. Inga förkunskaper behövs. Kom ensam eller i par. Bekväma inneskor och egen vattenflaska med.

## KARIS - KARJAA

**Baletti keskitaso, maanantai** **85002027**

**Ma 18.00-19.30** **VNF**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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

**Baletti keskitaso, tiistai** **85002029**

**Ti 18.15-19.45** **VNF**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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



# DANS - TANSSI

## Nykytanssi **85002035**

**Ma 18.00-19.30** **VNF**

**22.4.-27.5.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 30 €**

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.

## Afrotanssi **85002111**

**Ti 19.45-21.00** **VNF**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 56 €**

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

## Afrotanssi alkeet **85002115**

**Ti 19.45-21.00** **VNF**

**23.4.-28.5.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 27 €**

Perinteisiä ja fuusioituneita tansseja Länsi-Afrikasta. Afro on juureva ja rytmikäs, rento ja energinen tanssi, johon on helppo päästä mukaan. Afro vetreyttää jumiutuneita yläselän lihaksia ja se on erinomainen vastapaino päätetyöskentelylle. Tanssitaan soolona. Lopussa rauhalliset venyttelyt.

## Afrotanssi jatko **85002119**

**Ti 18.30-19.15** **VNF**

**23.4.-28.5.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 27 €**

Kokeneemmille afrotanssin harrastajille perinteisiä ja fuusioituja tansseja Länsi-Afrikasta. Keskitymme tansseihin, joissa on sopiva ripaus haastetta koordinaatiolle. Iloista ja vauhdikasta menoa, joka vetreyttää jumiutuneita lihaksia. Lopussa rauhalliset venyttelyt.

## Sambic **85002145**

**Ma 19.30-20.30** **VNF**

**4.9.2023-1.4.2024**

**Jonna Grönroos**

**Kurssimaksu: 80 €**

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

## Sambic, kesä **85002147**

**Ma 18.00-19.30** **VNF**

**6.-27.5.2024**

**Jonna Grönroos**

**Kurssimaksu: 27 €**

Kuten edellä. Tule harjoittelemaan Sambicin karnevaalikulkuetansseja. Ehdit hyvin oppia tanssit kurssin aikana ja voit osallistua Sambic tanssikoulun energiseen kulkuejoukkoon Helsinki Samba Carnaval – tapahtumassa kesäkuussa 2024. Toki voit tulla vain treenaamaan ja hakemaan karnevaalifilistä!

## Burleskdans - Burleskitanssi **85002151**

**Ti 19.30-21.00** **MBI/OPISTOTALO**

**24.10.2023-13.2.2024**

**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 balansinnet, musklerna och konditionen förbättras.

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

# DANS - TANSSI

## **Barré Flow** **85002231**

**Ti 18.30-19.30** **MBI/OPISTOTALO**

**24.10.2023-13.2.2024**

**Ulrika Bachér**

**Kursavgift: 32 €**

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 ge 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 tanssiliikuntatunti, joka hakee inspiraatiota baletin liikekielestä ja hyödyntää liikkeitä myös mm. joogasta ja pilatesestä. 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.

## **Dancemix** **85002233**

**To 11.30-12.30** **VNF**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 50 €**

Dancemix on helppo ja monipuolinen tanssitunti kaikille, ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnilla nautitaan hetkestä ja musiikista ja vaihdetaan tanssityyliä ja koreografiaa aina musiikin vaihtuessa. Ei pitkiä, ulkoa muistettavia askelsarjoja. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita.

## **Tanssiksi** **85002235**

**To 10.00-11.30** **BORGKILA**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Miia Malmén**

**Kurssimaksu: 64 €**

Tanssiksi -tanssiliikunta on mukaansa tempaavaa, kuntoa kohottavaa, iloista ja sosiaalista. Tanssiksi

on tanssimusiikkiin pohjautuva liikuntamuoto, jossa ei tarvita paria. Tanssiksi sopii kaikille, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Kurssilla tehdään helppoja askelsarjoja ja pieniä koreografioita ja samalla opitaan seuratanssien oikeanlaisia askelkikkoja, joista on iloa myös paritanssissa. Tunneilla soi mm. cha cha, salsa, samba, rumba bolero, tango, jive, fusku, hidas valssi, humppa, valssi, jenkka ja masurkka. Kurssilla sukellaan tanssin muodossa myös eri kulttuureihin ja tanssitaan esimerkiksi cumbiaa, merenquetta sekä bachataa.

## **Paritanssin alkeet 60+** **85002341**

**To 11.30-13.00** **BORGKILA**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Miia Malmén**

**Kurssimaksu: 64 €**

Haluatko oppia tanssimaan? Tuntuuko, että sinulla on kaksi vasenta jalkaa? Ei hätää, kaikki oppivat tanssimaan. Tanssi on myös pariskunnalle ihana yhteinen harrastus. Ota lavatanssit haltuun rauhalliseen tahtiin etenevällä peruskurssilla. Voit tulla mukaan, vaikka et olisi ennen tanssinut askeltakaan, Kurssi lähtee aivan alkeista. Aloitetaan foksilla ja tangolla, loput kurssilla tansittavat lajit sovitetaan yhdessä kurssilaisten kanssa.

## **Internationella folkdanser -**

**Kansainvälisiä kansantansseja** **85002343**

**Må 18.00-19.30** **VNF**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Wim van der Kooij**

**Kursavgift: 70 €**

Internationella folkdanser från länder som Rumänien, Grekland, f.d. Jugoslaviens, Bulgariens, Armeniens, Israel och Ukraina. Danserna sker oftast i ring, så egen partner behövs inte. Dansens svårighetsnivå beror på deltagarnas erfarenhet. Det finns danser för både nybörjare och längre hunna.

Kansainvälisiä kansantansseja mm. Romaniasta, Kreikasta, ent. Jugoslaviasta, Bulgariasta, Armeniasta, Israelista ja Ukrainasta. Enimmäkseen tanssimme piirissä eli paria ei yleensä tarvita. Tanssin vaativuusaste määritetty tanssijoiden taitotason mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehjätineille.

# DANS - TANSSI

## Internationell seniordans **85002345**

Ti 10.30-12.00 **BRANKIS**

5.9.2023-2.4.2024

**Regina Forssten**

**Kursavgift: 70 €**

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

## Löytöretki omaan tanssiin **85003015**

Ti 17.15-18.30 **POJO BIBLIOTEK**

12.9.2023-2.4.2024

**Sanna Valkeapä**

**Kurssimaksu: 56 €**

Tunnin painopiste on kunkin osallistujan itsensä siellä, liikkeen ja tanssin yksilöllisessä kokemuksessa. Liikumme kukin omien fyysisten mahdollisuuksiemme puitteissa. Teemme harjoituksia myös pareittain ja ryhmässä sekä jaamme tunnin aikana koettua (sen verran kuin itse halua) myös sanallisesti. Tule rohkeasti mukaan, minkäänlaista tanssitaitoa ei tarvita, riittää kun sinulla on keho ja hiukan uteliaisuutta.

## Dancemix **85003201**

To 19.30-20.45 **FISKARIN KOULU**

7.9.2023-11.4.2024

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 56 €**

Dancemix on helppo ja monipuolinen tanssitunti kaikille, ikään ja kuntoon katsomatta. Tunnilla nautitaan hetkestä ja musiikista ja vaihdetaan tanssityyliä ja koreografiaa aina musiikin vaihtuessa. Ei pitkiä, ulkoa muistettavia askelsarjoja. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita.

## Seniordans **85003213**

Må 10.30-12.00 **POJO BIBLIOTEK**

4.9.2023-8.4.2024

**Regina Forssten**

**Kursavgift: 70 €**

Seniordans är en glad motionsform till omväxlande,

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

## Folkdans **85003321**

Sö 18.30-20.00 **HÖGÅSA**

10.9.2023-7.4.2024

**Henrika Ekman**

**Kursavgift: 80 €**

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

## Lavatanssin alkeet **85003325**

Ke 19.15-20.45 **BILLNÄS SKOLA**

13.9.2023-27.3.2024

**Miia Malmén, Esa Hyppönen**

**Kurssimaksu: 76 €**

Tämän kurssin jälkeen tanssitakuuvarmasti. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista, kurssi on tarkoitettu nimenomaan aloittelijoille. Kurssipäivät parittomilla viikoilla.

## Lavatanssin jatkot **85003327**

Ke 17.45-19.15 **BILLNÄS SKOLA**

13.9.2023-27.3.2024

**Miia Malmén**

**Kurssimaksu: 38 €**

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

## Hitaan valssin teemakurssi **85003341**

Ke 18.00-20.15 **BILLNÄS SKOLA**

15.-29.II.2023 joka toinen viikko

**Miia Malmén, Esa Hyppönen**

**Kurssimaksu: 54 €**

Tämä kurssi alkaa hitaan valssin perusteista. Aiempaa osaamista ei vaadita. Lähemme harjoittelemaan hidasta valssia tavoitteena tunnelmallinen, nautinnollinen ja kaunis hidas valssi.

## DANS - TANSSI

**Paritanssin selviytymispakkaus  
kesälavoille ja juhliin** **85003345**

**Ke 18.00-20.15 BILLNÄS SKOLA  
15.-29.5.2024**

**Miia Malmén, Esa Hyppönen**

**Kurssimaksu: 54 €**

Haluatko oppia tanssimaan? Tuntuuko, että sinulla on kaksi vasenta jalkaa? Ei hätää, kaikki oppivat tanssimaan. Tanssi on myös pariskunnalle ihana yhteinen

harrastus. Ota paritanssit haltuun muutaman kerran peruskursilla. Voit tulla mukaan, vaikka et olisi ennen tanssinut askeltakaan. Kurssi sopii kaikenikäisille. Sopii myös perustanssien kertaamiseen. Kurssilla käydään läpi valssin, foksin sekä tangon perusteet, jotta on juhlien ja tanssien selviytymispakkaus kasassa. Tutustut uusiin ihmisiin ja saatat saada elinikäisen kimmokkeen mukavan liikunnan pariin hyvässä seurassa.







**YOGA, KROPPSVÅRD,  
VÄLMÅENDE**

**JOOGA, KEHONHUOLTO,  
HYVINVOINTI**

# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

## JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

### ONLINE - VERKOSSA

**Kehonhuolto verkossa** **86000309**

Ti 16.00-17.00 Online - Verkossa

5.9.-28.11.2023

Satu Jokinen

Kurssimaksu: 32 €

Online-kehonhuoltokurssi oman kodin seinien sisällä. Vahvistetaan syviä, keskivartaloa tukevia lihaksia Pilates-tekniikkaan pohjautuvilla harjoituksilla. Hengitystä hyödyntäen vatsan, selän ja käsien lihakset vahvistuvat tehokkaasti.

**Kotiaamun kehonhuolto verkossa** **86000312**

Ma 7.30-8.30 Online - Verkossa

4.9.-27.11.2023

Sami Alanen

Kurssimaksu: 32 €

Aloita arkaamu kehonhuollolla lempeästi kotona. Tällä harjoituksella on hyvä aloittaa viikko. Tunnit ovat lempeitä ja soveltuvat kaikille. Harjoitus aloitetaan selinmaakuulta kuunnellen kehoa ja virittäydytään harjoitukseen. Harjoitus etenee lempeästi kehon eri osia aukaiseviin liikkeisiin. Käytämme pilateksen ja joogan tekniikoita, sekä liitämme hengitysharjoitukset osaksi kehoa avaavia liikeharjoituksia. Teemme erityisesti hartiaasetua, olkapäitä ja selkää huoltavia liikkeitä. Harjoitusten kautta pyrimme samanaikaisesti sekä vahvistamaan lihaksia että aukaisemaan kehon jumikohtia.

**Kotiaamun Kehonhuolto verkossa,**

**kevät** **86000314**

Ma 7.30-8.30 Online - Verkossa

8.1.-8.4.2024

Sami Alanen

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä.

### EKENÄS - TAMMISAARI

**Eutoni nybörjare** **86001025**

Må 11.30-13.00 Ungdomsgården

4.9-9.10.2023

Karlién Missinne

Kursavgift: 30 €

Eutoni är en stillsam rörelseform. Det är en kroppslig övningsväg för att möta livet med närvaro, tydligare

gränser och förnyad vitalitet. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i din kropp. Övningarna görs mest liggande, men också sittande och stående, i egen takt, fritt från varje form av prestation. Du övar individuellt på en ullmatta som finns färdig åt dig i rummet. Kroppskänslan ökar. Ofta förbättras sömnen. Spänningar, stress och värk minskar. Eutoni är en väg till självomsorg som leder till att ha fast mark under dina fötter. För alla som söker mera livskvalitet.

**Eutoni nybörjare vår** **86001031**

Må 11.30-13.00 Ungdomsgården

8.1-12.2.2024

Karlién Missinne

Kursavgift: 30 €

Se föregående.

**Eutoni fortsättning** **86001027**

Må 9.30-11.00 Ungdomsgården

4.9-9.10.2023

Karlién Missinne

Kursavgift: 30 €

Övningarna är mera komplexa än på nybörjarkursen och befrämjar den upprätta hållningen. Vi övar att gå, stå och agera i det dagliga livet med ett minimum av muskelkraft och ett maximum av närvaro i skelettet. Det krävs 24 lektioner erfarenhet av eutoni för att delta.

**Eutoni fortsättning vår** **86001035**

Må 9.30-11.00 Ungdomsgården

8.1-12.2.2024

Karlién Missinne

Kursavgift: 30 €

Se ovan.

**Taichi & Qigong** **86001115**

Ti 17.30-19.00 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Jose Ramos

Kursavgift: 70 €

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.

# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

## JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

### Astangajooga 86001221

Ti 18.00-19.30 RASEBORGSVÄGEN 5

5.9.2023-2.4.2024

Sami Alanen

Kurssimaksu: 70 €

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

### Mediyoga 86001225

Ti 14.00-15.30 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

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 15.45-17.15 Ungdomsgården

5.9.2023-2.4.2024

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 70 €

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 veyntämään 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.

### Avslappnande veckoslut i yogans tecken -

Rentouttava viikonloppu joogan parissa 86001242

Fr 18.00-21.30, Ungdomsgården

Lö 12.00-16.30

6.-7.10.2023

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift: 27 €

Under veckoslutet bekantar vi oss med MediYoga, praktiserar djupavslappnande yin yoga och mediterar. Även lite mera rörliga 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 Medijogaan ja syvärentouttavaan Yin-joogaan sekä meditoimme. Viikonloppuun sisältyy myös hieman liikkuvampia osioita. Sinun ei tarvitse osallistua ohjattuun toimintaan koko viikonloppua, vaan voit halutessasi välillä myös esimerkiksi vain istua/maata hiljaa ja rentoutua tai syvähengittää. Et tarvitse minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Viikonloppu itsellesi, itsesi kanssa.

### Pilates ja kehonhuolto 86001330

Ti 19.30-20.30 RASEBORGSVÄGEN 5

5.9.2023-2.4.2024

Sami Alanen

Kurssimaksu: 50 €

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

Mer information om kurserna hittar du på: [www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)

Lisätietoja kursseista löydät: [www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)

# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

## KARIS - KARJAA

Raskausajan jooga 1 -  
Yoga for pregnancy 1 **86002003**  
Ke 17.45-19.15 MBI/OPISTOTALO  
6.9.-31.10.2023

Virpi Saari

Kurssimaksu: 30 €

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

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

Raskausajan jooga 2 -  
Yoga for pregnancy 2 **86002005**  
Ke 17.45-19.15 MBI/OPISTOTALO  
10.1.-28.2.2024

Virpi Saari

Kurssimaksu: 30 €

Kuten edellä. / As previous.

Äiti & vauva -jooga -  
Mother & baby yoga **86002011**  
Ke 11.15-12.00 MBI/OPISTOTALO  
6.9.-29.11.2023

Virpi Saari

Kurssimaksu: 32 €

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

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

Äiti & vauva -jooga, kevät -  
Mother & baby yoga, spring **86002015**  
Ke 11.15-12.00 MBI/OPISTOTALO  
10.1.-3.4.2024

Virpi Saari

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä. / As previous.

Vanhempi-taaperojooja -

Adult-toddler yoga **86002019**

Ke 10.30-11.15

MBI/OPISTOTALO

6.9.-29.11.2023

Virpi Saari

Kurssimaksu: 32 €

Leikkilinen joogatunti, johon voit ottaa n. 1-2-vuotiaan lapsesi mukaan.

A playful yoga course, where you can take your 1-2 years old toddler with you.

Vanhempi-taaperojooja -

Adult-toddler yoga **86002021**

Ke 10.30-11.15

MBI/OPISTOTALO

10.1.-3.4.2024

Virpi Saari

Kurssimaksu: 32 €

Kuten edellä. / As previous.

Eutoni **86002055**

To 10.00-11.30

MBI/OPISTOTALO

7.9.-12.10.2023

Karlién Missinne

Kursavgift: 30 €

Eutoni är en stillsam rörelseform. Det är en kroppslig övningsväg för att möta livet med närvaro, tydligare gränser och förnyad vitalitet. Metoden är uppbyggd med omsorg för att upptäcka, minska och utjämna dolda spänningar i din kropp. Övningarna görs mest liggande, men också sittande och stående, i egen takt, fritt från varje form av prestation. Du övar individuellt på en ullmatta som finns färdig åt dig i rummet. Kroppskänslan ökar. Ofta förbättras sömnen. Spänningar, stress och värk minskar. Eutoni är en väg till självomsorg som leder till att ha fast mark under dina fötter. För alla som söker mera livskvalitet.

Aamujooga **86002209**

Ke 9.00-10.15

MBI/OPISTOTALO

6.9.2023-3.4.2024

Kirsi Tolonen

Kurssimaksu: 56 €

Aamun rauhallinen joogatunti, joka lisää kehon liikuvuutta ja tuo energiaa alkavaan viikkoon. Teemme lempeitä, yksinkertaisia liikkeitä ja liikesarjoja sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Sopii kaikille.



# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

## JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

### Yin-jooga A **8600221I**

**La 9.00-11.00** **MBI/OPISTOTALO**

**9.9.2023-13.4.2024**

**Kirsi Tolonen**

**Kurssimaksu: 50 €**

Lempeä joogatunti, jonka aikana keskitymme avaamaan kehon ja mielen kireyksiä pitkäkestoisilla, pääosin istuen ja maaten tehtävillä asanoilla. Tuomme rauhallista ja tietoista läsnäoloa hetkeen, omaan kehoon ja hengitykseen. Lisäksi teemme rentoutumisharjoituksia. Kurssi sopii kaikille, ja aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Kokoontumiskerrat: syyslukukaudella 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. Kevätlukukaudella 20.1., 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 13.4.

### Yin-jooga B **86002215**

**La 11.15-13.15** **MBI/OPISTOTALO**

**9.9.2023-13.4.2024**

**Kirsi Tolonen**

**Kurssimaksu: 50 €**

Kuten edellä. Kokoontumiskerrat: syyslukukaudella 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. Kevätlukukaudella 20.1., 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 13.4.

### Yinjooga ja rentoutuminen **86002219**

**To 18.30-20.00** **VNF**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Kirsi Tolonen**

**Kurssimaksu: 70 €**

Lempeä ja rauhallinen joogatunti, jossa pysähdymme kuuntelemaan ja avaamaan kehon ja mielen kireyksiä pitkäkestoisilla, pääosin istuen ja maaten tehtävillä asanoilla. Tuomme rauhallista ja tietoista läsnäoloa hetkeen, omaan kehoon ja hengitykseen erilaisilla rentoutumisharjoituksilla.

### Hathayoga - holistiskt välbefinnande **86002225**

**To 17.00-18.30** **MBI/OPISTOTALO**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Nora Palmgren**

**Kursavgift: 70 €**

Under yogaövningen gör vi kroppsställningar (āsanas) och rörelseserier i den naturliga andningens rytm samt balans-, koncentrations- och avslappningsövningar. Till yogaövningen hör också med-

veten avslappning då sinnet får komma till ro. Alla anpassar övningen efter egna behov. Yoga passar alla oberoende av ålder och kondition. För nybörjare och dig som utövar yoga tidigare. Ta med eget underlag, filt och mjuka, bekväma kläder.

### Kundaliinijooga **8600223I**

**Ke 19.00-20.30** **VILLA ANEMONE**

**6.9.-29.11.2023**

**Tiina Kautio**

**Kurssimaksu: 38 €**

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 tähtääviä harjoituksia. Jokainen tunti koostuu fyysisistä harjoitteista, syvärentoutuksesta ja lyhyestä meditaatiosta. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Ota oma joogamatto mukaan.

### Voimaa ja virtaa joogasta **8600224I**

**To 17.30-18.30** **VNF**

**7.9.2023-11.4.2024**

**Kirsi Tolonen**

**Kurssimaksu: 50 €**

Reipas joogatunti, jossa alkuun teemme aurinkotervehdys-sarjaa kolmen peräkkäisen tunnin ajan samalla tavalla. Sarjan jälkeen tunti keskittyy lihasvoimaa lisääviin asanoihin. Lisäämme lempeästi haastetta kolmen tunnin sykleissä, mutta jokainen tekee harjoitusta itselle sopivalla tavalla. Tunnin lopussa rentoutus-, meditaatio tai hengitysharjoitus.

### Astangajooga **86002249**

**Ma 17.30-19.00** **VILLA ANEMONE**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Sami Alanen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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



# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE

## JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

**Yoga strong** **86002271**

**Ma 18.00-19.00** **BRANKIS**

**25.9.2023-8.4.2024**

**Antero Vuorinen**

**Kurssimaksu: 44 €**

Rento ja voimakas joogakurssi, joka sopii kaikille. Tällä kursilla osa joogaharjoitteista tehdään käyttämällä kevyitä 1-3 kg käsipainoja. Huom. Alkaa vko 39, pidetään myös syyslomalla.

Yogakurs för alla. I vissa övningar använder vi lätta 1-3 kg hantlar. Obs. Start vk 39, hålls också på höstlovet.

**Miesten oma jooga - Yoga för män** **86002275**

**Ke 19.00-20.00** **BRANKIS**

**27.9.2023-3.4.2024**

**Antero Vuorinen**

**Kurssimaksu: 44 €**

Miehille tarkoitettu rento joogakurssi. Joogaharjoittelu vahvistaa ja notkistaa kehoa. Huom. Alkaa viikolla 39, pidetään myös syyslomalla.

Yogakurs för män. Yoga ökar smidighet, rörlighet och ger mera styrka i kroppen. / Obs. Start v. 39, hålls också på höstlovet.

**Satun pilates** **86002309**

**Ma 15.00-16.15** **MBI/OPISTOTALO**

**4.9.2023-1.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 56 €**

Monipuolinen kehonhallintatunti, jonka harjoitukset pohjautuvat Pilates-tekniikkaan. Tavoitteena on hengitystä hyödyntäen vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä. Tunnin lopuksi rauhalliset venyttelyt.

**Samin päiväpilates** **86002321**

**Pe 10.00-11.30** **VNF**

**8.9.2023-12.4.2024**

**Sami Alanen**

**Kurssimaksu: 70 €**

Käytämme tekniikoita pilateksesta ja joogasta. Teemme tehokkaita mielikuvaharjoitteita kehon huoltoon ja terveyden ylläpittoa varten. Tutustumme kehon vastavoimiin ja niiden parantaviin vaikutuksiin. Harjoituksen kautta pyrimme saavuttamaan koko-

naisvaltaisen tunteen kehon voiman hallinnasta. Kurssi sopii kaikille.

**Syvävenyttely** **86002421**

**Ti 16.30-17.30** **MBI/OPISTOTALO**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Mikko Harkonmaa**

**Kurssimaksu: 50 €**

Keho huoltavaa, rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä. Syvävenyttely helpottaa lihaskireyksiä, lisää kehon liikkuvuutta, parantaa aineenvaihduntaa ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sopii kaikille.

**Kehonhuolto ja rentoutuminen** **86002431**

**Ma 19.30-21.00** **VNF**

**4.9.2023-8.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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

**Kehonhuolto ja rentoutuminen, kesä** **86002441**

**Ma 19.30-21.00** **VNF**

**22.4.-27.5.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 30 €**

Kuten edellä. Erinomainen vastapaino kevään puu-  
tarhatöille.



# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

## POJO - POHJA

Hathajooga -

kokonaisvaltaista hyvinvointia **86003211**

**Ke 16.00-17.30** POJO BIBLIOTEK

**6.9.2023-3.4.2024**

**Nora Palmgren**

**Kurssimaksu: 70 €**

Joogaharjoitukseen kuuluu kehoa vahvistavia asentoja (āsanoita), liikesarjoja sekä tasapaino- ja keskittymisharjoituksia oman luonnollisen hengityksen rytmissä. Harjoitukseen kuuluu myös tietoista rentoutumista ja hiljentymistä. Jokainen mukauttaa harjoituksen omiin tarpeisiinsa. Jooga sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille, aloittelijoille ja ennen joogaa harjoittaneille. Ota mukaan oma alusta, villti ja joustavat mukavat vaatteet.

Kundaliinijooga **86003271**

**La 16.00-17.30** FISKARIN KOULU

**28.10.-2.12.2023**

**Tiina Kautio**

**Kurssimaksu: 30 €**

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. Ota oma joogamatto mukaan.

Jooga senioreille **186003309**

**To 9.30-11.00** POJO BIBLIOTEK

**7.9.2023-11.4.2024**

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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

Viikko käyntiin iyengarjoogalla **86003319**

**Ma 18.00-19.30** FISKARIN KOULU

**4.9.2023-1.4.2024**

**Tiina Hyytiäinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

Voimakkaita asanaharjoituksia ripeässä tahdissa ja ylösalaisia asentoja. Kurssi sopii parhaiten iyengarjoogaan aikaisemmin tutustuneille. Ota mukaasi joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa.

Iyengarjoogasta virtaa **86003321**

**Ke 18.00-19.30** FISKARIN KOULU

**6.9.2023-3.4.2024**

**Tiina Hyytiäinen**

**Kurssimaksu: 70 €**

Kehitä iyengarjoogan avulla kehonhallintaa, tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta! Vahvista joogaharjoituksilla keskittymiskykyä ja opi rentoutumaan. Teemme kehon linjausta tukevia joogaharjoituksia ja käytämme apuvälineinä esimerkiksi joogapalikoita ja vöitä. Tunti sopii kaikille, myös aloittelijoille. Ota mukaan joogamatto ja kaksi napakkaa huopaa. Lisätietoja iyengarjoogasta: <https://iyengarjooga.fi/iyengarjooga/>

Iyengarjooga **86003323**

**Pe 17.30-19.00** BILLNÄS SKOLA

**8.9.2023-12.4.2024**

**Elina Surakka**

**Kurssimaksu: 70 €**

Voimaa, vakautta, lisää tilaa ja liikkuvuutta joogan avulla. Iyengarjooga on kehon ja mielen jännitteitä purkava ja elinvoimaa vapauttava dynaaminen joogalaji. Harjoituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti kehon oikeaan linjaukseen. Apuvälineinä käytetään mm. seinää, palikoita, joogavöitä ja vilttejä, joiden avulla asanan oikea linjaus ja asanan hyödyt mahdollistuvat kaikille. Tarvitset joogamatton, -palikat ja -vöyn sekä huovan. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoittathan lainatarpeesta ohjaajalle etukäteen.

**Mer information om kurserna hittar du på: [www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)**

**Lisätietoa kursseista löydät: [www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)**



# YOGA, KROPPSVÅRD, VÄLMÅENDE JOOGA, KEHONHUOLTO, HYVINVOINTI

**Iyengarjooga - restoratiivinen** **86003325**

Pe 19.15-20.45

BILLNÄS SKOLA

8.9.2023-12.4.2024

**Elina Surakka**

**Kurssimaksu: 70 €**

Rentoutta sekä hyvää oloa keholle ja mielelle. Rauhallinen, avaava ja pidempään asanoissa viipyvää iyengarjoogatunti. Harjoituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti kehon oikeaan linjaukseen. Apuvälineinä käytetään mm. seinää, palikoita, joogavöitä ja vilttejä. Tarvitset joogamaton, -palikat, ja -vyön sekä bolsterin tai kaksi huopaa. Kaikkia tarvittavia välineitä saa lainaksi. Ilmoitathan lainatarpeesta ohjaajalle etukäteen.

**Kehonhuolto** **86003417**

Ke 18.30-19.30

POJO BIBLIOTEK

6.9.2023-3.4.2024

**Silja Jääskeläinen**

**Kurssimaksu: 50 €**

Hengityksen rytmissä tehdyt harjoitukset lisäävät kehotietoisuutta parantaen keskittymiskykyä ja mahdollisuuksia pysähtyä kiireisen arjen keskellä. Kehonhuolto kehittää lihaskuntoasi, tasapainoasi ja notkeuttasi. Erityistä huomiota kiinnitetään selän hyvinvointiin.

## SVARTÅ - MUSTIO

**Samin pilates** **86004425**

Ke 17.30-19.00

ASKERS

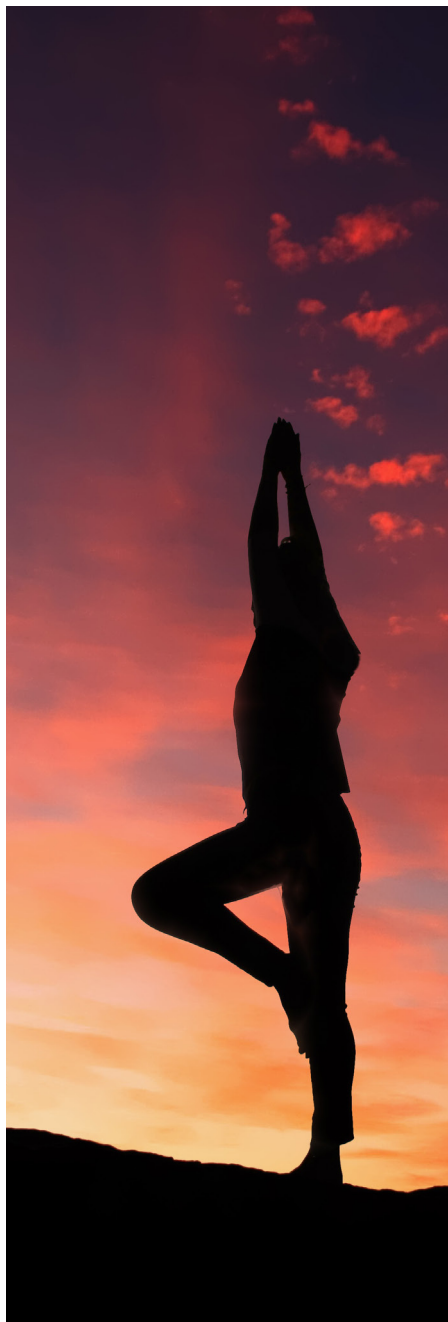
6.9.2023-3.4.2024

**Sami Alanen**

**Kurssimaksu: 70 €**

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.

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





# BARNMOTION OCH DANS

## LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

### KARIS - KARJAA

**Satutanssi 3-4-v. 87002501**

**Ma 16.15-17.00 MBI/OPISTOTALO**

**21.8.2023-22.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 84 €**

Satutanssi on liikunnan iloa leikin muodossa. Tunnneilla tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin, seikkailemme tempuradalla ja annamme mielikuvituk-

sen viedä meidät tanssin satumaailmaan. Motoriset perustaidot kehittyvät tanssien, leikkien ja temppujen kautta. Sopii sekä tytöille että pojille.

**Satutanssi 5-6-v. 87002502**

**Ma 17.00-17.45 MBI/OPISTOTALO**

**21.8.2023-22.4.2024**

**Satu Jokinen**

**Kurssimaksu: 84 €**

Kuten edellä.

# BARNMOTION OCH DANS

## LASTEN LIIKUNTA JA TANSSI

### POJO - POHJA

**Parkour 7-12-v.** **87003305**

**Ti 16.00-17.00** **BILLNÄS SKOLA**

**5.9.2023-2.4.2024**

**Janni Johansson**

**Kurssimaksu: 50 €**

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. Luussa esteitä, haasteita ja joka tunti vaihtuva teema, jossa syvennymme parkourin osa-alueisiin tarkemmin.

**Luova lastentanssi, 2-4-v.** **87003509**

**Ti 16.30-17.15** **POJO BIBLIOTEK**

**12.9.2023-2.4.2024**

**Sanna Valkeapää**

**Kurssimaksu: 56 €**

Lapsi ja aikuinen yhdessä. Tunneilla annetaan tilaa lapsen luonnostaan luovalle ja ilmaisuvoimaiselle keholle sekä mielikuvitukselle. Keskiössä on lapsen vapaus liikkua omana itsenään ja samalla, karttuvien kykyjensä mukaan, toimiminen osana ryhmää. Harjoittelemme leikkisässä ilmapiirissä kehontuntemusta ja -hahmottamista sekä oman ja toisten kehojen kunnioitusta. Teemme luovia tanssiharjoitteita ja pieniä omia tansseja. Liikemateriaali tulee lapselta itseltään, ohjaaja luo puitteet tarinoiden, tehtävien ja oman luovan kehonsa esimerkin avulla.

**Luova lastentanssi, 5-6-v.** **87003511**

**To 16.00-16.45** **FISKARIN KOULU**

**14.9.2023-11.4.2024**

**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.

**Luova lastentanssi, 7-8-v.** **87003513**

**To 16.45-17.30** **FISKARIN KOULU**

**14.9.2023-11.4.2024**

**Sanna Valkeapää**

**Kurssimaksu: 38 €**

Kuten edellä.

**Juniorfolkdans** **87003515**

**On 18.00-19.00** **HÖGÅSA**

**6.9.2023-3.4.2024**

**Henrika Ekman**

**Kursavgift: 50 €**

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









**BROMARV**

VILLA VERA Bromarvägen 1815

**EKENÄS - TAMMISAARI**

BIBLIOTEKET Raseborgsvägen 8

BRYGGERIGÅRDEN Bryggerigatan 13

EKENÄSGÅRDEN Raseborgsvägen 8

EKENÄS GYMNASIUM Rosenvägen 12

HAKARINTEEN KOULU Fleminginkatu 21

HÖIJERSGÅRDEN Höijersvägen 3

KULTURHUSET KARELIA Skillnadsgatan 11

RASEBORGSVÄGEN 5 Raseborgsvägen 5

SEMINARIESKOLAN Ladugårdsgatan 1-3

SIMHALLEN Flemingsgatan 19

UNGDOMSGÅRDEN Ystadsgatan 14  
(ingång Björknäs g.)**POJO - POHJA**

BIBLIOTEK Centrum Promenad 4

BILLNÄS SKOLA Bruksvägen 14

DANIELL ENCKELL – ateljé Hamnvägen 14

DEPÅ Gamla Åbovägen 52

FISKARIN KOULU Koulutie 5

HÖGÅSA Gamla Åbovägen 85

KISAKESKUS Kullaanniemi 220

POJO KYRKOPY SKOLA Hanna Gardbergsvägen 1

RESTAURANT ÅMINNEGÅRD Åminnen Kartanon Tie 4

STONELAKE STUDIO Melanderintie 5

**KARIS - KARJAA**

ALEXIA FITNESS CLUB Centralgatan 100

BOOST GYM Ratakatu 63

BORGKILA Kilavägen 11

BRANKIS Centralgatan 63

FOKUS Dalgatan 4

FOLKETS HUS Köpmansgatan 22

FÖRSAMLINGSHEMMET Centralgatan 23

KARIS SV. HÖGSTADIUM Torggatan 10

KARJAAN YHTEISKOULU Tammissaarentie 62

KERAMIK Dalgatan 10, innergården

KIILAN KOULU Hindersinkatu 19

MBI/OPISTOTALO Torggatan 8

SÄVELLIN Keskuskatu 70

TÖNÖ Kivipellontie

TRYCKERITEATERN Dalgatan 4

VILLA ANEMONE Köpmansgatan 27

VÄSTRA NYLANDS FOLKHÖGSKOLA,  
VNF Pumpviken 3**SNAPPERTUNA**

SNAPPERTUNA SKOLA Snappertuna kyrkväg 117

**SVARTÅ - MUSTIO**

ASKERS Askersvägen 51

VÄVNING Antavägen 25

**TENALA - TENHOLA**

BIOGRAFYGGNADEN Sockenvägen 26

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



## ANNULLERING AV KURSPLATS

### **Man kan INTE annullera sin kursplats till läraren eller telefonsvararen!**

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

## KURSSIPAIKAN PERUMINEN

### **Peruutusta Ei voi tehdä opettajalle tai puhelinvastaajaan!**

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



**ANMÄLNINGEN ÖPPNAS 17.8.2023 KL. 11.00**

**VIA INTERNET [www.raseborg.fi/kulturinstitutet](http://www.raseborg.fi/kulturinstitutet)  
Internetanmälningen är öppen dygnet runt.**

**PER TELEFON: 019 289 2765**

**Sök färdigt fram kursnumret innan du ringer.**

**ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 17.8.2023 KLO 11.00**

**INTERNETIN KAUTTA [www.raasepori.fi/kulttuuriopisto](http://www.raasepori.fi/kulttuuriopisto)  
Netti-ilmoittautuminen on auki ympäri vuorokauden.**

**PUHELIMITSE: 019 289 2765**

**Ota valmiiksi esiin kurssin numero ennen kuin soitat.**



**RASEBORG  
RAASEPORI**