

Porvoon kansalaisopisto

OPINTO-OHJELMA Kevät 2022

Kulttuuri-, liikunta- ja vapaa-aikapalvelut Porvoossa



YLEISTÄ

Ilmoittautuminen kursseille.....	3
Kurssimaksut.....	4
Meeting Point	4
Aika digittää	4
Hyvä tietää.....	5

YHTEISKUNTA JA KULTTUURI

Yleisluennot	6
Avoin yliopisto-opetus	7
Teatteritaide.....	7
Kirjallisuus	8
Historia	8
Talous.....	10
Psykologia.....	10
Vesiliikenne.....	13

KIELET

Suomi.....	14
Ruotsi.....	16
Englanti.....	16
Saksa	17
Ranska	17
Espanja	18
Italia.....	18
Muut kielet	19

TIETOTEKNIikka

Aika digittää	20
Tietotekniikka	21

TAIDEAINEET JA MUSIIKKI

Musiikki	25
Taideaineet.....	25

LIIKUNTA JA TERVEYS

Tanssi	28
Kuntoliikunta	28
Vesiliikunta	29
Jooga	29
Kuntosalikurssit.....	30
Terveys	32

TAITOAINEET

Taitoaineet	34
Luonto ja puutarha	37
Kotitalous.....	38

ASKOLA

Taitoaineet	40
Tietotekniikka	40
Liikunta ja terveys.....	41

Tervetuloa kursseille!

Kaikille kursseille ja luennoille on ilmoittauduttava etukäteen. Kurssien alkamisen osalta noudatetaan sillä hetkellä voimassa olevia viranomaisten suosituksia ja määräyksiä.

Ilmoittautuminen kursseille

alkaa keskiviikkona 5.1. klo 10 osoitteessa
www.opistopalvelut.fi/porvoo

Voit ilmoittautua myös puhelimitse 5.1. klo 10 lähtien numeroissa 040 489 9677, 040 837 3701, 040 489 9680 tai 0400 978 918.

HUOM! Ilmoittaudu kursseille viimeistään seitsemän päivää ennen kurssin alkua.

Sähköpostilla ja tekstiviestillä ei oteta ilmoittautumisia vastaan.

Ilmoittautuessasi valmistaudu antamaan seuraavat tiedot:

- kurssinnumero(t)
- nimi, henkilötunnus
- kotikunta, osoite
- puhelinnumerot, sähköpostiosoite
- koulutustausta (perusaste/toinen aste/
korkea aste)
- pääasiallinen toiminta (työllinen/työtön/
opiskelija/eläkeläinen/muu).

Jos Sinulla **ei ole henkilötunnusta**, ilmoittaudu puhelimitse toimistoon.

Jos ilmoitat **toisen henkilön** kurssille, ilmoita hänet erikseen kurssille.

Information in English

Please contact Mika Pohjanen at 0400 978 918 or office at 019 520 2660, for more information.

YHTEYSTIEDOT

Toimisto KoMbi-talo
 Mannerheiminkatu 15
 06100 Porvoo
 Toimisto on avoinna pääsääntöisesti:
 ma klo 10–11 ja 13.30–15, ti–to klo 10–11.30 ja 12.30–15, pe suljettu

Puhelin 019 520 2660, 040 489 9677, 040 837 3701

Internet www.porvoo.fi/kansalaisopisto

Sähköposti kansalaisopisto@porvoo.fi

Lähetämme laskun postitse kotiin. Saat e-laskun, jos olet tehnyt pankin kanssa e-laskusopimuksen kaupungin laskuista. Jos olet ottanut OmaPosti-sovelluksen käyttöön, lasku tulee sinne.

Kurssimaksujen maksaminen

Kun ilmoittaudut, **sitoudut maksamaan kurssimaksun!** Maksu on kurssikohtainen, henkilökohtainen, ja se kattaa opetuksen. Opiskelijat hankkivat itse kurssimateriaalin, oppikirjat ym. Lisäksi opiskelijat maksavat itse kurssin kohdalla mainitut mahdolliset tarvikemaksut ja opintokäynnit.

Jos haluat maksaa kurssimaksun kortilla (käteislä ei voi maksaa), voit käydä maksamassa saamasi laskun palvelupiste Kompassissa, ma–pe klo 9–16, Rihkamatori B (<https://www.porvoo.fi/neuvonta-ja-asiointi>).

Kun olet saanut kotiin laskun, maksa se viimeistään laskun eräpäivään mennessä.

Ilmoittautumisen peruutus

Jos et voi osallistua ilmoittautumallesi kurssille, muista peruuttaa ilmoittautumisesi **viimeistään seitsemän päivää** ennen kurssin alkua.

Peruutukset on tehtävä opiston toimistoon mieluiten sähköpostilla kansalaisopisto@porvoo.fi tai internetissä ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Opettajalle peruutusta ei voi tehdä.

Työttömien alennus ja Liiku-passi

Katso ohjeet kotisivuillamme.

Smartum, ePassi, Edenred ja Eazybreak

Katso ohjeet kotisivuillamme.

Lukuvuoden loma-ajat (opetuksettomat ajat)

21.–27.2., ma–su, ulkoiluloma (viikko 8)

14.4.–18.4., to–ma, pääsiäinen

Meeting Point

Kansalaisopisto järjestää maahanmuuttajille päiväsaikaan suomen kielen opetusta, josta käytetään nimeä Meeting Point. Toimintaa on kehitetty eteenpäin yhdessä kaupungin maahanmuuttajapalveluiden kanssa. Meeting Point on kaikille maahanmuuttajille tarkoitettu tapaamispaikka ja järjestettävät kurssit ovat ilmaisia.

Meeting Pointin opetuksen pääpaino on suomen kielen kurseissa, mutta sen lisäksi kurseja järjestetään tietotekniikan ja käsityön alalta.

Aika digittää

Aika digittää on Itä-Uudenmaan kansalaisopistojen yhteinen kaksikielinen hanke, jonka rahoittaa kokonaisuudessaan Opetushallitus. Hankkeen tavoitteena on auttaa ihmisiä digitaalisen arjen asioissa, esim. hyödyntämään paremmin eri viranomaisten tarjoamia E-palveluita sekä vapaa-ajalla että työelämässä. Aika digittää -kursseilla voi kysyä ja kerrata niin kauan, että oppii asian varmasti. Autamme myös kannettavien tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinien käytössä. Teemme mielellämme yhteistyötä eri järjestöjen kanssa, joilla on samat tavoitteet. Lisätietoja: apulaisrehtori Maria Malin, puh. 040 489 1891.

Henkilökunnan yhteystiedot löytyvät opiston netisivuilla. Seuraa opistoa Facebookissa ja Instagramissa! Löydät sieltä ajankohtaisia tapahtumia ja kurssikuulumisia erilaisilta kursseilta kuvien kera. Löydät opiston, kun kirjoitat hakukenttään Porvoo kansalaisopisto tai Borgå medborgarinstitut.

HYVÄ TIETÄÄ

- Opiskelijat otetaan kurseille ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Kurssien vähimmäisopiskelijamäärä on yleensä 10 ja Askolassa 6.
- Kurssin maksimiopiskelijamäärää voidaan joutua rajoittamaan epidemiatilanteen takia. Mikäli rajoituksia puretaan, otetaan kurseille opiskelijoita varasijoilta.
- Kurssin varasijoilla oleville ilmoitetaan henkilökohtaisesti vapautuneesta kurssipaikasta.
- Pidämme opetuksen aikana turvaetäisyyden muihin opiskelijoihin ja käytämme kasvomaskia, mikäli viranomaisten maskisuositus on voimassa. Tule kurssille vain terveenä. Pese kädet, kun tulet kurssille ja aina kun olet aivastanut tai yskinyt.
- Kaupungilla on harrastustoimintaan liittyvä vakuutus, joka koskee opiston opiskelijoita. Tarpeen vaatiessa ota yhteys rehtoriin.
- Kurssin alkamisesta ei lähetetä erillistä tiedotetta ilmoittautuneille.
- Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan kurssin opiskelijoille tekstiviestillä, sähköpostilla tai puhelimitse.
- Oppitunnin pituus on yleensä 45 minuuttia.
- Liikuntaryhmien osallistujien alaikäraja on 15 vuotta.
- Puu- ja metallityökurssien alaikäraja on 16 vuotta.
- KoMbi-talon pihassa pysäköinti on kielletty (pysäköinnin valvonta).
- Mahdollisista poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa. Poikkeuksena ovat ruuanlaitto- sekä Tietotupa ajanvarauksella -kurssit.
- Joidenkin kurssien hinnat ovat huomattavasti muita kursseja korkeammat. Nämä kurssit ovat omakustannekursseja.
- Kurssin yhtä peruuntunutta kertaa ei pääsääntöisesti korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla.
- Oikeudet muutoksiin pidätetään.
- Mahdollisen epidemian sattuessa opisto seuraa ao. viranomaisten ohjeita ja toimii niiden mukaisesti. Tämä voi tarkoittaa sitä, että osa opintoryhmistä siirtyy etäopetukseen ja tällöin kurssimaksua ei palauteta. Jos tätä mahdollisuutta ei ole, palautetaan se osa kurssimaksusta, mikä vastaa toteutumatta jäänyttä opetusta. Alle 10 € osaa kurssimaksuista ei kuitenkaan palauteta



Muistathan seurata kotisivuillamme koronatiedotuksia. Jos vallitseva koronatilanne edellyttää, että toimisto on kiinni, niin ota yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla.

YLEISÖLUENNOT

Yleisöluennot ovat kaikille tarkoitettuja maksuttomia luentoja, joille täytyy ilmoittautua.

999921K

Näkökulmia taiteeseen

- 🕒 Ti 18.30–20.45
- 📅 18.1.–15.3.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Tuija Ekgren
- 💶 24 oppituntia, maksuton

Tälle luennot 25 ensin ilmoittautunutta voivat tulla paikan päälle seuraamaan luentoa ja loput voivat seurata luentoa verkon välityksellä:

<https://www.youtube.com/user/PorvooKaupunki>

Tuntuuko, ettet aina ymmärrä taidetta? Eri taiteilijat, aikakaudet, ilmiöt ja tarinat johdattelevat pohtimaan symboliikkaa teosten takana.

- Hallitsijamuotokuvia – Kärpännahkaviittoja, peruukkeja ja presidenttejä
- POPpia – Keittotölkkejä ja sarjakuvaruutuja. Taidetta vai mainontaa?
- Asetelma – Kirsikoita, juustoja ja pääkalloja pöydällä
- Suuria tunteita – Mustasukkaisuutta, surua ja iloa
- Tanssin pyörteissä – Rytmin dynamiikkaa ja kiihkeää läheisyyttä
- Irtileikattuja päitä ja naisten rystöjä – Hurjia vanhoja tarinoita
- Kalevala – Ikturson lonkeroita ja Väinämöisen soittoa
- Maaseudun rauhaa – Lehmisavua ja latoja

999924K

Suomen historian suurmiehiä

- 🕒 Ke 18–19.30
- 📅 19.1.–9.3.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Kai Kankaanpää
- 💶 14 oppituntia, maksuton

Luentosarjassa käsitellään Suomen historian tunnettuja merkkihenkilöitä 1400-luvulta itsenäisyyden alkuun. Luentosarjassa käsitellään suomalaisia sekä yhä muistissa olevia että jo kauan sitten unohdettuja kuuluisuuksia.

999931K

Reiki

- 🕒 Ke 18–19.30
 - 📅 30.3., 20.4.
 - 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - 👤 Reiki Master Johanna Blomqvist
 - 💶 4 oppituntia, maksuton
- Hyvinvointia Reikillä, todellisuus ja hyvinvointi.

999941K

Esihistoriallinen aika

- 🕒 To 18–20.15
 - 📅 21.4.
 - 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - 👤 Arkeologi Jan Fast
 - 💶 3 oppituntia, maksuton
- Esihistoriallinen aika ja arkeologiset tutkimukset Porvoossa.

320314K

Neuropsykiatriset häiriöt arjessa 1

- 🕒 To 17–18.15
- 📅 3.3.
- 👤 Psykologi, PsM Silve Serenius-Sirve
- 💶 2 oppituntia, maksuton

Kaksiosaisella NEPSY-luentosarjalla käsitellään yleisimpien neuropsykiatristen häiriöiden ilmenemismuotoja, vaikutuksia arjen sujuvuuteen sekä tukikeinoja. Luennot järjestetään yhteistyössä Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen lapsi- ja perhepalveluiden kanssa. Saat kutsun luennoille sähköpostiisi muutamaa päivää ennen luentoa. Ensimmäisessä osassa käsitellään yleisimpien neuropsykiatristen häiriöiden – kuten ADHD:n ja autismikirjon häiriön – ilmenemismuotoja ja vaikutuksia toimintakykyyn koti- ja kouluarjessa.

320315K

Neuropsykiatriset häiriöt arjessa 2

- 🕒 To 17–18.15
- 📅 10.3.
- 👤 Psykologi, PsM Silve Serenius-Sirve
- 💶 2 oppituntia, maksuton

Toinen osa: Miten tullaan toimeen neuropsykiatristen häiriöiden kanssa. Luennolla käsitellään tukikeinoja, joilla voidaan vähentää neuropsykiatristen oireiden haittaavuutta ja helpottaa arjen sujumista. Luento järjestetään yhteistyössä Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen lapsi- ja perhepalveluiden kanssa.



340112K

Digiloikkaa kanssamme

🕒 Ma 9–10

👤 Tarja Ekholm

💰 8 oppituntia, maksuton

Etäluentoja kaikille kiinnostuneille. Kutsu luennoille tulee sähköpostiisi. Luennot järjestetään yhteistyössä Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ja Aika digittää -hankkeen kanssa. Lisätietoja luentojen sisällöstä ilmoittautumissivulla

10.1. Teams

31.1. Kuvien lataaminen puhelimesta tietokoneelle

7.3. Google Kuvat

4.4. Google Meet

2.5. WhatsApp

16.5. Pilvipalvelut



AVOIN YLIOPISTO-OPETUS

139849K

Ikäihmisten yliopisto: Musiikki

🕒 To 13–15.30

📅 27.1.–31.3.

👤 Asiantuntijat

💰 27 oppituntia, 42 €

Kuka tahansa voi osallistua ikäihmisten yliopistoon, se ei siis edellytä minkäänlaista pohjakoulutusta, luentosarja on avoin kaikille. Kyse on asiantuntijaluentojen sujuvasta kuuntelusta, mitään "tenttejä" ei ole. Pelkkä kiinnostus aihetta kohtaan siis riittää. Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia jotain uutta!

27.1. Barokki, FT Rita Honti

3.2. Klassismi, FT Rita Honti

10.2. Romantiikka, FT Rita Honti

17.2. Musiikin sitaatit ja aforismit, FT Rita Honti

3.3. Keskiaika, taiteiden kandidaatti Ina Hukki

10.3. Renessanssi, taiteiden kandidaatti Ina Hukki

17.3. Realismi, taiteiden kandidaatti Ina Hukki

24.3. Modernismi, taiteiden kandidaatti Ina Hukki

31.3. Suunnittelukerta

Ekskursio

TEATTERITAIDE

110213K

Elävä näyttämö – jatkokurssi

🕒 Ti 18–20.30

📅 11.1.–10.5.

📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26

👤 Ohjaaja, KM Eeva Puomies

💰 66 oppituntia, 66 €

Kevään jatkokursseilla tutkitaan yhdessä esittävän taiteen eri keinoja ja muotoja. Työskennellään improvisaation, osallistujien ideoiden, ajatusten ja kirjoitusten pohjalta. Tavoitteena on valmistaa esitys toukokuuksi.

110227K

Rennommin valokeilaan

🕒 Pe 18–20.30, la 10–16

📅 8.–9.4.

📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26

👤 Ohjaaja, KM Eeva Puomies

💰 10 oppituntia, 20 €

Kurssilla teemme erilaisia ilmaisuharjoituksia ja etsimme rentoutta esiintymislanteisiin. Kehitetään omaa ilmaisua turvallisesti yhdessä ryhmän kanssa ja etsitään keinoja, joiden avulla valokeilassa oleminen tuntuu helpommalta.

KIRJALLISUUS

130206K

Kirjoituskohtaamisia

- 🕒 Ma 18–20.30
- 📅 10.1.–14.2., 14.3., 4.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Sanataideopettaja Mirva Karavirta
- 💶 40 oppituntia, 45 €

Tule mukaan kirjoituskurssille, jonka keskiössä on kirjoittaminen ja kohtaaminen. Tällä kurssilla saat apua, neuvoja ja tukea oman tekstikokonaisuutesi työstämiseen. Kirjoittaja-ohjaajan ja ryhmän tuella saat intoa tarttua kirjoittamiseen ja saattaa valmiiksi vaikkapa romaani tai runokokoelma, saat kipinän osallistua kirjoituskilpailuun tai löydät kirjoituskavereita, joiden kanssa tarinoida yhdessä! Tälle kurssille voit osallistua myös etänä.

130208K

Pysähdy kirjoittamaan

- 🕒 La 10–18
- 📅 2.4., 23.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Sanataideopettaja Mirva Karavirta
- 💶 18 oppituntia, 36 €

Ota itsellesi aikaa ja pysähdy kirjoittamaan! Tule kirjoituspäiviin jakamaan hiljaisuutta, kohtaamaan muita kirjoittajia ja keskustelemaan elämästä ja teksteistä. Saat aikaa ja tilaa työstää omaa käsikirjoitustasi, keskustella kirjoittamisesta tai vireillä olevista teksteistä, avata solmuja, jakaa onnistumisia ja rohkeutta saattaa teksti vaikka maailmalle.

130212K

Laululyriikka

- 🕒 Ti 18–20.30
- 📅 18.1.–12.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Lauluntekijä, toimittaja Pekka Eronen
- 💶 33 oppituntia, 36 €

Haluatko kehittyä laulunkirjoittajana? Kokenut lauluntekijä ja hittinikkari vetää monipuolista, innostavaa kurssia, josta on hyötyä niin harrastelijalle kuin kokeneemmallekin musiikintekijälle. Kurssi ei kokoonnu 8.3.

HISTORIA

130163K

Vanhat käsialat ja asiakirjojen tulkinta

- 🕒 La 10–16
- 📅 5.3., 26.3.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FT Kari-Matti Piilahti
- 💶 16 oppituntia, 27 €

Haluaisitko lisätä tietämystäsi erilaisista asiakirjoista sukututkimuksen avuksi? Kurssilla tutustutaan erityyppisten asiakirjojen kautta sekä vanhoihin käsialoihin ja tekstien tulkintaan, että mm. erilaisiin lyhenteisiin ja tekstisarakkeiden merkitykseen. Työskentely tapahtuu luennoimalla, ryhmätöinä ja kotitehtävien avulla.

130164K

Porvoon kivikautiset asuinpaikat

- 🕒 Pe 18–20.15, su 10–16
- 📅 22.4, 24.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Arkeologi Jan Fast
- 💶 11 oppituntia, 12 €

Kurssilla tutustutaan Porvoon alueen upeisiin kivikautisiin muinaisjäännöksiin ja niiden tutkimiseen. 22.4. käydään läpi Porvoon kivikautiset asuinpaikat. 24.4. tehdään arkeologinen koekaivaus kivikautisella asuinpaikalla Porvoossa.

139892K

Filosofian historia

- 🕒 Ke 17–19
- 📅 12.1.–6.4.
- 👤 Mikko Vartiainen, Pavel Tammi
- 💶 24 oppituntia, 30 €

Pimeys on kiehtovaa, koska se piilottaa puutteita – filosofiaa puheen ollen, se kätkee ajatuksen puutteet. Ihmiset haluavat kiehtovaa, mutta sillä saa vain kahleita polun sijasta: tavoitteen sijaan vain etsintää, ja totuuden sijaan vain tukun oppeja. Yhdessä me yritämme määritellä filosofian historian aiheen ja menetelmän. Tavoittelemme tieteellistä harkintaa, emmekä siksi voi dogmaattisesti tai skeptisesti olettaa olemassa olevaksi tiettyä filosofian määritelmää. Lisätiedot ilmoittautumissivulla.



Kirjasto uudistuu ja elää ajassa

Tule tutustumaan uudistettuun pääkirjastoon

- uudet osastot lapsille ja nuorille
- uusia ryhmätiloja
- hiljainen tila
- tapahtumalavat isossa salissa ja lastenosastolla
- tulossa myös pajatila: rintanappikone, lämpöprssi, laminointikone, vinyylileikkuri, 3D-tulostin



Pääkirjasto

Papinkatu 20, 06100 Porvoo

Puh. 019 520 2418

Gammelbackan kirjasto

Keskusaukio 1, 06400 Porvoo

Puh. 040 197 7212

Kevätkummun kirjasto

Sammontie 3, 06150 Porvoo

Puh. 019 520 2410

Kirjastoauto

Puh. 0400 214 948

Kerkkoon kirjasto

Savimäentie 6, 06530 Kerkkoo

Puh. 040 168 1386

paakirjasto@porvoo.fi

porvoo.fi/kirjasto

helle.finna.fi



@porvoonkaupunginkirjasto



@porvoonkirjasto

Tilaa uutiskirje ja pysy perillä siitä,
mitä kirjastossa tapahtuu:



porvoo.fi/kirjasto

PORVOO  BORGÅ

TALOUS

320279K

Sijoittamisen perusteet

- 🕒 Ma–pe 17–20.15
- 📅 21.–25.3.
- 👤 Heikki Karhama
- 💶 20 oppituntia, 40 €

Tutustumme säästämisen perusteisiin ja sijoittamisen alkeisiin, mukana on myös monimutkaisempia tuotteita, joten myös jo hieman kokemusta omaavat voivat löytää uusia välineitä. Opimme, miten riski, tuotto ja tappiot linkittyvät toisiinsa. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi linkin, jonka kautta voit osallistua.



320280K

Oman talouden hallinta

- 🕒 Ti ja ke 17–19.15
- 📅 25.–26.1.
- 👤 Heikki Karhama
- 💶 6 oppituntia, 10 €

Miten hallita arjen kiireen keskellä omaan talouttaan? Kurssilla läpikäydään rennosti keskustellen olennaisia arjen talousasioita. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi linkin, jonka kautta voit osallistua.



320289K

Yrittäjän taloustaidot

- 🕒 Ti 18–20.15
- 📅 1.–22.3.
- 👤 Taloushallinnon asiantuntija Markus Pakarinen
- 💶 12 oppituntia, 30 €

Eri yhtiömuodot talouden näkökulmasta ja mitä on taloushallinto: Mikä yhtiömuoto sopii mihinkin tilanteeseen?

Kirjanpito ja verotus: Mikä, miksi, miten, mitä otettava huomioon? Liiketapahtumasta tilinpäätökseen.

Sisäinen laskenta: Mitä se on, miksi jokaisen yrittäjän pitäisi sitä tehdä? Mitä se pitää sisällään – budjetointi, kustannuslaskenta, hinnoittelu yms.

Yrityksen rahoitusvaihtoehdot: Suunnittelu ja eri rahoitusvaihtoehdot.



PSYKOLOGIA

320333K

Hyvinvointipäivä

- 🕒 La 10–15
- 📅 2.4.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Hyvinvointivalmentaja Tuula Martin
- 💶 5 oppituntia, 10 €

Tule rentoutumaan hyvinvointipäivään, joka pitää sisällään mielikuvamatkoja, rentoutumista, oman itsen tutkiskelua ja yhteistä pohdintaa. Jos olet stressaantunut, työuupunut tai haluat päivän itsellesi, niin tämä on juuri sinua varten. Ota mukaan makuualusta, mukavat vaatteet, juomapullo, sopivaa evästä ja muistiinpanovälineet.

320334K

Mindfulness hiljaisuuden päivä

- 🕒 Su 10–16
- 📅 13.2.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Mindfulness-ohjaaja CFM Pia Nordström
- 💶 6 oppituntia, 12 €

Hiljaisuuden päivä mahdollistaa kääntymisen sisäänpäin kuulostelemaan itseään, omaa vointiaan ja omia tarpeita. Ota mukaan alusta, esim. jumppamatto, peitto ja pieni tyyny. Päälle mukavat, rennot ja lämpimät vaatteet. Ota mukaan haluamasi eväät, jotka säilyvät muutaman tunnin ilman kylmäsäilytystä.

320335K

Stressinhallinta ja palautuminen

- 🕒 La ja su 10–16
- 📅 12.–13.3.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Mindfulness-ohjaaja CFM Pia Nordström
- 💶 12 oppituntia, 24 €

Tule hengähtämään hetkeksi! Ota oma päivä itsellesi ja tue omaa jaksamistasi! Teemme mm. kehollisia-, hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä meditaatioita. Mukaan omat eväät ja päälle mukavat ja rennot vaatteet. Mukaan myös makuualusta, lämmin peitto, tyyny ja mahdollisesti villasukat.

320336K

Mindfulness tunnetaitoja aikuisille

- 🕒 La ja su 10–16
- 📅 9.–10.4.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Mindfulness-ohjaaja CFM Pia Nordström
- 💶 12 oppituntia, 24 €

Kurssilla opetellaan havaitsemaan, tunnistamaan, olemaan ja säätelemään omia tunteita. Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja mielenterveyden perusta ja olennainen asia myös stressihallinnassa. Kurssi sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoittelua. Ota mukaan makuualusta, peitto, tyyny ja villasukat ja omat eväät lounastauolle.

320347K

Läsnä olevaa kohtaamista pariskunnille

- 🕒 La 15–17
- 📅 12.2.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Outi Kultanen
- 💶 2 oppituntia, 6 €

Kurssilla opetellaan syvempää kohtaamista erilaisten läsnäolo harjoitusten, hengityksen, liikkeen ja lempeän kosketuksen kautta. Ota mukaasi mukavat vaatteet, jumppa-alusta ja vesipullo.

320348K

TRE-johdantokurssi A

- 🕒 La 10–15
- 📅 22.1.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 FM, kehoterapeutti Susanna Koljonen
- 💶 6 oppituntia, 16 €

TRE-stressinpurkuliikkeet on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon fyysisiin liikkeisiin perustuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutuksen ilmenevät yleensä nopeasti. Mukavat joustavat vaatteet ja makuualusta mukaan kurssille.

320349K

TRE-johdantokurssi B

- 🕒 La 10–15
- 📅 5.2.
- 📍 Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- 👤 FM, kehoterapeutti Susanna Koljonen
- 💶 6 oppituntia, 16 €

Kuten edellä.

320352K

TRE-jatkokurssi

- 🕒 Ke 18.30–20
- 📅 2.2., 16.2., 9.3., 23.3., 6.4., 27.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 FM, kehoterapeutti Susanna Koljonen
- 💶 12 oppituntia, 16 €

Tarkoitettu tukemaan kotiharjoittelua, kun on jo käynyt johdantokurssin tai omaa vastaavat perustiedot. Jatkokurssilla tehdään ohjatusti TRE-harjoitusta, käydään läpi harjoittamiseen liittyviä haasteita, ongelmia tai kysymyksiä ja jaetaan kokemuksia. Oma makuualusta mukaan.

320351K

Stressi ja kehon palautumisjärjestelmä

- 🕒 La 10–15
- 📅 19.3.
- 📍 Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- 👤 FM, kehoterapeutti Susanna Koljonen
- 💶 6 oppituntia, 16 €

Kurssin aikana saat tietoa stressin vaikutuksista kehoon ja mieleen ja tutustutaan kehon palautumisjärjestelmään. Tarkoituksena on tunnistaa stressin vaikutuksia, tiedostaa palautumisen merkitys ja saada keinoja palautumiseen arjessa, keskittyen erityisesti kehotietoisuuden vahvistamiseen. Oma makuualusta mukaan. Päivän aikana pidetään lounastauko.

320375K

Tule voimaantumaa!

- 🕒 Ma 18–20.15
- 📅 4.–11.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Fengshui-konsultti Helen Bienek
- 💶 6 oppituntia, 12 €

Työstämme yhdessä keinoja, miten pysyä omassa voimassaan vahvistaen omaa hyvää oloaan ja vahvuuttaan myös oman sisäisen äänensä kuulemiseen.

320392K

Mindfulness viikonloppukurssi

- 🕒 La ja su 10–16
- 📅 15.–16.1.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Mindfulness-ohjaaja, CFM Pia Nordström
- 💶 12 oppituntia, 24 €

Tule tutustumaan mindfulnessiin ja sen eheyttävään voimaan. Oletpa sitten ensikertalainen tai haluat muistuttaa itseäsi harjoittamisen merkityksestä ja palata harjoittamisen pariin tai yksinkertaisesti nauttia ja voimaantua yhdessä harjoittamisesta. Ota mukaasi makuualusta, peitto, tynny ja villasukat. Mukava ja rento vaatetus. Eväät lounastaukoa varten.

320393K

Askeleita onnellisuuteen: Itsemyötätuntopäivä

- 🕒 La 9–15
- 📅 12.2.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Mindfulness-ohjaaja, CFM Pia Nordström
- 💶 7 oppituntia, 14 €

Oletko väsynyt, uupunut tai ahdistunut? Vaaditko itseltäsi liikaa? Tule ottamaan askeleita kohti itsesi hyväksymistä ja rakastamista. Päivän aikana paljon harjoituksia siitä, kuinka voimme kohdata itsemme lempeästi ja hyväksyvästi ja myötätunnolla. Ota mukaasi makuualusta, peitto, tynny ja villasukat. Eväät lounastauolle.

320394K

NLP:n perusteet

- 🕒 Ke 18–20.30
- 📅 19.1.–20.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 NLP-kouluttaja Anu Laitinen
- 💶 21 oppituntia, 80 €

Miten mieleni toimii ja miten voin siihen itse vaikuttaa? Voiko mennyt muuttaa ja miten? Millaisia taitoja ja voimavaroja minulla on, joista en vielä tiedä? Miten saan ne käyttööni? NLP on käytännöllistä psykologiaa; ajattelu- ja vuorovaikutustaitoja mallitettuna ihmisiltä ja sitä sovelletaan kaikilla elämän osa-alueilla mm. opetuksessa, asiakaspalvelussa, liike-elämässä, urheiluvalmennuksessa.

320395K

NLP syventävät opinnot 1

- 🕒 Ke 18–20.30
- 📅 12.1.–27.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 NLP-kouluttaja Anu Laitinen
- 💶 24 oppituntia, 100 €

Tämä on jatkokurssi NLP:n perusteet kurssille. Syventävissä opinnoissa opimme lisää NLP tekniikoita ja menemme perusteissa opittujen asioiden kanssa syvemmälle. Syventävät opinnot on tarkoitettu NLP:n perusteet käyneille. Sopii myös NLP Practitioner -koulutuksen käyneille opiskelijoille, jotka haluavat kerrata asioita.



*Ei oppi ojaan kaada,
taito tieltä työnä.*

Suomalainen sananlasku

VESILIIKENNE

510278K

Navigoinnin peruskurssi

- 🕒 Ti ja to 17.30–20.45, la 10–16
- 📅 1.–5.2.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Kimmo Patrakka
- 💶 15 oppituntia, 29 €
tenttimaksu 50 €, materiaaalimaksu 85 €

Kurssin tavoitteena on antaa riittävä tietopohja perustason navigointiosaamisesta. Kurssi perustuu Liikenne- ja viestintävirasto Traficomien hyväksymään, Suomen Veneilykouluttajat – Turvallisesti vesillä ry:n koulutusjärjestelmään. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

510279K

Navigoinnin jatkokurssi

- 🕒 Ti ja to 17.30–20.45, la 10–16
- 📅 22.–26.3.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Kimmo Patrakka
- 💶 15 oppituntia, 29 €
tenttimaksu 50 €, materiaaalimaksu 35 €

Edellytyksenä kurssille osallistumiselle on navigoinnin peruskurssin tai vastaavan (saaristolaivuri) hyväksytty suoritus. Kurssin tavoitteena on antaa riittävä teoriaosaaminen kansainvälisen huviveneen kuljettajankirjan saamiseksi. Kurssi perustuu Liikenne- ja viestintävirasto Traficomien hyväksymään, Suomen Veneilykouluttajat – Turvallisesti vesillä ry:n koulutusjärjestelmään. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

510282K

Rannikkomerenkulku

- 🕒 Pe 18–21, la ja su 10–15
- 📅 28.–30.1. ja 11.–13.3.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Jouko Nieminen
- 💶 34 oppituntia, 56 €
tenttimaksu 20 €

Rannikkolaivurikurssi toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamin tavoittein. Kurssi täydentää aiemmin opittuja asioita, ja sen vuoksi kurssille osallistuminen edellyttää saaristomerenkulkukurssin tietojen hallintaa. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

510286K

Vuokraveneenkuljettajan kurssi



- 🕒 Ti 17.30–19.45
- 📅 8.2.
- 👤 Kimmo Patrakka
- 💶 3 oppituntia, 8 €
tenttimaksu 50 €

Kurssilla perehdytään vuokraveneen kuljettajaa koskevaan sääntelyyn. Kurssi perustuu Liikenne- ja viestintävirasto Traficomien hyväksymään, Suomen Veneilykouluttajat – Turvallisesti vesillä ry:n koulutusjärjestelmään. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

SUOMI

120103K

Suomi 1, alkeet – Finnish for Beginners

- 🕒 Ma 17–18.30, ke 18.45–20.15
- 📅 17.1.–25.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Opettaja Marietta Schulman
- 💶 52 oppituntia, 26 €

Tervetuloa aloittamaan aivan alusta! Opit suomen perussanaa, puhumista ja kielioppia. Tutustumme verbi- ja sanatyyppeihin. Kurssin aiheina ovat opiskelu, työ, kellonajat, koti sekä vapaa-aika. Sopii aloitteleville ja alkeiden kertailijoille. Taitotaso A1. Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 alusta. Opiskelija hankkii itse oppikirjan.

120107K

Suomi 2, alkeet jatko

- 🕒 Ti ja to 17.00–18.30
- 📅 11.1.–19.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24-26
- 👤 Opettaja Marietta Schulman
- 💶 52 oppituntia, 26 €

Uusia opiskelijoita mahtuu mukaan! Sopii noin vuoden suomea opiskelleille ja alkeiden kertailijoille. Jatkamme arkipäivän viestintätilanteiden harjoittelua, aihepiireinä vapaa-aika, harrastukset, luonto, matkailu, terveys, koulutus, työ ja juhlapäivät. Taitotaso A1–A2.1. Oppikirja: Suomen mestari 2 alusta. Opiskelija hankkii itse oppikirjan.

120109K

Suomi 3, jatkokurssi

- 🕒 Ti ja to 17.00–18.30
- 📅 11.1.–19.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24-26
- 👤 FM Tarja Augustsson
- 💶 52 oppituntia, 26 €

Uudet opiskelijat tervetulleita! Opit kielioppia, arkipäivän viestintää sekä virallisempia vuorovaikutustilanteita ja eri tekstilajeja. Harjoitukset etenevät yksinkertaisista vaativampiin. Taitotasot A2–B1. Oppikirja: Suomen mestari 3 jatkuu. Opiskelija hankkii kirjan itse.

120126K

Kirjoita ja lue paremmin jatkuu

- 🕒 Ke 17–18.30
- 📅 12.1.–13.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Opettaja Marietta Schulman
- 💶 26 oppituntia, 30 €

Tule jatkamaan kirjoittamista ja tekstien ymmärtämisen harjoittelua suomeksi pienessä ryhmässä! Sanastosi laajenee ja saat tukea myös kieliopissa. Kurssilla tutustutaan YKI-tutkinnon eri aihealueisiin. Kurssi on jatkoa syksyn kurssille, mutta mukaan mahtuu myös uusia opiskelijoita. Taitotaso A2 alkaen. Opettajan materiaali.

120140K

Lukutaidon tukikurssi

- 🕒 To 10–11.30
- 📅 13.1.–28.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Luku- ja kirjoitustaidon tukikurssi niille, jotka tarvitsevat tukea perustaidoissa opintojen tai työllistymisen edistämiseksi. Kurssi käy myös niille, joiden kotoaika ei ole enää voimassa. Voit ilmoittautua opettajalle tunnin alussa.

120161K

ABC kirjaimia ja sanoja suomeksi

- 🕒 Ke 10–11.30
- 📅 12.1.–20.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Harjoitellaan suomen kielen äänteitä ja kirjaimia rauhalliseen tahtiin. Opimme sanastoa arkipäivän tilanteisiin, esim. koti, perhe ja ystävät, kaupassa käynti, sairastaminen, asuminen, matkustaminen. Kurssi sopii juuri Suomeen tulleille ja luku- ja kirjoitustaitoja harjoitteleville. Jos omassa kielessäsi on erilainen kirjaimisto, tämä kurssi on juuri sinua varten!

120162K

ABC kirjaimia ja sanoja suomeksi

- 🕒 Pe 10–11.30
- 📅 14.1.–29.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Kuten edellä.

meeting point

meeting point

120163K

Suomi 1, alkeet – Finnish for Beginners

meeting
point

- 🕒 Ti 10–11.30
- 📅 11.1.–19.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Kurssilla opiskellaan sitä suomen kieltä, jota tarvitaan joka-päiväisessä elämässä eli arjessa. Opetus alkaa aivan alusta.

120164K

Suomi 1, arjen tilanteita

meeting
point

- 🕒 Ke 13.30–15
- 📅 12.1.–20.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Kurssilla opiskellaan sitä suomen kieltä, jota tarvitaan joka-päiväisessä elämässä eli arjessa. Taitotaso A1.

120165K

Suomi 1, alkeet verkossa

ETÄ-
OPETUS

- 🕒 To 10–11.30
- 📅 13.1.–28.4.
- 👤 Opettaja Lourdes Markkanen
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Kurssi on tarkoitettu Porvoon alueella asuville maahanmuut-tajille. Kurssin aiheita ovat mm. itsestä kertominen, perhe, asuminen, harrastukset, ostokset sekä muut arkipäivän tilanteet. Kuulet opettajan opetusta, näet esitysmateriaalit ja voit osallistua opetukseen Teams-ohjelman kautta. Opet-taja opastaa Teams-ohjelman käytössä.

This distance course is only available for people who live in Porvoo region. This distance learning course takes place once a week online. In this course we study the basic gram-mar of the Finnish language and everyday life situations. The course can be followed with the Microsoft Teams program. Teacher will guide in the use of Microsoft Teams.

120166K

Suomi 1, alkeet kertailen

meeting
point

- 🕒 Ti 12.30–14
- 📅 11.1.–19.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Kurssilla opiskellaan sitä suomen kieltä, jota tarvitaan joka-päiväisessä elämässä eli arjessa. Aloitamme alkeista, mutta jo kieltä vähän osaavakin saa kurssista paljon irti. Taitotaso A1–A2.1.

120167K

Suomi 1–2, suomea puhumalla

meeting
point

- 🕒 Ma 12–13.30
- 📅 10.1.–25.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Draamaopettaja Tarja Hiltunen
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Tule oppimaan suomea puhumalla ja draamaharjoitusten avulla. Kurssilla harjoitellaan erilaisia arkipäivän tilanteita rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Ei oppikirjoja! Tavoite on, että uskallat puhua suomea arjen tilanteissa. Taitotaso A1–A2.

120168K

Suomi 1–2, suomea tietokoneilla

meeting
point

- 🕒 Ke 12–13.30
- 📅 12.1.–20.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Opettaja Lourdes Markkanen
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Kurssilla opetellaan suomen kieltä tietokoneiden avulla. Samalla harjoitellaan tietokoneen käyttöä. Vaikka kirjoitta-minen olisi vielä hidasta, näppäimistöllä saa nopeasti kirjoi-tettua tekstiä. Käymme läpi internetin materiaalia suomen kielen opiskeluun. Teemme paljon kuunteluharjoituksia. Kurssi sopii myös suomea jo vuoden tai pari opiskelleille.

120169K

Suomi 2–3, puhutaan suomea

meeting
point

- 🕒 To 14–15.30
- 📅 13.1.–28.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kristiina Spolander
- 💶 28 oppituntia, maksuton

Tule harjoittelemaan suomen kielen puhumista kivassa seu-rassa. Keskustelemme osallistujia kiinnostavista aiheista sekä harjoitteleme erilaisia puhetilanteita. Sanakirja pape-risena tai puhelimesta on hyödyksi. Taitotaso A2 alkaen.

120170K

Suomi 2–3, enemmän suomea

meeting
point

🕒 Pe 13–14.30

📅 14.1.–29.4.

📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15

👤 FM Kristiina Spolander

💶 28 oppituntia, maksuton

Kurssi on jatkokurssi alkeiskursseille. Kurssilla opitaan lisää jokapäiväisessä elämässä tarvittavaa suomen kielen taitoa. Harjoitellaan tekstien lukemista ja kirjoittamista sekä puheen ymmärtämistä. Taitotaso A2 alkaen.

120171K

Teatteria englanniksi/ English theatre group

meeting
point

🕒 Ke 15.15–16.45

📅 9.3.–4.5.

📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15

👤 Draamaopettaja Tarja Hiltunen

💶 18 oppituntia, maksuton

Kurssilla tutustutaan draaman keinoin teatteriin käyttäen jokaisen vahvuuksia mm. musiikkia, tarinoita ja tanssia. Tehdään yksi lyhyt tarinallinen esitys. Esityskieli on englanti. Kurssi on osa Meeting Point -toimintaa ja suunnattu porvoolaisille maahanmuuttajille.

In the drama course, the group can use their own strengths for example music, stories and dance. The group will prepare a short play.

RUOTSI

120200M

Svenska för nybörjare

🕒 Ti 17.00–18.30

📅 18.1.–19.4.

📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

👤 FM Jenna Romberg

💶 26 oppituntia, maksuton

Kom med och läs svenska från grunden! Vi börjar med hälsningsfraser och räkneord och övar oss att förstå och använda språket i vardagliga situationer på jobbet och i fritiden. Undervisningsspråken är svenska och engelska. Nivå A1.

Swedish for beginners. We start with the basics and learn to understand and use Swedish in everyday situations at home and at work. The course will be taught in Swedish and English. Level A1.

Kurssit Svenska för nybörjare japprata svenska ovat Opetushallituksen rahoittamia Aika digittää-hankkeen puitteissa. Kurssit ovat opiskelijoille ilmaisia.

120206M

Prata svenska

🕒 Ma 18.50–20.20

📅 17.1.–11.4.

📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

👤 FM Jenna Romberg

💶 24 oppituntia, maksuton

Kom och prata svenska så du inte glömmer allt du lärt dig! Vi pratar mycket, så att det löper lite bättre nästa gång du behöver använda svenska på jobbet eller fritiden. Kursinnehållet planeras enligt deltagarnas behov. Nivå A2–B1.

ENGLANTI

120300K

English for Beginners – Englannin alkeet

🕒 Ma 17–18.30

📅 10.1.–25.4.

📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15

👤 FM Kirsti Rautio

💶 28 oppituntia, 28 €

Englannin alkeiskurssi, joka sopii erityisesti nuorille ja aikuisille maahanmuuttajille. Aloitamme aivan alusta, mutta etenemme ripeästi! Kurssi edellyttää latinalaisen kirjaimiston lukutaitoa. Taitotaso A1. Opettajan materiaali.

120352K**Young at Heart**

- 🕒 Ti 14–15.30
- 📅 11.1.–12.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Opettaja Bitte Askelund
- 💶 26 oppituntia, 26 €

Kohtaamispaikka, jossa mieli virkistyy ja englannin kielen taito karttuu leppoisassa seurassa. Keskustelemme ajan-kohtaisista, hauskoista tai koskettavista aiheista. Opettajan aineisto sisältää lehtiartikkeleita, kuvia ja musiikkia osallistujien mielenkiinnon mukaisesti. Taitotaso B2 alkaen.

120356K**Grammar Rules – Englannin kielioppia**

- 🕒 To 14.30–16
- 📅 13.1.–28.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kirsti Rautio
- 💶 28 oppituntia, 34 €

Tule kertaamaan ja harjoittelemaan englannin kielioppia pienessä ryhmässä. Tällä kurssilla pääset aktivoimaan osaamistasi ja ehkä opit jopa jotain uutta! Kurssin tarkempi sisältö sovitaan osallistujien kanssa. Opettajan materiaali.

120365M**Conversational English**

- 🕒 Ma 17.00–18.30
- 📅 17.1.–11.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 FM Jenna Romberg
- 💶 24 oppituntia, 29 €

The best way to not forget a language is to use it. Welcome to this conversation course for you who already speak some English and want to keep it up. You don't need to know Swedish or Finnish to be able to participate. The course will be taught entirely in English. No course book. Level B1-B2.

SAKSA**120411K****Saksan alkeet jatkuu**

- 🕒 Ma 18–19.30
- 📅 10.1.–11.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 FM Olivier Lukengu
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Tule jatkamaan saksan opiskelua ja opi selviämään saksaksi arkisista vuorovaikutustilanteista. Opiskelemme perusasioita rauhalliseen tahtiin ja käytännönläheisesti. Lisäksi kulttuuri- ja tapatietoutta. Taitotaso A1. Oppikirja: Freut mich 1 jatkuu kpl:sta 2–3.

RANSKA**120504K****Ranskan alkeet jatkuu**

- 🕒 Ke 17–18.30
- 📅 12.1.–20.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kirsti Rautio
- 💶 28 oppituntia, 34 €

Kurssi sopii reilun vuoden ranskaa opiskelleille tai muuten perustaidot osaaville. Kertaamme alussa tarvittaessa. Taitotaso A1. Oppikirja: Chez Olivier 1 jatkuu kpl:sta 6.

120512K**Ranskan jatkokurssi**

- 🕒 Ti 16.30–18
- 📅 11.1.–19.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 FM Kirsti Rautio
- 💶 28 oppituntia, 34 €

Kurssi sopii sinulle, joka olet jo opiskellut ranskaa 2–3 vuotta. Kertaamme tarvittaessa, tule rohkeasti mukaan! Taitotaso A2. Oppikirja: Chez Olivier 2 jatkuu kpl:sta 7.

ESPAÑA

120702K

Espanjan alkeet – ¡Bienvenidos!

- 🕒 Pe 12.30–14
- 📅 21.1.–29.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Opettaja Lourdes Markkanen
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Espanjan alkeiden päiväkurssi! Kurssilla opit viestimään espanjaksi eri tilanteissa, aihepiireinä mm. arkielämä ja perhe, ammatit, työ, juhlat, vapaa-aika ja matkustaminen. Harjoitteleminen kieliooppia ja nivomme uuden sanaston omaan elämäämme. Taitotaso A1. Oppikirja: ¡Perfecto! 1 alusta.

120703K

Espanjan alkeet

- 🕒 To 18.45–20.15
- 📅 20.1.–28.4.
- 👤 Opettaja Lourdes Markkanen
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Tervetuloa aloittamaan espanjan opiskelu verkossa Teamsissä! Kurssilla opiskellaan rauhallisessa tahdissa. Opit tervehdykset, perussanastoa ja fraaseja, saat puheharjoitusta arkielämään ja matkailuun liittyvissä tilanteissa natiiviopettajan johdolla. Taitotaso A1. Oppikirja: ¡Perfecto!.

120705K

Matkailuespanjan alkeet – ¡Hola!

- 🕒 Ma 18.45–20.15
- 📅 17.1.–25.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Opettaja Lourdes Markkanen
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Kurssilla opiskellaan rauhallisessa tahdissa erilaista matkailuun liittyvää sanastoa ja lauserakenteita. Opit tervehdykset, kahvilassa ja ravintolassa tilaamisen sekä kaupassa, lentokentällä, juna- tai bussiasemalla tai hotellissa asiointia. Opettajan materiaali.

120707K

Matkailuespanjan alkeet jatkuu

- 🕒 To 17–18.30
- 📅 13.1.–21.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Opettaja Lourdes Markkanen
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Kurssilla jatketaan erilaista matkailuun liittyvää sanastoa ja lauserakenteita. Opit tervehdykset, kahvilassa ja ravintolassa tilaamisen kaupassa, lentokentällä, juna- tai bussiasemalla tai hotellissa asiointia. Taitotaso A1. Oppikirja: De viaje jatkuu kpl:sta 3.

ITALIA

120803K

Italian alkeisjatko

- 🕒 To 19.30–21
- 📅 13.1.–21.4.
- 👤 Opettaja Antti Tapaninaho
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Sopii reilun vuoden italiaa opiskelleille. Syvennämme arkipäivän kielenkäyttöä ja peruskieliooppia. Mukana matkailutietoutta ja italialaista elämäntapaa. Kurssialustana Zoom ja materiaali löytyy Pedanetista. Opettaja lähettää linkin kurssin alussa. Taitotaso A1. Oppikirja: Si parte 1 jatkuu kpl:sta 8 ja lisäksi opettajan materiaali.

120804K

Italiaa matkailijoille

- 🕒 Pe 18.15–19.45
- 📅 14.1.–22.4.
- 👤 Opettaja Antti Tapaninaho
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Tutustumme erityisesti matkailijaa kiinnostaviin teemoihin, kuten ravintoloissa, museoissa ja toreilla asioimiseen. Lisäksi keskustelemme liikennevälineistä, ruokakulttuurista ja eri matkakohteista. Sopii sekä aloittelijoille että italiaa vähän osaaville. Opiskelijalle lähetetään linkki Zoomiin sähköpostitse kurssin alussa. Taitotaso A1. Oppikirja: In Viaggio

120807K

Italiaa San Marinon tapaan

- 🕒 Ti 17.30–19
- 📅 18.1.–19.4.
- 👤 FM Antonio Di Domenico
- 💶 26 oppituntia, 31 €

San Marinon historia on kiehtova ja tällä kurssilla pääset mukaan virtuaalimatkalle kiinnostaviin teemoihin ja kohteisiin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että italiaa vähän osaaville. Taitotaso A1. Kokoontumiset Teamsissa. Saat sähköpostiisi linkin ennen kurssin alkua. Opettajan materiaali

MUUT KIELET**129812K****Arabian aakkoset ja ääntämisen alkeet**

- 🕒 La 10–13
- 📅 22.1.–19.2.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Opettaja Mouna Kakhia
- 💶 20 oppituntia, 24 €

Haluaisitko lopultakin oppia arabian aakkoset ja muutaman hyödyllisen fraasin arabiaksi? Harjoittelemme ääntämistä rauhalliseen tahtiin ja saat samalla perustietoa arabian kielestä ja arabikulttuurista. Aihepiirit valitaan opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan. Opettajan materiaali.

129877K**Kiinan alkeet jatkuu**

- 🕒 Ti 17–18.30
- 📅 11.1.–12.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 MA Jie Zhao
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Kurssi sopii reilun vuoden kiinaa opiskelleille. Harjoittelemme yleisimpiä sanoja ja tutustumme kirjoitusmerkkeihin. Mukana runsaasti kulttuuritietoutta. Kurssin opetuskieli on englanti. Taitotaso A1. Oppikirjana HSK 2.

129879K**Kurdin kielen ja kulttuurin alkeiskurssi**

- 🕒 La 11–14
- 📅 22.1.–19.2.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Opettaja Soran Zaki
- 💶 20 oppituntia, 24 €

Opit varmasti niin kieltä (sorani) kuin tapakulttuuriakin. Tule rohkeasti mukaan tutustumaan! Opettaja puhuu sujuvaa suomea. Kurssin oppikirjana on Opin kurdia.

129881K**Latinan alkeet jatkuu – Carpe Diem**

- 🕒 Ti 18–19.30
- 📅 11.1.–12.4.
- 👤 FM Jari Nummi
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Kurssi on jatkoa syksyn alkeiskurssille, mutta aloitamme kertauksella, joten myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita rentoon ryhmäämme! Kurssilla emme päättää vain kielioppia, vaan tutustumme myös kulttuuritaustaan. Taitotaso A1. Oppikirja: Kallela & Palmén, Clavis latina. Saat ennen kurssin alkua Zoom-linkin, josta voit seurata opetusta.

129886K**Turkin alkeet jatkuu**

- 🕒 Ma 18–19.30
- 📅 10.1.–11.4.
- 👤 Opettaja Bilge Üner
- 💶 26 oppituntia, 31 €

Kurssi sopii reilun vuoden opiskelleille tai muuten perustaidot omaaville. Laajennamme arjen sanavarastoa ja matkalla tarvittavia ilmauksia natiiviopettajan johdolla. Taitotaso A1. Kurssin apukielenä on englanti. Opettajan materiaali.



AIKA DIGITTÄÄ

Seuraavat kurssit järjestetään työllistymisen tukemiseen osana Opetushallituksen rahoittamaa Aika digittää -hanketta. Kurssit ovat maksuttomia kursseja. Etäkurseilla saat sähköpostiisi ohjeet, kuinka pääset liittymään etäkokoukseen. Opettajana kurseilla on Tarja Ekholm, jolta voi kysyä kurseista sähköpostilla: tarja.ekholm@gmail.com. Seuraa Facebookissa Aika digittää -sivua.

340113K

Digi-help

🕒 Ma 16.30–18.30

📅 10.1.–23.5.

📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

Ilmainen drop-in digineuvonta. Neuvomme jokaista henkilökohtaisesti omien tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien käytössä. Kyseessä ei siis ole ryhmäopetus. Täältä saat apua esimerkiksi sosiaalisen median, erilaisten verkkopalveluiden, verkkolomakkeiden tai työnhakulomakkeiden kanssa.

340114K

Etädigituki

🕒 Ti 12–14

📅 11.1.–24.5.

Varaa neuvonta-aikaa tekstiviestillä numeroon puh. 040 728 1131. Kirjoita viestiin: ajanvaraus, Porvoo, oma nimi. Saat digineuvontaa puhelimitse omien tarpeittesi mukaan. Järjestämme etädigitukea 20 min/henkilö/kerta.

340115K

Google sovellukset

🕒 Ti 17.30–20

📅 18.1.–15.3.

€ 24 oppituntia, maksuton

Gmail tunnukset saat sähköpostin lisäksi käyttöösi monia Googlen ilmaisia sovelluksia. Tällä kurssilla esitellään näistä sovelluksista osa. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

340116K

Canva

🕒 To 18.30–21

📅 10.–17.2.

€ 6 oppituntia, maksuton

Canva on ilmainen ja helppokäyttöinen Internetissä käytettävä graafisen suunnittelun työkalu. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

340117K

LinkedIn

🕒 To 17.30–20

📅 10.–24.3.

€ 9 oppituntia, maksuton

Tervetuloa kurssille oppimaan LinkedIn käyttöä. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

340118K

Kirjoita CV

🕒 Pe 9–11.30

📅 11.–25.3.

€ 9 oppituntia, maksuton

Tällä kurssilla käydään läpi CV:n tekoa sekä teoria-, että käytännön tasolla. Ensin käydään läpi sitä, mitä hyvä CV sisältää, mitkä asiat siinä on syytä mainita ja kuinka tuot esille oman osaamisensa ja miten saat CV:si näyttämään mahdollisimman hyvältä.

340119K

Facebook sivun perustaminen

🕒 Ti 17.30–20

📅 29.3.–12.4.

€ 9 oppituntia, maksuton

Kurssilla saat teorial tietoa ja käytännön oppia Facebook sivun perustamisesta ja sisällön tuottamisesta. Kurssi sopii kaikille tietokoneen käytön perusteet omaaville.

340120K

Blogger

🕒 Ti 17.30–20

📅 26.4.–24.5.

€ 15 oppituntia, maksuton

Kurssilla opetellaan blogin tekemistä Googlen Blogger-palvelulla. Käymme läpi bloggaamisen teoriaa sekä harjoitteleme blogin perustamista ja sen asetusten muuttamista.

TIETOTEKNIikka

Seuraavilla tietotekniikan kursseilla on kouluttajana Jari Kaijanen. Kurssit järjestetään KoMbi-talossa, Mannerheiminkatu 15.

340175K

Tietotupa ajanvarauksella

€ 6 €/oppitunti

Tietotupa ajanvarauksella on vaihtoehto sinulle, jolla on tarve saada enemmän aikaa tietotekniikkaa koskevien pulmien ratkaisemiseen. Voit ottaa mukaasi oman puhelimesi, tabletin tai kameran – aina sen mukaan, mitä välinettä pulmasi koskee. Aikaa voi tiedustella 10.1. alkaen: jari.kaijanen@porvoo.fi. Saat tiedon omista ajoistasi sähköpostilla. Opastusta voi tarvittaessa saada myös etänä!

340176K

Tietotupa

🕒 Ti 10–12.15

📅 18.1.–26.4.

€ 42 oppituntia, 15 €

Tietotupa on eräänlainen itseopiskelun muoto ohjaajan opastuksella. Voit tulla tietotupaan kerran tai niin monta kertaa kuin sinusta itsestäsi tuntuu hyvältä. Jos kysyjä on monta, joudut kenties odottamaan vuoroasi. Voit ottaa mukaan oman tablettisi, puhelimesi tai kameran.

340178K

Tietotupailta

🕒 To 15.45–18

📅 20.1.–21.4.

€ 36 oppituntia, 25 €

Kuten edellä.

340179K

Älylaite haltuun!

🕒 Ke 12.30–14

📅 19.1.–16.3.

€ 16 oppituntia, 16 €

Tule tutustumaan älylaitteen (tabletti tai älypuhelin) käytön saloihin rauhalliseen tahtiin. Kurssi on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla ei juuri kokemusta älylaitteiden käytöstä ole. Kurssilla perehdytään älylaitteiden käytön perusteisiin, aivan alkeista lähtien.

340180K

Android

🕒 Ke 12.15–13.45

📅 23.3.–13.4.

€ 8 oppituntia, 10 €

Android on Googlen käyttöjärjestelmä, joka on käytössä useimmissa puhelimissa ja tableteissa, pois lukien Applen laitteet. Kurssilla harjoitellaan mm. laitteen liittämistä lähiverkkoon, ohjelmien asentamista, kuvien tallentamista tietokoneelle sekä erilaisten internetpalvelujen käyttöä.

340181K

Word tekstinkäsittelyohjelman perusteet

🕒 Ti 17–19.15

📅 18.1.–15.2.

€ 15 oppituntia, 22 €

Kurssilla opetellaan asiakirjastandardin periaatteet, kappalemuotoilut, taulukkotoiminnot, kuvien lisäys ja sisällysluettelon teko.

340182K

Excel-taulukkolaskennan perusteet

🕒 Ti 17–19.15

📅 1.–29.3.

€ 15 oppituntia, 22 €

Kurssilla opetellaan peruslaskukaavat annetun laskentamallin mukaan. Lisäksi harjoitellaan kaavojen kopioimista, viittauksia sekä erilaisten kaavioiden luomista pyydetyistä tiedoista.

340183K

Tiedostot järjestykseen

🕒 Ke 9.30–11.45

📅 13.4.–4.5.

€ 8 oppituntia, 15 €

Kurssilla opettelemme tekemään kansioita ja siirtämään erilaisia tiedostoja oikeisiin paikkoihin. Kopioiminen, siirtäminen, poistaminen, uudelleennimeäminen, muistitikut jne. tulevat kurssilla tutuksi.

340184K

Photoshop Elementsin perusteet

🕒 Ti 16.45–19

📅 5.–19.4.

€ 9 oppituntia, 15 €

Kurssilla opetellaan kuvankäsittelyä Photoshop Elements-ohjelmalla. Harjoitellaan ohjelman perustoimintoja sekä kuvan muokkaamista. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille.

340185K

WhatsApp tutuksi

- 🕒 Ke 10–11.30
- 📅 16.3.–6.4.
- 💶 8 oppituntia, 10 €

WhatsApp on suosittu, ilmainen älypuhelinsovellus, jolla voi helposti lähettää tekstareita, kuvia, ääniä ja videoita sekä myös soittaa ääni- tai videopuheluita. Kurssilla asennetaan WhatsApp ja opetellaan käyttämään sitä.

340186K

Kuvakirjakurssi

- 🕒 Ma ja to 12.30–14
- 📅 28.3.–5.5.
- 💶 20 oppituntia, 24 €

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat tehdä itse otetuista kuvistasi siistejä ja näyttäviä kuvakirjoja. Ota kurssille mukaasi kuvia, josta haluat kirjan tehdä. Kurssilla käytetään Ifolorin kuvakirjaohjelmaa. Kirjan hinta ei sisälly kurssin hintaan.

340187K

Ikäihmisten digiarki kuntoon alkeiskurssi

- 🕒 Ke 14.15–16.30
- 📅 19.1.–27.4.
- 💶 42 oppituntia, 42 €

Kurssin tavoitteena on antaa opiskelijoille sellaiset taidot, että hänellä on valmiudet käyttää tietoyhteiskunnan tarjoamia mahdollisuuksia ja palveluita, sekä ymmärtää sähköisen asioinnin merkityksen. Kurssilla perehdytään tietokoneen, älylaitteen sekä internetin käytön perusteisiin, aivan alkeista lähtien. Voit ottaa kurssille oman laitteesi mukaan tai käyttää opiston tietokonetta.

340188K

Tietotekniikan tiedonpäivityskurssi

- 🕒 Ti 14.15–15.45
- 📅 18.1.–29.3.
- 💶 20 oppituntia, 20 €

Tule palauttamaan mieleen aiemmin opittuja taitoja ja oppimaan uutta tietotekniikan saralta. Kurssilla kerrataan aiemilla kursseilla käsitellyjä asioita ja pohditaan minkälaisia uusia haasteita tietotekniikka tulevaisuudessa tuo.

340189K

Vinkkejä senioreille verkkopalvelujen käyttöön

ikis

- 🕒 Ma 14.15–15.45
- 📅 7.2.–21.3.
- 💶 12 oppituntia, 12 €

Kurssilla tutustutaan mm. Googlen sovelluksiin, Omakanta-palveluun, sekä puhutaan tunnistautumisen merkityksestä. Tiedätkö mitä tarkoittaa Digijäämistö? Kurssi on tarkoitettu tietokoneen peruskäytön hallitseville.

340190K

Kuvankäsittelyä senioreille

ikis

- 🕒 To 10–12.15
- 📅 7.4.–5.5.
- 💶 12 oppituntia, 15 €

Kurssilla harjoitellaan kuvankäsittelyä Windows 10:n omalla kuvankäsittelyohjelmalla sekä myös Photoshop Elements -ohjelmalla. Opetellaan kuvankäsittelyn perusteita sekä kuvan muokkaamista. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille.

340191K

Pilvipalvelut tutuksi

ikis

- 🕒 Pe 12.30–14
- 📅 4.2.–4.3.
- 📍 8 oppituntia, 10 €

Kurssilla tutustutaan Google-, Drive- ja Microsoft Onedrive-pilvipalveluihin sen mukaan, mitä palvelua osallistujat haluavat käyttää. Kurssi sopii tietokoneen käytön perusteet hallitseville.

340193K

Ikäihmisten digikuvapaja

ikis

- 🕒 Ma ja to 12.30–14
- 📅 7.2.–24.3.
- 💶 24 oppituntia, 24 €

Tule työstämään vanhoja ja uusia kuviasi digikuvapajaan. Kurssilla harjoitellaan mm. kuvien siirtämistä laitteelta toiselle, paperi-, dia- ja negatiivikuvien taltioimista digimuotoon, sekä kuvien retusointia kuvankäsittelyohjelmilla. Kurssi sopii tietokoneen käytön perusteet hallitseville.

340197K

Tietotupa maahanmuuttajille

- 🕒 Ma 16.–18.15
- 📅 17.1.–25.4.
- 💶 39 oppituntia, maksuton

Voit tulla kurssille ratkaisemaan tietotekniikkaan liittyvää ongelmaasi. Voit tulla kerran tai niin monta kertaa kuin sinusta itsestäsi tuntuu hyvältä. Jos kysyjä on monta, joudut kenties odottamaan vuoroasi. Kurssilla on myös arabiankielinen avustaja. Kurssi kuuluu Opetushallituksen rahoittamaan Aika digittää-hankkeeseen ja on sen takia ilmainen.



J. L. Runebergin koti J. L. Runebergs hem

Tervetuloa Suomen vanhimpaan kotimuseoon.

Tule nauttimaan kansallisrunoilija Johan Ludvig Runebergin ja hänen vaimonsa Fredrikan tunnelmallisesta kodista.

Runebergin päivänä 5.2. museoon ilmainen sisäänpääsy ja ovet avoinna klo 10–19.

Päivä huipentuu vapaapalokunnan soitutukulkueeseen.

Välkommen till Finlands äldsta hemmuseum.

Kom och njut av en autentisk miljö i Johan Ludvig Runebergs och hans hustru Fredrikas hem.

Runebergsdagen 5.2 fritt inträde till museet och öppna dörrar kl. 10–19.

Dagens höjdpunkt är frivilliga brandkårens fackeltåg.



**Aleksanterinkatu 3
Alexandersgatan 3**

Avoinnna:

syys-huhtikuu ke-su 10–16

touko-elokuu ma-su 10–16

Öppet:

september-april ons-sön 10–16

maj-augusti mån-sön 10–16





Porvoonseudun musiikkiopisto-
Borgånejdens musikinstitut

Löydä sopiva tapa harrastaa musiikkia



KOULUIKÄISET LAPSET JA NUORET

Kaikki pääsevät
ilmoittautumalla mukaan



ALLE KOULUIKÄISET

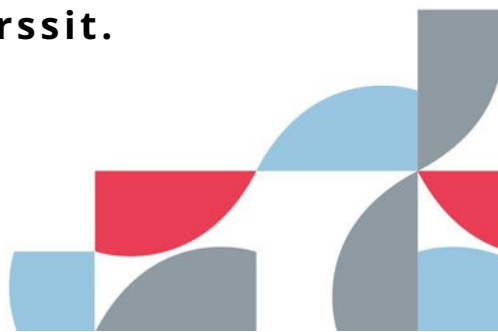
Tutustu muskari- ja
soitinryhmiin sekä
musiikkiseikkailuihin.



AVOIMET OPINNOT AIKUISILLE

Tule harrastamaan.
Valitse sinua kiinnostavat
soittotunnit, bändit ja
muut kurssit.

Lue lisää ja ilmoittaudu
www.psmo.fi



MUSIIKKI

110110K

Kitaransoiton alkeet

-  To 18.30–19.30
-  20.1.–21.4.
-  Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
-  MuM Magnus Strandvik
-  16 oppituntia, 28 €

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai tauon jälkeen soittoharrastusta uudelleen aloittaville. Kurssilla harjoitellaan soitustäestystä sekä melodiasoittoa rauhallisessa tahdissa tuttujen laulujen parissa. Kurssin sisältöä voidaan muovata osallistujien mielenkiinnon kohteiden ja toiveiden mukaisesti.

TAIDEAINEET

110300K

Karikatyö- ja pilapiirtämisen intensiivikurssi

-  Ke 17.15–21.15
-  12.–19.1.
-  KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
-  TaM Petteri Vihavainen
-  10 oppituntia, 20 €

Eihän piirtämisen tarvitse olla vakavaa! Otetaan vähän iisimmin ja nautitaan elämästä. Käytämme omia välineitä, kuten lyijykynät, tussit, värikynät, vesivärit yms. Soveltuu kaikille pilapiirtämisestä kiinnostuneille iikään tai sukupuoleen katsomatta. Ei vaadi aiempaa taideopiskelua.

110304K

Hellitä hetkeksi ja tule kokeilemaan, mitä uutta voi syntyä!

-  Ti 18–20.30
-  18.1.–22.3.
-  KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
-  Ekspressiivisen taideterapian ohjaaja Maria Arola
-  24 oppituntia, 58 €

Kurssilla voit hellittää, päästää irti totutusta ja katsoa mitä uutta voi syntyä. Voimaudutaan ekspressiivisen taideterapian monitaiteellisin menetelmin (mm. kuva, liike, kirjoittaminen) ja logoterapian elämänmyönteisin ajatuksin. Pääpaino on vapaassa, kokeilevassa ilmaisussa, eikä taiteellisia taitoja tarvita. Voit saada uusia näkökulmia elämään, ja harjoitukset voivat lisätä itsetuntemusta. Kurssi ei kokoonnu 1.2.

110315K

Pastellipiirustuskurssi

-  Ke 16.30–18.45
-  26.1.–20.4.
-  KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
-  TaM Petteri Vihavainen
-  36 oppituntia, 36 €

Tutustumme monipuoliseen kuivapastellitekniikkaan alkeista aloittaen. Harjoittelemme liitujen käyttöä ja käytännön värioppia malleista, asetelmista ja taidekuvista työskennellen. Alkukurssi jatkokursseille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla opastetaan välinehankinnoissa. Soveltuu ensikertalaisille.

110317K

Muotokuvamaalaus ja -piirustus

-  To 16.30–18.45
-  20.1.–28.4.
-  KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
-  TaM Petteri Vihavainen
-  39 oppituntia, 39 €

Maalaamme tai piirrämme kurssilla opiskelijoiden valitsemasta kuvasta muotokuvan lyijykynä-, vesiväri-, öljyväri-, tempera- tai pastelli- yms. tekniikalla. Tarvittaessa opettaja auttaa kuvan valinnassa. Soveltuu jo maalaamisen tai piirtämisen perusteet hallitsevalle.

110319K

Sukelletaan värien maailmaan

-  La 10–16.45
-  5.3.–26.3.
-  KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
-  MA Susanna Salama
-  42 oppituntia, 44 €

Kurssilla opit väripigmenttien nimiä ja ominaisuuksia. Opit erottamaan kylmät ja lämpimät sävyt ja tutustut maaväreihin. Kurssin yhteisinä materiaaleina ovat öljyvärit, mutta kurssilla ei käytetä tärpättiä tai muita haihtuvia ohenteita. Kurssi sopii aloittelijoille ja syventävänä kurssina myös kokeneemmille harrastajille.

110336K

Askarrellaan Paskarellaan Arttua

-  Ti 16–17.30
-  18.1.–19.4.
-  KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
-  TaM Petteri Vihavainen
-  26 oppituntia, 31 €

Pilke silmäkulmassa taiteeseen, ”arttuun”, katsova lyhyen oppimäärän kurssi. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

110340K

Elävänmallin piirustus ja maalaus

- 🕒 Ke 19–21.15
- 📅 26.1.–20.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 TaM Petteri Vihavainen
- 💶 36 oppituntia, 65 €

Opiskelumuotona klassinen elävänmallin piirustus ja -maalaus: pitkät asennot ja croquis. Soveltuu jonkin verran harrastaneille piirustuksen ja maalauksen opiskelijoille. Tekniikka mieltymyksen mukaan, esim. hiili-, lyijykynä- ja pastellipiirustus. Omat välineet mukaan.

110344K

Iso maalaus A

- 🕒 La ja su 10–14
- 📅 19.–20.2., 5.–6.3.
- 📍 Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1, Studio
- 👤 Kuvataiteilija Saara Piispa
- 💶 20 oppituntia, 40 €

Kurssilla osallistujat toteuttavat suurikokoisen akryylimaalauksen. Kurssi on tarkoitettu jo jonkin aikaa maalanneille, joilla on riittävästi osaamista maalauksen itsenäistä suunnittelua varten. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

110346K

Iso maalaus B

- 🕒 La ja su 10–14
- 📅 23.–24.4., 7.–8.5.
- 📍 Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1, Studio
- 👤 Kuvataiteilija Saara Piispa
- 💶 20 oppituntia, 40 €

Kuten edellä.

110348K

Avoin taidepaja

- 🕒 Pe 17–19.30
- 📅 28.1.–11.2.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 TaM Petteri Vihavainen
- 💶 9 oppituntia, 20 €

Paja on avoin kaikille ja voit tuoda valmiita tai keskeneräisiä töitäsi opettajan ja muiden osallistujien arvioitavaksi. Tähän voit tulla myös ”chillailemaan” ja keskustelemaan taiteesta. Soveltuu myös lisätunneiksi muille kursseille.

110350K

Valokuvakurssi

- 🕒 Ke 18–20.30
- 📅 19.1.–13.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Valokuvaaja Nina Pauloff
- 💶 36 oppituntia, 36 €

Kurssilla lähestymme valokuvaten kuvailmaisun peruselementtejä; valon näkemistä, sommittelua, rajauksia, perspektiiviä ja kuvapinta-alan käyttöä. Opimme havainnoimaan valoa, ja sen vaikutusta valokuvien tunnelmaan. Opetuksessa painotetaan oman valokuvauksellisen taiteellisen ilmaisun etsintää, sekä kykyä nähdä, ja käyttää valoa luovasti. Kurssilla käytetään omaa digikameraa tai älypuhelinia.

110362K

Aamupäivän keramiikka

- 🕒 To 9–12
- 📅 20.1.–28.4.
- 📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- 👤 Keraamikko Tiina Wallius
- 💶 48 oppituntia, 60 €, materiaalimaksu

Keramiikkaa vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Kurssilla tehdään veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsin rakennustekniikoilla. Opetellaan makkara-, nipistely- ja levytekniikat. Perehdytään erilaisiin koristelutekniikoihin, engobevärien käyttöön ja lasittamiseen. Mahdollisuus myös dreijaamisen opetteluun, käytössä yksi dreija. Kurssi ei kokoonnu 7.4.

110364K

Keskustan kevätkeramiikka

- 🕒 Ti 18–21
- 📅 18.1.–12.4.
- 📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- 👤 Keraamikko Tiina Wallius
- 💶 48 oppituntia, 60 €

Kuten edellä.

110380K

Värikylpylä taaperoille A

- 🕒 Ti 10–11
- 📅 11.1.–8.2.
- 📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- 👤 TaM Liini Laes
- 💶 7 oppituntia, 30 €

Värikylpylä 12–24 kk taaperoille vähintään yhden vanhemman seurassa. Värikylpylä tarjoaa visuaalista leikkiä väreillä, muodoilla ja materiaaleilla. Värikylpylän tavoitteena on kiireetön yhdessäolo ja vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä. HUOM! kurssimaksu kattaa yhden aikuisen ja yhden lapsen. Lapsi ilmoitetaan kurssilaiseksi ja vanhemman yhteystiedot merkitään maksajan tietoihin.

110382K

Värikylpylä taaperoille B

- 🕒 Ti 10–11
- 📅 1.–29.3.
- 📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- 👤 TaM Liini Laes
- 💶 7 oppituntia, 30 €

Kuten edellä.

110384K

Värikylpylä vauvoille A

- 🕒 Ti 11.30–12.30
- 📅 11.1.–8.2.
- 📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- 👤 TaM Liini Laes
- 💶 7 oppituntia, 30 €

Värikylpylä 4–11 kk vauvoille vähintään yhden vanhemman seurassa. Värikylpylä on vauvaperheille suunnattu kuvataiteellinen työpaja. Värikylpylän tavoitteena on kiireetön yhdessäolo ja vuorovaikutus vauvan ja aikuisen välillä. HUOM! kurssimaksu kattaa yhden aikuisen ja yhden lapsen. Lapsi ilmoitetaan kurssilaiseksi ja vanhemman yhteystiedot merkitään maksajan tietoihin.

110386K

Värikylpylä vauvoille B

- 🕒 Ti 11.30–12.30
- 📅 1.–29.3.
- 📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- 👤 TaM Liini Laes
- 💶 7 oppituntia, 30 €

Kuten edellä.

Porvoon harrastamisen malli

Porvoon harrastamisen malli tukee lasten ja nuorten hyvinvointia. Tavoitteena on tulevaisuudessa tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä. Porvoon harrastamisen malli on osa Harrastamisen Suomen mallia.

Lukuvuonna 2021–2022 mukana hankkeen kehittämisessä on 15 Porvoon koulua. Mukana olevien koulujen kevään harrastuskerhotarjonta löytyy Wilman kautta jaetusta materiaalista ja tammikuusta 2022 alkaen Porvoon kaupungin uudistuneilta verkkosivuilta osoitteesta www.porvoo.fi haulla: Harrastamisen malli.

Porvoon harrastamisen mallia koordinoi kulttuuri- ja vapaa-ajan palvelut yhteistyössä koulujen kanssa. Lisätietoja antaa projektikoordinaattori Pia Angeria, pia.angeria@porvoo.fi, p. + 358 40 154 4819.



TANSSI

110518K

Luova Flamenco A

- 🕒 Ke 19.15–20.15
- 📅 12.1.–16.2.
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Tanssinopettaja Teresa Ackalin
- 💶 8 oppituntia, 16 €

Kuuden viikon kurssilla keskitymme kehon liikkeeseen, juuruuteen ja omaan ilmaisuvoimaan flamencon ja etnisten rytmien kautta. Tunti sisältää koreografiaa ja liikesarjoja myös improvisaation keinoin. Pue mukavat tanssivaatteet, teemme myös lattiaharjoitteita. Tule paljain jaloin tai pehmeillä tanssitossuilla.

110521K

Luova Flamenco B

- 🕒 Ke 19.15–20.15
 - 📅 2.3.–6.4.
 - 📍 Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - 👤 Tanssinopettaja Teresa Ackalin
 - 💶 8 oppituntia, 16 €
- Kuten edellä.

110554K

Tanssikurssi hääpareille ja hääväelle

- 🕒 Su 15.15–16.45
- 📅 16.1.–13.2.
- 📍 Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- 👤 Lavatanssinopettajat Heli Rusanen ja Tarmo Kippola
- 💶 20 oppituntia, 24 €

Kurssilla opetellaan yleisimpiä häissä käytettyjä tansseja kuten hidas- ja lavavalssi, foksi jne. Toiveet huomioidaan mahdollisuuksien mukaan. Sisäkengät mukaan. Halutessa voi ottaa omaa musiikkia mukaan. Kurssille vain oman tanssiparin kanssa.

KUNTOLIIKUNTA

830117K

Kuntonyrkkeilyn alkeet

- 🕒 Ma 17.15–18.15
- 📅 10.1.–4.4.
- 📍 Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- 👤 Elina Niskanen
- 💶 16 oppituntia, 30 €

Tule iskemään itsesi kuntoon! Kunnon nyrkkeilytreenit, ei otteluharjoitusta. Mukaan tarvitset iloista ja reipasta mieltä, oman hyppynarun, omat nyrkkeilyhanskat ja normaalin sisäliikuntavaatetuksen, luistamattomat sisätossut. Varusteista annetaan tietoisku ensimmäisen treenikerran alussa.

830118K

Kuntonyrkkeilyn jatkokurssi

- 🕒 Ma 18.30–19.30
 - 📅 10.1.–4.4.
 - 📍 Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
 - 👤 Elina Niskanen
 - 💶 16 oppituntia, 30 €
- Kuten edellä.

830119K

Keskuskoulun lihaskuntotunti

- 🕒 Ma 17–18
- 📅 10.1.–18.4.
- 📍 Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- 💶 17 oppituntia, 30 €

Kurssilla opitaan harjoittamaan monipuolisesti lihaskuntoa pääosin oman kehon vastusta käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuvenyttelyt. Oma alusta mukaan.

830126K

Keskuskoulun dynaaminen kehonhuolto

- 🕒 Ma 18.10–19.10
- 📅 10.1.–18.4.
- 📍 Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- 💶 17 oppituntia, 30 €

Kurssilla opitaan harjoittamaan kehonhallintaa; tasapainoa ja liikkuvuutta. Huolletaan kehoa venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla. Rauhallinen ja rentouttava, kehoa haastavakin tunti. Tunnin lopussa lyhyt rentoutus. Lämmin vaatetus ja oma alusta mukaan.

830141K

Hamarin kehonhuolto

- 🕒 Ti 19–19.45
- 📅 11.1.–5.4.
- 📍 Hamarin koulu, Hamarintie 34
- 👤 Liikuntaneuvoja Riina Granstedt
- 💶 12 oppituntia, 23 €

Kurssilla opitaan huoltamaan kehoa venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla. Rauhallinen ja rentouttava tunti. Lämpimät vaatteet sekä oma alusta mukaan.

VESILIIKUNTA

830331K

Seniори allasjumppa A

🕒 Ti 8.30–9.15

📅 11.1.–12.4.

📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä

💶 13 oppituntia, 20 €

Perusallasjumppaa omankehonvastuksella ja välillä välineitä käyttäen. Lopussa venyttyt. Palvelukeskuksen uintikortit (10 kertaa) on hyvä ostaa ennen opetuksen alkua.

ikis**830334K**

Seniори allasjumppa B

🕒 Ti 9.20–10.05

📅 11.1.–12.4.

📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä

💶 13 oppituntia, 20 €

Kuten edellä.

ikis**830337K**

Seniори allasjumppa C

🕒 Ke 10–10.45

📅 12.1.–13.4.

📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä

💶 13 oppituntia, 20 €

Kuten edellä.

ikis**830340K**

Seniори allasjumppa D

🕒 Ke 10.50–11.35

📅 12.1.–13.4.

📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä

💶 13 oppituntia, 20 €

Kuten edellä.

ikis**830343K**

Seniори allasjumppa E

🕒 To 14.15–15

📅 13.1.–14.4.

📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä

💶 13 oppituntia, 20 €

Kuten edellä.

ikis**830346K**

Työikäisten hydrobic

🕒 To 15.05–15.55

📅 13.1.–14.4.

📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä

💶 14 oppituntia, 30 €

Tämä on tehokas vesiliikuntatunti tsemppaavan musiikin tahdissa. Tehdään liikkuvuutta lisääviä ja lihaskuntoa nostavia harjoituksia välillä välineitä käyttäen. Lopuksi venytellään. Palvelukeskuksen uintikortit (10 kertaa) on hyvä ostaa ennen opetuksen alkua.

JOOGA

830263K

Tao-jooga lyhytkurssi

🕒 La ja su 10–12.30

📅 29.–30.1.

📍 Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25

👤 Chi kung -opettaja Suvi Stenbäck-Jääskä

💶 7 oppituntia, 12 €

Kurssilla keskitytään rentoutumiseen, kehoyhteyden luomiseen ja hiljentymiseen. Sopii niin vasta-alkajille kuin aiemmin tehneille. Tarkoitettu yli 16-vuotiaille. Rento asu ja ohutpohjaiset tossut tai lämpimät liukumattomat sukat. Oma matto mukaan.

830414K

Rentouttava ja rauhoittava jooga

🕒 Ma 18.30–20

📅 10.1.–4.4.

👤 Joogan ohjaaja Irene Vesterinen

💶 24 oppituntia, 30 €

Rentouttava ja rauhoittava joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla. Pyrimme pois suorittamisesta ja keskitymme liikkeen ja hengityksen yhdistämiseen läsnä olevana ja meditatiivisesti. Saat ennen kurssin alkua linkin, mistä voit seurata opetusta.



830418K

Mammajoogaa synnyttäneille A

- 🕒 Ti 11.15–12.15
- 📅 11.1.–15.2.
- 📍 Kampsportfighters, Kevätkummun vanha kirjasto, Sammontie 1 B 13
- 👤 Äitiysfysioterapeutti/joogaopettaja Taina Åkerlund-Pesonen
- 💶 8 oppituntia, 20 €

Lempää kehon vahvistusta joogan keinoin. Paneudumme erityisesti vatsan, lantionpohjan, selän ja lapaluiden alueelle (ryhtilihaksiin). Saat liikettä ja rentoutta koko keholle. Vauvan kanssa teemme osan liikkeistä ja tuet hänen motorista kehitystä.

830421K

Mammajoogaa synnyttäneille B

- 🕒 Ti 11.15–12.15
 - 📅 1.3.–5.4.
 - 📍 Kampsportfighters, Kevätkummun vanha kirjasto, Sammontie 1 B 13
 - 👤 Äitiysfysioterapeutti/joogaopettaja Taina Åkerlund-Pesonen
 - 💶 8 oppituntia, 20 €
- Kuten edellä.

830430K

Mammajoogaa odottaville A

- 🕒 Ti 17.30–18.30
- 📅 11.1.–15.2.
- 📍 Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Äitiysfysioterapeutti/joogaopettaja Taina Åkerlund-Pesonen
- 💶 8 oppituntia, 20 €

Koko kehon lempeää, voimaannuttavaa, avaavaa, vahvistavaa ja rentouttavaa joogaa odotusaikaan. Paneudumme kurssilla lantionpohjan harjoituksiin. Ääni ja hengitys auttavat sinua syventymään itseesi. Saat vinkkejä, miten helpottaa synnytyskipuja. Kurssi sopii kaikille, vaikka et olisi jooganut ennen.

830433K

Mammajoogaa odottaville B

- 🕒 Ti 17.30–18.30
 - 📅 1.3.–5.4.
 - 📍 Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - 👤 Äitiysfysioterapeutti/joogaopettaja Taina Åkerlund-Pesonen
 - 💶 8 oppituntia, 20 €
- Kuten edellä.

830443K

Lämminvesijooga A

- 🕒 Ke 17–17.45
 - 📅 12.1.–6.4.
 - 📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4
 - 👤 Joogaopettaja Anu Tuomaala
 - 💶 12 oppituntia, 100 €
- Lämminvesijooga on hellä, kehoa avaava ja rentouttava joogamuoto, jossa nivelet eivät rasitu. Lämminvesijooga sopii kaikille. Osallistujalla on oltava vähintään välttävä uimataito. Tunneilla käydään pinnan alla. Omenamäen 12 kerran uintikortti sisältyvät kokonaiskurssin hintaan.

830444K

Lämminvesijooga B

- 🕒 Ke 18.00–18.45
 - 📅 12.1.–6.4.
 - 👤 Joogaopettaja Anu Tuomaala
 - 💶 12 oppituntia, 100 €
- Kuten edellä.

830467K

Kundaliinijoogan lyhytkurssi

- 🕒 La ja su 10–13
- 📅 12.–13.2.
- 📍 Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- 👤 Mari-Anne Norring
- 💶 8 oppituntia, 20 €

Kundaliinijooga on kehoa puhdistavaa ja rentouttavaa. Se opettaa meitä kuuntelemaan itseämme ja lisää siten tietoisuutta kehon ja mielen yhteydestä. Ota mukaan joogamatto, villi, juotavaa ja pukeudu mukaviin vaatteisiin.

KUNTOSALIKURSSIT

830517K

Omenamäen kuntopiiri senioreille

- 🕒 Ti 10.15–11.15
- 📅 11.1.–12.4.
- 📍 Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4
- 👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä
- 💶 17 oppituntia, 20 €

Tavoitteena on ylläpitää ja parantaa fyysisen kunnon osaluaita: hapenottokykyä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikuntakortti ostetaan Omenamäen infosta ennen kurssin alkua.



830527K**Laite-kuntopiiri A**

- 🕒 Ke 19–20
- 📅 12.1.–6.4.
- 📍 Kunto-Werner, Mannerheiminkatu 20
- 👤 Fysioterapeutti Juha Joenpolvi
- 💶 16 oppituntia, 42 €

Tehokasta ja monipuolista harjoittelua kuntosalilaitteilla kuntopiiri-periaatteella naisille ja miehille. Aikaisempi kuntosalikokemus toivottavaa.

830557K**Laite-kuntopiiri B**

- 🕒 Ke 20–21
- 📅 12.1.–6.4.
- 📍 Kunto-Werner, Mannerheiminkatu 20
- 👤 Fysioterapeutti Juha Joenpolvi
- 💶 16 oppituntia, 42 €

Kuten edellä.

830548K**Ohjattu kuntosali senioreille, alkeet**

- 🕒 Ma 12–13
- 📅 10.1.–4.4.
- 📍 Kunto-Werner, Mannerheiminkatu 20
- 👤 Fysioterapeutti Juha Joenpolvi
- 💶 16 oppituntia, 32 €

Kuntosaliharjoittelua aloittelijoille. Tarkoituksena on opetella käyttämään kuntosalilaitteita oikein ja saavuttaa parempi lihastasapaino ja nivelten liikkuvuus.

830513K**Kuntosalin alkeet senioreille**

- 🕒 Ma 10.30–11.30
- 📅 10.1.–11.4.
- 📍 Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- 👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä
- 💶 17 oppituntia, 35 €

Kuten edellä.

830551K**Seniори kuntosali A**

- 🕒 Ke 12–13
- 📅 12.1.–13.4.
- 📍 Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- 👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä
- 💶 17 oppituntia, 35 €

Kuntosaliharjoittelua, jonka tarkoituksena on saavuttaa parempi lihastasapaino ja nivelten liikkuvuus.

830520K**Seniори kuntosali B**

- 🕒 Ke 14–15
- 📅 12.1.–6.4.
- 📍 Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- 👤 Ohjaaja Galina Gorevaja
- 💶 16 oppituntia, 32 €

Kuten edellä.

830560K**Seniори kuntosali C**

- 🕒 Ke 12–13
- 📅 12.1.–6.4.
- 📍 Kuntofunktio, Kaivokatu 29
- 👤 Fysioterapeutti Eila Alastalo
- 💶 16 oppituntia, 32 €

Kuten edellä.

830566K**Ohjattu kuntosali senioreille**

- 🕒 Pe 12–13
- 📅 14.1.–15.4.
- 📍 Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- 👤 Liikunnanohjaaja Carola Mäkelä
- 💶 17 oppituntia, 35 €

Kuten edellä.

830563K**Ohjattu kuntosali senioreille, jatkokurssi**

- 🕒 To 12–13
- 📅 13.1.–7.4.
- 📍 Kunto-Werner, Mannerheiminkatu 20
- 👤 Fysioterapeutti Juha Joenpolvi
- 💶 16 oppituntia, 32 €

Kuntosaliharjoittelua kokeneille kuntosalikävijöille, jonka tarkoituksena on haastaa parempaan lihastasapainoon ja nivelten liikkuvuuteen.

ikis**ikis****ikis****ikis****ikis****ikis****ikis**

TERVEYS

830227K

Chi kungista elinvoimaa ja liikettä rennosti

🕒 Ke 9.15–10

📅 12.1.–6.4.

📍 Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20

👤 Chi kung -opettaja Suvi Stenbäck-Jääskä

💶 12 oppituntia, 15 €

Kurssilla tehdään hitaasti ja keskittyneesti vuoroin venyttäviä ja vuoroin rentouttavia liikkeitä. Haetaan samalla myös sisäistä hiljaisuutta ja rauhaa. Sopii niin vasta-alkajille kuin aiemmin Chi kungia tehneille. Tunnille mukaan rento asu ja pehmeät tossut tai liukumattomat lämpimät sukat.

830257K

Chi Kungin perus- ja kertauskurssi

🕒 Ma 18–19

📅 10.1.–4.4.

📍 Puistopäiväkot, Kaivokatu 25

👤 Chi kung -opettaja Suvi Stenbäck-Jääskä

💶 16 oppituntia, 30 €

Mieltä tasoittavaa ja kehoa rentouttavaa Tai chi tyyppistä terveysliikuntaa, johon kuuluu liike- ja keskittymisharjoituksia. Opetellaan yksinkertaisia rentouttavia ja aktiivisia liikkeitä hitaasti, pakottamatta ja suorittamatta. Vasta-alkajille sekä aiemmin tehneille yli 16-vuotiaille. Mukaan rento asu, ohuet sisätossut tai liukumattomat lämpimät sukat.

830260K

Elämää elinvuosiin painonhallinnan kautta

🕒 Ti 17.30–18.30

📅 11.1.–12.4.

👤 Liikunnanohjaaja, ravintoneuvoja Carola Mäkelä

💶 17 oppituntia, 35 €

Erityisesti sinulle, joka olet ehkä oman liikunnan osalta vasta alkuvaiheessa ja kaipaat lisätietoa liikunnasta, ravitsemuksesta ja henkisestä hyvinvoinnista! Kurssi toteutetaan Teamsin kautta, saat linkin sähköpostiisi ennen kurssia.

830266K

Puisto Tai-Chi

🕒 Ma ja ke 18–19

📅 16.–25.5.

📍 RuusuPuisto, Lukkiokatu 7

👤 Tai-chi-ohjaaja Suvi Stenbäck-Jääskä

💶 5 oppituntia, 20 €

Tai-Chi:ssa käytetään kehoa kokonaisvaltaisesti ja liikkeen avulla voidaan rentouttaa niin keho kuin mielikin. Liikkeet

tehdään hitaasti ja pehmeästi välttämällä henkistä ja fyysistä jännitystä. Rentouttava liikuntahetki puistossa. Sopii aloittelijoillekin. Sateen sattuessa siirrytään Lyceiparkens skolaan.

830580K

Virkisty Sikosaarella

🕒 La 10–14

📅 23.4.

👤 Tuula Martin ja Johanna Nurmimaa

💶 5 oppituntia, 20 €

Tule ryhmän kanssa nauttimaan luonnosta. Kuljemme rauhalliseen tahtiin luonnon hyvinvointivaikutukset huomioiden. Poikkeamme Sikosaaren aitalle omia eväitä nauttimaan tai otoksille kahvilaan. Tapaaminen Sikosaaren parkkipaikalla. Pidetään ulkona, sään mukainen varustus.

830583K

Retki Kaunissaareen

🕒 La 10–17

📅 14.5.

👤 Tuula Martin ja Johanna Nurmimaa

💶 9 oppituntia, hinta myöhemmin ilmoittautumissivulla

Tule mukaamme nauttimaan merellisestä matkasta ja ihanaa luonnosta Helsingin Kaunissaarella. Mukaan omat eväät ja säänmukainen varustus. Nautitaan luonnosta ja luonnon hoitavista vaikutuksista. Lauttamatkan osallistujia maksaa itse. Retkikohde saattaa muuttua kevään aikana.

830589K

Hoitava hengitys HB®

🕒 La 9.45–11.45

📅 15.–29.1.

📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15

👤 Hoitava Hengitys Ohjaaja Outi Kultanen

💶 8 oppituntia, 17 €

Hoitava Hengitys on lääkkeetön itsehoito menetelmä hengityksen normalisointiin. Eron kuorsauksesta, parempi unenlaatu, energiaa arkeen, parempaa jaksamista liikuntaan, rauhallinen mieli ja uudenlainen suhtautuminen hengitykseen. Kurssilla saa ohjeet kotiharjoitteluun.

830597K

Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

🕒 La ja su 10–16

📅 5.–6.3.

📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15

👤 Marita Leppänen

💶 16 oppituntia, 120 €

Koulutus antaa keinoja vahvistaa meidän ja läheistemme mielenterveyttä ennen mahdollisia kriisejä. Kurssi sisältää oppikirjan ja osallistumistodistuksen. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n koulutus.





Porvoon nuorisopalvelut

Nuorisopalvelut tarjoaa nuorille tiedotusta, neuvontaa ja tukea erilaisiin elämäntilanteisiin. Nuorisotyöntekijät kohtaavat nuoria kouluissa, nuorisotiloilla, jalkautuvassa työssä, tapahtumissa sekä loma-aikojen toiminnoissa.

Ajankohtaiset:

Linnamäen bänditilojen jäähyväiskonsertti
8.1.2022 Tehdassali, Taidetehdas.
Talviloman 2022 ohjelma ilmestyy kaupungin nettisivuilla viikolla 4.
Kesäloman 2022 ohjelma ilmestyy kaupungin nettisivuille huhtikuussa.

Alueellinen nuorisotyö:

Nuorisotiloissa järjestetään avointa toimintaa ja tapahtumia nuorten toiveita kuunnellen.

Kerts - Gammelbacka

Monitoimitalo, Keskusaukio 1,
puh. 040 489 9660

Nuokka - Kevätkumpu

Kantele-talo, Sammontie 3,
puh. 040 489 9880

Zentra - Keskusta, WSOY- talo

Mannerheiminkatu 20
puh. 040 489 9999

Erityispalvelut; kohdennettu ja

etsivä nuorisotyö: Yksilöohjausta, pienryhmätoimintaa ja tukea nuorille.

Koppari.fi- verkkopalvelusta löytyvät porvoolaisten nuorten palvelut yhdestä osoitteesta.

Ohjaamo: Alle 30-vuotiaiden moniammatillinen tieto-, neuvonta- ja ohjauspiste WSOY-talossa, ilman ajanvarausta. Ohjaamo on myös alle 30-vuotiaiden työllisyyden kuntakokeilun toimipiste

Nuorisotyöntekijät liikkeellä: Seuraavat päivystykset: uudenvuodenaatto 31.12., vappu 30.4., koulujen päättäjäiset 4.6. sekä koulujen aloitusviikonloppu 6.8. Nuorisotyöntekijät jalkautuvat nuorten suosimille paikoille tarpeen mukaan. Toukokuusta lähtien nuorisotyöntekijät liikkuvat säännöllisesti ympäri Porvoota nuorisopalvelujen autolla, Limolla.

Pelitoiminta SideQuest: Pelitila sijaitsee nuorisotila Zentran Montusta, Mannerheiminkatu 20. Toiminta on suunnattu kaikille, sukupuoleen tai pelitaitoihin katsomatta.

Sateenkaaritoiminta Arcus:

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja sateenkaariteemoja pohtiville nuorille.

Lisätietoja: porvoo.fi/nuoret

Seuraa meitä somessa:

 nuortenporvoo
 nuortenporvoo.deungasborga
 Ohjaamoporvoo
 ohjaamoporvoo

TAITOAINEET

110416K

Lautanauhakudonnan perusteet

- 🕒 Ti 18–20.30
- 📅 18.1.–15.2.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Artenomi Satu Hovi
- 💶 15 oppituntia, 27 €

Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

110417K

Keskiajan puvut

- 🕒 Ti 17.30–20.45
- 📅 1.3.–5.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Artenomi Satu Hovi
- 💶 24 oppituntia, 36 €, materiaalmaksu 15 €

Kurssin aikana selviää, mitä pidettiin puvun alla keskiajalla ja millainen asuste on häntähuppu. Kurssin aikana voit kokeilla erilaisia käsityö- ja ompelutekniikoita, kuten kultakirjontaa ja lautanauhoja. Itselleen voi valmistaa keskiaikaisen asun vapaaehtoisesti ja omatoimisesti kurssin ohella kotona.

110418K

Housut neulekoneella

- 🕒 Pe 17.30–20.45, la ja su 10–16
- 📅 18.–27.2.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Milja Nokkosmäki
- 💶 32 oppituntia, 49 €

Kurssilla käydään läpi neulekoneen perushuoltoa, mm. öljyminen ja huopasalon vaihtaminen. Kokeilemme myös yhden ja kahdentason erilaisia neulesidoksia. Kurssin aikana on mahdollisuus neuloa housut, pienimuotoinen neuletuote/-tuotteita tai jatkaa omia keskeneräisiä töitä. Opetusmateriaalit ja opetus ovat Brother- ja Eva-tyyppisille neulekoneille. Sopii aloittelijoille ja perusasiat osaaville koneineulijoille.

110421K

Makrameekurssi

- 🕒 Ma 18–20.30
- 📅 17.1.–7.2.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Eva Nylund
- 💶 12 oppituntia, 23 €

Kurssilla tutustutaan makramee-solmeiluun. Opit tekemään perussolmut ja voit valmistaa kukka-ampelin, seinätekstiilin tai jonkin muun työn karkeammasta langasta esim. nyöreistä, naruista tai punoskuteesta.

110426K

Virkataan upeaa irlantilaista pitsiä

- 🕒 Ma 18.15–20.45
- 📅 7.3.–11.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Natalia Hirvonen
- 💶 17 oppituntia, 31 €

Kurssilla aloitetaan alkeista ja kehitetään irlantilaisen pitsin osajaksi. Ensimmäisillä kerroilla opetellaan virkkauksen perusteita, kaavojen lukemista ja suunnitellaan tarvikehankinnat. Ota mukaan ensimmäiselle kerralle virkkuukoukkuja ja lankaa harjoittelua varten.

110433K

Kesämekot, hameet ja tunikat

- 🕒 To 17.30–20.45
- 📅 20.1.–7.4.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Marja-Liisa Vartija-Rissanen
- 💶 44 oppituntia, 49 €

Kurssilla ommellaan selkeälinjaisia, helppoja kesämekkoja, hameita ja tunikoita aikuiselle tai lapselle. Sopii myös aloitteleville ompelijoille. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan mallit ja tehdään kaavat, joten kangas ei ole vielä välttämätön.

110434K

Boro & sashiko – paikkausta ja kirjontaa helpoin pistoin

- 🕒 Ma 18–20.30
- 📅 17.1.–28.2.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Marja-Liisa Vartija-Rissanen
- 💶 18 oppituntia, 31 €

Kurssilla voit tuunata vaatteesi tai tehdä boro-tilkkupinnasta vaikka uuden kukkaron. Mukaan tarvitset vain neulan ja lankoja sekä mahdolliset tuunattavat. Opettajalta saat tilkkuja boro-kokeiluihin.

110452K

Kasvivärjäys

- 🕒 Pe 17.30–20.45, la ja su 10–16
- 📅 6.5., 27–29.5.
- 📍 Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1, Studio
- 👤 Milja Nokkosmäki
- 💶 22 oppituntia, 41 €

Tule värjäämään yksilöllisiä lankoja ja/tai kankaita luonnosta kerättävillä kasveilla. Kurssilla opitaan villan ja puuvillan värjääminen luonnonvärejä käyttäen. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin kokeneemmille tekijöille.

110453K

Kasvivärjäyksen jatkokurssi

- 🕒 pe 11.3. klo 18–19.30, Teams-palaveri
pe 25.3. klo 17.30–20.45
la–su 26.–27.3. klo 10–16.

📍 Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1, Studio

👤 Milja Nokkosmäki

💶 20 oppituntia, 38 €

Tule värjäämään yksilöllisiä lankoja ja/tai kankaita luonnon-väreillä. Kurssilla syvennetään osaamista villan ja/tai puu-villan värjäämisessä ja opitaan eri puretusaineiden ja pH:n vaikutus lopputulokseen. Kurssi sopii jo perustiedot kasvi-värjäyksestä osaaville. Ennen kurssin alkua saat sähköpos-tiisi kutsun palaveriin.

110458K

Hedelmien taidekaivertamisen peruskurssi

🕒 La 12–15.15

🕒 19.2.

📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

👤 Nittiya Kosa

💶 5 oppituntia, 16 €

Taidekaivertamisen peruskurssilla opitaan käyttämään kai-vertamisen välineitä ja tekemään niillä helpohkoja lehtiä ja kukkia omenoista ja kesäkurpitsaista. Kurssimaksu sisältää kaiverrettavat juurekset ja hedelmät. Opetuskielenä on suomi, mutta opetusta on mahdollista saada myös englan-kiaksi.

110459K

Hedelmien taidekaivertamisen jatkokurssi

🕒 La 12–16

🕒 26.3.

📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

👤 Nittiya Kosa

💶 6 oppituntia, 18 €

Jatkokurssi kehittää edelleen peruskurssilla opittuja taitoja. Kurssimaksu sisältää kaiverrettavat materiaalit ja työvä-lineitä voi lainata korvauksetta. Opetuskielenä on suomi, mutta opetusta on mahdollista saada myös englanniksi.

110463K

Yrteillä maustettua keittiökosmetiikkaa

🕒 To 17.30–20.30

🕒 17.–24.3.

📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

👤 Artenomi Satu Hovi

💶 8 oppituntia, 15 €, materiaa limaksu 12 €

Kurssilla tutustut parhaisiin kosmetiikkayrteihin ja saat vinkkejä siitä, mitä kosmetiikka-aineita sinunkin keittiösi kaapista löytyy. Valmistamme ja kokeilemme superhelppoa ja nopeaa yrttikosmetiikkaa.

110464K

Verhoilukurssi

🕒 To 18–20.30

🕒 13.1.–21.4.

📍 Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25

👤 Kirsi Karinto

💶 39 oppituntia, 39 €

Tutustutaan verhoilussa käytettäviin materiaaleihin ja työvä-lineisiin. Verhoillaan vanhoja tuoleja. Ensimmäisellä kerralla työ ja työvälineitä mukaan.

110469K

Entisöinti A

🕒 Pe 18–21.15, la 10–18, su 10–17

🕒 11.–13.2.

📍 Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25

👤 Restauroida, AMK Pirkko Vetri

💶 22 oppituntia, 38 €

Kurssilla kunnostetaan ja entisöidään kurssilaisten omia huonekaluja käyttökuntoisiksi kalusteiksi. Työskentely tapahtuu perinteisin työmenetelmin ja työvälinein. Ei verhoi-lua. Ensimmäiselle kerralle entisöitävä työ mukaan.

110471K

Entisöinti B

🕒 Pe 18–21.15, la 10–18, su 10–17

🕒 25.–27.3.

📍 Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25

👤 Restauroida, AMK Pirkko Vetri

💶 22 oppituntia, 38 €

Kuten edellä.

110487K
Pogostan eli Ilomantsin puukon kurssi

- 🕒 Pe 18–21, la ja su 9–16.30
- 📅 18.–27.3.
- 📍 Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- 👤 NTM Taisto Kuortti
- 💶 40 oppituntia, 54 €
tarvikemaksu 50 €

Puukko on erikoinen ja kaunis malli maamme puukkokulttuurissamme. Puukko on harvinainen siksi, että se on ainoa tyyppipuukko, jossa on käytetty kuparia heloituksessa ja sen tuppi on kokopuinen.

110493K
Hopeakorujen valmistus, peruskurssi

- 🕒 To 17.15–20.30
- 📅 13.1.–24.3.
- 📍 Aurum Kultasepäntiike, Välikatu 3
- 👤 Ester Nurminen
- 💶 40 oppituntia, 45 €

Perehdytään hopean käsittelyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, jotka eivät ole ennen tehneet hopeatöitä. Aläikäraja on 18 vuotta. Tila ei ole esteetön.

110494K
Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi

- 🕒 Ti 17.15–20.30
- 📅 11.1.–22.3.
- 📍 Aurum Kultasepäntiike, Välikatu 3
- 👤 Valtteri Honkapää
- 💶 40 oppituntia, 45 €

Kurssi on tarkoitettu perustiedot osaaville ja ennen hopeatöitä tehneille opiskelijoille. Valmistetaan vapaavalintaisia töitä. Aläikäraja on 18 vuotta. Tila ei ole esteetön.

110495K
Hopeakorut, peruskurssi

- 🕒 La 10–15
- 📅 5.2., 19.2., 5.3., 19.3.
- 📍 Aurum Kultasepäntiike, Välikatu 3
- 👤 Laura Tennberg-Mononen
- 💶 24 oppituntia, 39 €

Perehdytään hopean käsittelyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja. Aläikäraja on 18 vuotta. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, jotka eivät ole ennen tehneet hopeatöitä. Tila ei ole esteetön.

110498K
Lasinpuhallusta Suomenlinnassa

- 🕒 La 12.30–15.30
- 📅 23.4.
- 📍 Lasistudio Hytti, Suomenlinna
- 👤 Anna Schroderus
- 💶 4 oppituntia, 66 €

Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

LUONTO JA PUUTARHA

410229K

Havainnointiin painottuva lintukurssi

- 🕒 Ke 18–20.15, la 8–14
- 📅 16.3.–9.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 FM Peter von Bagh
- 💶 24 oppituntia, 40 €

Lintuharrastuskurssi, joka sopii kaikille luonnosta kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

410230K

Porvoon seudun pesimälinnusto tutuksi – lintuharrastuksen jatkokurssi

- 🕒 To 18–19.30
- 📅 7.4.–2.6.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Mauri Leivo
- 💶 57 oppituntia, 60 €

Kurssilla perehdyimme Porvoon seudulla pesivään linnustoon, sen yleis- ja erityispiirteisiin. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

410237K

Pienkanalan perustaminen ja hyvinvoiva kana

- 🕒 La 10–16.15
- 📅 19.2.–12.3.
- 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- 👤 Miina Tuominen-Brinkas
- 💶 14 oppituntia, 18 €

Kurssilla käsitellään kanalan olosuhteita, rakenteita ja laitteita. Pohditaan pienkanalan perustamisen eri vaihtoehtoja ja käydään läpi viranomaismääräykset. Opettelemme perusasioita kanan anatomiaa, hoidosta ja elämäntaasta. Kurssilla käsitellään kanojen pitoa luontaisten käyttäytymistarpeiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

410239K

Lähde kalastamaan!

- 🕒 Ma 15.30–19.15, ke 15.30–20
 - 📅 2.5., 4.5., 9.5., 11.5.
 - 📍 KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - 👤 Jari Kaijanen
 - 💶 21 oppituntia, 29 €
- Haluaisitko aloittaa uuden luontoharrastuksen ja tutustua eri kalastustapoihin rauhallisesti ihan alkeista lähtien? Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

410437K

Opi leikkaamaan pihan puut ja pensaas

- 🕒 Ke 18–20.30, la 10–14
- 📅 23.3, 26.3.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Opettaja Sirpa Oksa
- 💶 8 oppituntia, 12 €

Yksi ilta teoriaa puiden ja pensaiden leikkauksesta. Luan-taipäivänä menemme puutarhaan harjoittelemaan.

410438K

Pihaunelmista totta – pihasuunnittelu

- 🕒 Ma 17.15–20.30
- 📅 28.2.–21.3.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Helena Tikkanen
- 💶 16 oppituntia, 20 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan ja helppohoitaisen uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Perehdytään eri toimintojen, kasvillisuusalueiden ja kulkuväylien sijoitteluun. Tutustutaan erilaisiin pihatyyliin, väriteemoihin ja muototratkaisuihin. Ota mukaan asemapiirros tai oma piirros sekä valokuvia pihasta ja talosta, viivoitin ja muistiinpanovälineet.

410405K

Kukoistava kukkapenkki – Kasviryhmän suunnittelu

- 🕒 Ma 17.15–20.30
- 📅 28.3.–4.4.
- 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 👤 Helena Tikkanen
- 💶 8 oppituntia, 10 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita kasviryhmän suunnitteluun esim. paraatipaikalle sisäkäynnin tai oleskelualueen yhteyteen. Ota mukaan asemapiirros tai oma piirros sekä valokuvia pihasta ja talosta, viivoitin ja muistiinpanovälineet.

KOTITALOUS

810213K

Eteläamerikkalainen keittiö

- 🕒 Ti 18–21.15
- 📅 11.1., 18.1., 1.2.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💶 12 oppituntia, 23 €

Tällä kurssilla opit laittamaan värikästä ja maukasta eteläamerikkalaista ruokaa. Ruokien raaka-aineet maksetaan jokaisen kurssikerran yhteydessä noin 7–12 €/kerta.

810225K

Keväiset yrttiruoat

- 🕒 To 17.30–20.30
- 📅 21.–28.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Artenomi Satu Hovi
- 💶 9 oppituntia, 16 €
materiaalimaksu 15 €

Tule mukaan kokkaamaan yhdessä maukkaita ruokia luonnonyrteistä. Ensimmäisellä kerralla kuulet kauden parhaiden luonnonyrttien käytöstä. Juomme yrttiteetä ja valmistamme yrttiöljyä seuraavaa kertaa varten. Toisella kerralla hyödynämme luonnonyrtejä ruoanlaitossa.

810231K

Ruisleipää juurella leivottuna

- 🕒 Ti 17.30–20.30
- 📅 8.2.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Sini Aalto
- 💶 5 oppituntia, 21 €

Opi leipomaan 100 %:sta ruisleipää kotimaisista raaka-aineista. Kurssilta saat ohjeistuksen ruisjuurella leivonnan saloihin, sekä reseptiikan ruisleivän juurileivontaan kotioiloissa. Ota kurssille mukaan sisäkengät, esiliina, paperipussi leipien ja kannellinen 1 litran rasia juuren kuljettamiseen. Kurssihintaan sisältyy materiaalimaksu.

810234K

Gluteeniton leivonta

- 🕒 Ke 17.30–20.30
- 📅 23.3.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Sini Aalto
- 💶 5 oppituntia, 26 €

Opi leipomaan maukasta gluteenitonta leipää kotikeittiössä. Valmistamme mm. vuokaleipää, siemennäkkileipää ja maukasta porkkanakakkua. Ota kurssille mukaan sisäkengät, esiliina ja paperipussi leipien kuljettamiseen. Kurssihintaan sisältyy materiaalimaksu.

810235K

Vähähiilihydraattinen arkiruoka

- 🕒 Ti 17.30–20.30
- 📅 25.1. ja 15.2.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Carina Liljeberg-Karlsson
- 💶 9 oppituntia, 39 €

Kurssilla tutustutaan vähähiilihydraattisiin ruoka-aineisiin ja kokataan yhdessä maistuvaa arkiruokaa. Reseptit ovat luontaisesti gluteenittomia sekä sokerittomia. Jaetaan vinkkejä, miten perunat, riisit ja pastat voidaan korvata ihan tavalisilla kasviksilla sekä tehdään maistuvia jälkiruokia ilman sokeria. Mukaan sisäkengät, essu, säilytysrasioita. Kurssihintaan sisältyy materiaalimaksu.

810236K

Sushin valmistaminen

- 🕒 Ke 18–21.15
- 📅 9.3.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💶 5 oppituntia, 10 €

Teemme makirullia, nigirisushia sekä makeaa sushia. Ruokien raaka-aineet maksetaan opettajalle noin 7–12 €. Ota kurssille mukaan säilytysrasioita, sisäkengät ja esiliina.

810238K

Raakakakut ja vegaaniset herkut

- 🕒 Ke 18–21.15
- 📅 16.3.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💶 5 oppituntia, 10 €

Kurssilla opitaan valmistamaan herkullisia vegaanisia makeita ja suolaisia herkuja. Ruokien raaka-aineet maksetaan opettajalle noin 7–12 €. Ota kurssille mukaan säilytysrasioita, sisäkengät ja esiliina.

810240K

Voileipäkakkukurssi

- 🕒 Ke 18–21.15
- 📅 6.–13.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💶 9 oppituntia, 20 €

Kurssilla opitaan erilaisia tapoja voileipäkakun tekemiseen ja koristeluun. Ota kurssille mukaan sisäkengät ja esiliina. Kurssihintaan sisältyy materiaa limaksu.

810242K

Täytekakukurssi

- 🕒 Ke 18–21.15
- 📅 20.–27.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💶 9 oppituntia, 19 €

Kurssilla opitaan erilaisia tapoja täytekakun tekemiseen ja koristeluun. Ota kurssille mukaan sisäkengät ja esiliina. Kurssihintaan sisältyy materiaa limaksu.

810244K

Leivonnaisia kevätjuhliin

- 🕒 To 17.30–20.30
- 📅 7.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Sini Aalto
- 💶 5 oppituntia, 25 €

Teemme tuorejuustokakkua, keksejä ja muuta makeaa. Ota kurssille mukaan sisäkengät, esiliina ja rasioita. Kurssihintaan sisältyy materiaa limaksu.

810245K

Vähähiilihydraattinen Wappubrunssi

- 🕒 La 11–14
- 📅 23.4.
- 📍 Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- 👤 Carina Liljeberg-Karlsson
- 💶 5 oppituntia, 22 €

Kurssilla tutustutaan vähähiilihydraattisiin herkkuihin, jotka sopivat esimerkiksi brunssin järjestämiseen. Reseptit ovat luontaisesti gluteenittomia sekä sokerittomia. Mukaan sisäkengät, essu, säilytysrasioita. Kurssihintaan sisältyy materiaa limaksu.

810258K

Kevään parhaat luonnon ja puutarhan superfoodit

- 🕒 Ke 18–21
 - 📅 9.3.–20.4.
 - 📍 Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - 👤 Artenomi Satu Hovi
 - 💶 20 oppituntia, 20 €
- 9.3. Parhaat kevään luonnonyrtit ravinnossa ja terveydessä
- 16.3. Yrttien keruu ja säilöntä
- 23.3. Parhaat kotipuutarhan yrtit ravinnossa ja terveydessä
- 6.4. Omavaraisuus kunniaan eli helpot syötävät perennat
- 20.4. Oman yrttitarhan suunnittelua

320290K

Lautasella-messuretki

- 🕒 La 10–17
- 📅 9.4.
- 👤 Maarit Lehto
- 💶 7 oppituntia, 35 €

Lautasella on erityisruokavalioiden oma tapahtuma Messu-keskuksessa Helsingissä. Voit kiertää messuilla joko omatoimisesti tai retkiohjaajan opastuksella. Tarjolla messulla on herkkuja, joissa huomioidaan niin gluteenittomuus, vege ja vegaanisuus sekä erilaiset allergiat. Sitova ilmoittautuminen viimeistään 7.3. mennessä. Kurssihintaan sisältyy pääsylippu ja matkat. Lähtö klo 10 KoMbi-talolta, Mannerheiminkatu 15.

TAITOAINEET

110401K

Ompelulanit

- 🕒 Pe 18–20.30, la 12–18
- 📅 4.–5.2.
- 📍 Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- 👤 Helena Paananen
- 💶 9 oppituntia, 10 €

Ompele uutta tai vanhaa. Voit korjata, pienentää, suurentaa, tuunata, muodistaa. Käytössä on kaavalehtiä, ompelukoneita ja saumureita. Kurssimaksuun sisältyy kaavapaperi, ompelukoneen erikoisneulat ja saumurien langat.

110407K

Rukilla ja värttinällä kehräminen

- 🕒 La 10–15.15
- 📅 2.–9.4.
- 📍 Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- 👤 Johanna Hellström
- 💶 13 oppituntia, 26 €

Kurssilla opitaan käsittelemään villaa raakakuidusta langaksi rukilla ja värttinällä kehräten. Villaa voi ostaa opettajalta ja maksu määräytyy käytettävän materiaalin mukaisesti 5 € ylöspäin. Huom. Ota kurssille mukaan esiliina vaatteiden suojaksi, sekä hengityssuojain, jos sinulla on pölyallergiaa.

110499K

Keväinen askartelutyöpaja

- 🕒 To 17–18.30
- 📅 24.3.–7.4.
- 📍 Monninkylän koulu, Pornaistentie 5
- 👤 Tarja Hiltunen
- 💶 6 oppituntia, 10 €

Kurssilla askarrellaan pääsiäistä sekä kevättä erilaisin tekniikoin esimerkiksi huovutus ja kankaanpainanta. Kurssille voi osallistua vaikka koko perheen voimin.

410435K

Unelmapiha – pihasuunnittelu

- 🕒 Ma 18–20.30
- 📅 28.2.–28.3.
- 📍 Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- 👤 Opettaja Sirpa Oksa
- 💶 15 oppituntia, 20 €

Tule suunnittelemaan toiveitasi mukaista uutta tai vanhaa pihaa. Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan, helppohoitosen sekä ympäristön ja rakennuksen tyyliin sopivan pihan suunnitteluun. Ota mukaan asemapiirros tai oma piirros sekä valokuvia pihasta ja talosta, viivoitin ja muistiinpanovälineet.

410436K

Opi leikkaamaan pihan puut ja pensaat

- 🕒 Ma 18–20.30, la 10–14
- 📅 4.–9.4.
- 📍 Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- 👤 Opettaja Sirpa Oksa
- 💶 8 oppituntia, 12 €

Maanantaina teoriaa puiden ja pensaiden leikkauksesta. Lauantaina menemme puutarhaan harjoittelemaan.

TIETOTEKNIikka

340121K

Askolan digitupa

- 🕒 Ke 13–15
- 📅 27.4.–18.5.
- 📍 Askolan pääkirjasto, Pappilantie 2
- 👤 Tarja Ekholm
- 💶 maksuton

Tervetuloa mukaan yksin tai ystäväsi kanssa oppimaan digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöä. Saat ohjausta oman laitteesi ääressä ja omien tarpeiden mukaan. Voit aloittaa vaikkapa ihan nollasta eli digitupa voi olla ensikosketukseksi digitaalisiin laitteisiin. Järjestetään osana Opetushallituksen rahoittamaa Aika digittää -hanketta.

340174K

Tietotupa ajanvarauksella

- 🕒 Ma 14.45–16.15
- 📅 10.1.–28.4.
- 📍 Askolan pääkirjasto, Pappilantie 2
- 👤 Tarja Ekholm
- 💶 6 €/oppitunti

Tietotupa ajanvarauksella on vaihtoehto sinulle, jolla on tarve saada enemmän aikaa tietotekniikkaa koskevien pulmien ratkaisemiseen. Voit ottaa mukaasi oman puhelimesi, tabletin tai kameran – aina sen mukaan, mitä välinettä pulmasi koskee. Aikaa voi tiedustella 10.1. alkaen: tarja.ekholm@gmail.com. Saat tiedon omista ajoistasi sähköpostilla. Opastusta voi tarvittaessa saada myös etänä!

LIIKUNTA JA TERVEYS

830183K

Ohjattu kuntosali senioreille



🕒 Ma 13–14

📅 10.1.–4.4.

📍 Monaco Gym, Helkamäentie 15

👤 Lola Ottosson

💶 16 oppituntia, 40 €

Ohjattua harjoittelua kuntosalilaitteilla, tarkoituksena on opetella käyttämään laitteita oikein. Tavoitteena saavuttaa parempi lihastasapaino/voima ja nivelten liikkuvuus.

320345K

Parhaat rentoutuskeinot

🕒 To 17.30–20.15

📅 24.–31.3.

📍 Askolan koulu, Linnankoskentie 49

👤 Kouluttaja Camilla Gummerus-Forstén

💶 8 oppituntia, 15 €

Kurssilla hellität ja koet käytännön harjoitusten avulla, miten itse pystyt vaikuttamaan kehosi ja mielesi jännitystiloihin. Teemme erilaisia helppoja harjoitteita, joita voit ottaa käyttöösi omassa arjessasi. Ota mukaasi alusta, tyyny, viltti ja villasukkia.

Porvoon kaupungin liikuntapalvelut

Liikuntapalvelut järjestää ohjattuja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kevätkausi alkaa **10.1.** ja päättyy **24.4.2022**. Uimahallin liikuntaryhmät alkavat **10.1.** ja päättyvät **29.4.2022**. Katso lisätietoja liikuntaryhmistä sekä muista ajankohtaisista liikuntapalveluiden järjestämisestä tapahtumista www.porvoo.fi/liikunta. Ulkotapahtumat säävarauksella.

KEVÄÄN KURSSIT JA TAPAHTUMAT

Hiihtokoulu aikuisille, perinteinen tekniikka

Kurssilla käydään läpi suksien käsittelyä, perinteisen hiihdon tekniikkaa sekä harjoitellaan mm. hiihtopotkun oikeaa suuntaa niin, että suksi saadaan pitämään. Tämä kurssi sopii sekä aloitteleville että jo kokeneemmille hiihdon harrastajille, jotka haluavat parantaa hiihtotekniikkaansa. Opetuskieli suomi. Ilmoittautuminen 4.1. alkaen osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta.

- 📍 **Aurora-halli (tapaaminen hallin takana)**, max 15 Jääkiekkotie 4
- 🕒 la 15.1. klo 10–12
- 👤 Anton Liukkonen
- 💰 20 € laskutetaan osallistujilta kurssin jälkeen

Hiihtokoulu aikuisille, luistelutekniikka alkeet

Kurssilla käydään läpi suksien käsittelyä ja luisteluhiihdon eri tekniikoita. Sopii aloitteleville hiihdon harrastajille. Ilmoittautuminen 4.1 alkaen osoitteessa www.porvoo.fi/liikunta

- 📍 **Aurora-halli (tapaaminen hallin takana)**, max 15 Jääkiekkotie 4
- 🕒 su 16.1. klo 10–12
- 👤 Anton Liukkonen
- 💰 20 € laskutetaan osallistujilta kurssin jälkeen

Yleisöluistelut

Pallokentän tekojäljellä sekä jäähalleissa on yleisöluisteluvuoroja. Vuorot näkyvät Timmi-kalenterissa.

Näsin lähiliikuntapaikan tekojääkenttä sekä jääkentät ympäri kaupunkia ovat vapaassa käytössä. Lue lisää www.porvoo.fi/liikunta.

Palloilumaa

Koko perheen palloilumaassa pääsee tutustumaan erilaisiin palloilulajeihin pickleballista lentopalloon. Toiminta toteutetaan yhdessä urheiluseurojen kanssa, ja se on osittain ohjattua. Lapsilla tulee olla täysi-ikäinen huoltaja mukana. Ei osallistumismaksua eikä ennakkoilmoittautumista. Koko perheen palloilumaa järjestetään Kokonhallilla kevään aikana kahtena lauantaina **22.1.** (pöytätennis-seura Maraton) ja **9.4.** (jalkapalloseura Fc Futura juniorit) klo **10–12**. Lisätietoja www.porvoo.fi/liikunta.

Koko perheen luistelu- ja jääcurlingtapahtuma

Tule viettämään luistelulauantaita perheesi kanssa. Liikuntapalveluilla on paikan päällä tarjolla lainattavia luistimia. Tapahtuma toteutetaan yhdessä urheiluseurojen kanssa.

- 📍 **Näsin lähiliikuntapaikalla**, Näsin Koulukatu 3
- 🕒 la 19.2. klo 11–13

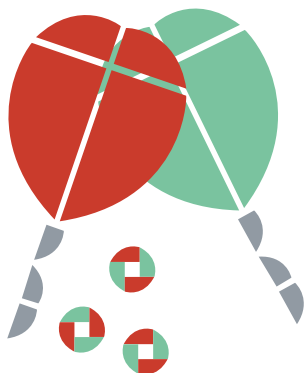
Koko perheen hiihtotapahtuma "lumipäivä"

Lumipäivän ohjelmassa luvassa hiihtoa, perheen pienemmillä pieni hiihtomaa sekä tutustumista lumikenkäkävelyyn. Liikuntapalveluilta lainattavissa lasten suksia sekä lumikenkiä. Tapahtuma toteutetaan yhdessä urheiluseurojen kanssa.

- 📍 **Aurora-hallin takana**, Jääkiekkotie 4
- 🕒 pe 4.3. klo 17–20

Lasten liikuntamaa ja miniliikuntamaa

Lasten Liikuntamaa jatkaa toimintaansa kevätkaudella **sunnuntaisin klo 10–12 Kokonhallissa** sekä Miniliikuntamaat Kevätkauden **Kantele-talolla tiistaisin ja torstaisin klo 9–10.30** sekä **perjantaisin klo 16.30–18.30**. Lisätietoja löydät lisää osoitteesta www.porvoo.fi/liikunta.



Ohjelmaa koululaisten loma-aikoina

Liikuntapalvelut järjestää myös koululaisten lomien aikana monipuolista ohjelmaa kuten retkiä ja leirejä. Lue lisää www.porvoo.fi/liikunta.

Senioreiden kuntokahvit

Tule Kokonhallille kokeilemaan pickleballia, pingistä, curlingia, bocciaa tai ihan vaan kiertämään salia kävellen neljänä (4) torstaina 20.1, 17.2, 17.3 ja 28.4. klo 14–16. Osallistuminen on maksutonta ja kuntoilun päätteeksi nautimme ilmaiset kahvit. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kokonhalli

 to 20.1., 17.2., 17.3. ja 28.4. klo 14–16

Kimppakävelyt

Suosittu kimppekävelyt jatkuvat keväällä heti kun kelit sallivat. Kävelyyn voi osallistua maanantaisin Kokonhallin edestä, keskiviikkoisin August Eklöfin puistosta sekä perjantaisin Humlantien P-paikalta klo 10 (kierrämme Humlan lenkin). Liikunnanohjaaja on mukana kävelemässä. Lisätietoja osoitteesta www.porvoo.fi/liikunta.

Kuntosuunnistus

Kuntosuunnistuskauti käynnistyy jälleen huhtikuussa. Kuntosuunnistuskalenterin löydät liikuntapalvelun internetsivuilta lähempänä ajankohtaa. Katso www.porvoo.fi/liikunta.

Erityisryhmien keilakurssi

Porvoon liikuntapalvelut järjestää keilailukurssin erityisryhmille Loviisan keilahallilla (Seppäläntie 19, 07920 Loviisa) neljänä (4) perjantaina 25.3, 1.4, 8.4 ja 22.4.2022 klo 13–15. Kurssilaisille järjestetään yhteiskuljetus Kokonhallilta klo 12 ja paluu Kokonhallille klo 16. Osallistumismaksu 60 € laskutetaan kurssin jälkeen. Max. 30 osallistujaa. Ilmoittautuminen alkaa 4.1. osoitteesta www.porvoo.fi/liikunta

Lisätietoja kurssista antaa erityisliikunnanohjaaja Christian Bremer sähköpostitse christian.bremer@porvoo.fi tai puhelimitse numerosta 0400 944 096.

Loviisan keilahallilla, Seppäläntie 19, Loviisa

 pe 25.3., 1.4., 8.4. ja 22.4. klo 13–15

 60 € laskutetaan kurssin jälkeen

ILMOITTAUTUMINEN OHJATTUIHIN LIIKUNTARYHMIIN

Ilmoittautuminen kursseihin, vanhempi-vauvajumppa sekä äitiysliikunnan ryhmiin alkaen 4.1.2022 klo 9 osoitteesta www.porvoo.fi/liikunta.

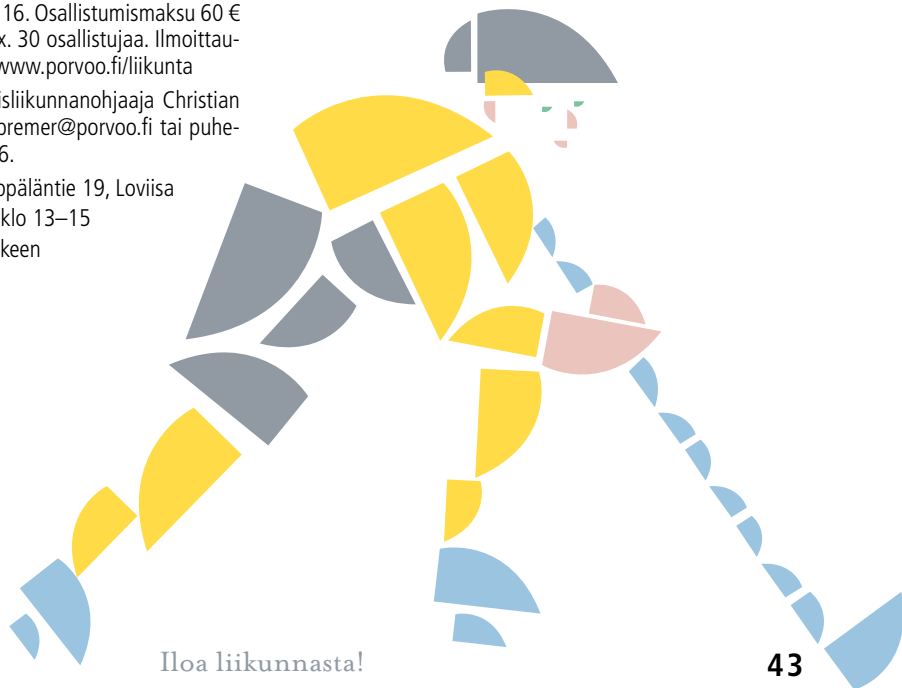
HUOM! Syksyllä alkaneiden ryhmien paikatilanteen näet liikunnan kotisivulta. Mikäli ryhmään on jäljellä vapaita paikkoja, voit ilmoittautua niihin mukaan kevätkaudeksi. Kevätkaudesta peritään erillinen kevätkauden maksu, joka on 50 % koko lukukauden hinnasta. Korona-tilanne huomioiden toimimme yleisten ohjeiden ja suositusten mukaan.

Ilmoittautua voi myös kaupungin palvelupiste Kompassiin, Rihkamatori, ark. klo 9–16. Huomioithan, että tapahtumiin on rajallinen osanottajamäärä. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kevätkauden osallistumismaksu laskutetaan maaliskuun lopussa.

Mahdollinen peruminen tulee tapahtua kahden (2) viikon kuluessa osoitteeseen liikunta@porvoo.fi. Mikäli osallistumista ei peruta määräaikaan mennessä, veloitetaan osanottomaksu kokonaisuudessaan.

Instagram liikuttaa

Liikuntapalvelut löydät nyt myös Instagramista, jossa jaetaan monipuolista liikuntatietoutta, vinkkejä arjen liikuntaan sekä muita liikunnan ajankohtaisia ja tiedotettavia asioita. Linkin Instagram tiliin löydät liikunnan etusivulta www.porvoo.fi/liikunta.



PORVOON TAIDEHALLI BORGÅ KONSTHALL

Kevät 2022 ♦ Våren 2022

8.-30.1.	Joel Sievers
4.-27.2.	Eveliina Hämäläinen
4.-27.3.	Kholod Hawash & Saddam Jumaily
1.-24.4.	Pekko Vasantola
29.4.-22.5.	Inka Bell
27.5.-28.8.	Pekka & Teija Isorättyä



GALLERIA FIKKA ♦ GALLERI FIKKA

8.-30.1.	Jukka Hautamäki
4.-27.2.	Emma Peura
4.-27.3.	Minna Långström
1.-24.4.	Kari Yli-Annala
29.4.-22.5.	Suvi Härkönen
27.5.-28.8.	Elia Mikkola

GALLERIA KULMA ♦ GALLERI HÖRNAN

8.-30.1.	Aino Johansson & Siiri Haarla
4.-27.2.	Alexi Matikainen
4.-27.3.	Kholod Hawash & Saddam Jumaily
1.-24.4.	Johanna Lindholm
29.4.-22.5.	Taju kankaalla -ryhmä
27.5.-28.8.	Sanna Vakkilainen

VAPAA PÄÄSY ♦ FRITT INTRÄDE

Avoinna ti-pe 10-18, la-su 11-16
Öppet tis-fre 10-18, lör-sön 11-16

TAIDETEHDAS.FI
KONSTFABRIKEN.FI





Galleria Vanha Kappalaisentalo
Nykytaidetta Vanhan Porvoon ytimessä

Galleri Gamla Kaplansgården
Nutidskonst mitt i Gamla Borgå



Kevät Vår 2022

- 7.-30.1. Maija Ojanen, Paula Myllymäki, Kaisa Koljonen
4.-27.2. Lukas Malte Hoffman
4.-27.3. Senja Vellonen
1.-24.4. Fanny Tavastila
29.4.-22.5 Kalle Turakka-Purhonen
28.5.-28.8. Porvoon museon juhlanäyttely
Borgå museums jubileumsutställning

Välikatu 13
Mellangatan 13

Avoinna: ti-su klo 10-16
Öppet: tis-sön 10-16

Vapaa pääsy • Fritt inträde

PORVOO  BORGÅ

 @galleriavanha-kappalaisentalo