

# Borgå medborgarinstitut

**KURSPROGRAM** Våren 2022

Kultur-, idrotts- och fritidstjänster i Borgå



## SAMHÄLLE

Fortbildning.....	6
Samhälle, kultur och psykologi.....	7
Ekonomi.....	7
Natur och uteliv.....	8
Släktforskning.....	8

## DIGIDAGS- OCH DATAKURSER

Digi- och datakurser.....	10
Digistöd.....	12
Dataöppet.....	12

## SPRÅK

Svenska.....	14
Engelska.....	14
Spanska.....	14
Kinesiska.....	15

## MUSIK

Gruppundervisning.....	15
Rytmik för barn.....	15

## YOGA

Yoga.....	16
-----------	----

## KONST

Bildkonst.....	16
----------------	----

## MAT OCH DRYCK

Mat och dryck.....	16
--------------------	----

## NAVIGATION

Navigation.....	18
-----------------	----

## PRAKTISKA ÄMNEN

Hobby och textilarbete.....	18
Hantverk och slöjd.....	18

## KURSER I BYARNA

Kurser i Byarna.....	20
----------------------	----

## KONTAKTUPPGIFTER

<b>Kansliet</b>	KoMbi-huset Mannerheimgatan 15 06100 Borgå Kansliet är i mån av möjlighet öppet må kl. 10–11 och 13.30–15. Ti–to kl. 10–11.30 och 12.30–15. Fredagar stängt.
<b>Telefon</b>	019 520 2660 Kvällsvaktmästare i Lypa må–to kl. 16.30–20, tfn 040 676 1430
<b>Internet</b>	<a href="http://www.borga.fi/medborgarinstitutet">www.borga.fi/medborgarinstitutet</a>
<b>E-post</b>	kansalaisopisto@borga.fi för avbokning av anmälningar och bmi@borga.fi för andra ärenden

# Borgå medborgarinstitut

## Svenskspråkigt kursutbud våren 2022

Välkommen på kurs. Anmäl dig i förväg till alla kurser och föreläsningar.

**Anmälning till kurser inleds  
torsdagen 5.1 kl. 10.00**

**[www.borga.fi/medborgarinstitutet](http://www.borga.fi/medborgarinstitutet)**

Fr.o.m. 5.1 kl. 10 kan du också anmäla dig till kansliet per telefon 019 520 2660, 040 837 3701 eller 040 489 9677.

OBS! Anmäl dig senast 7 dagar före kursstart.

Anmälningar tas inte emot per e-post eller textmeddelande.

### Ha följande uppgifter till hands vid anmälan:

- kursnummer, ditt namn och din personbeteckning
- adress, hemkommun
- telefonnummer och e-postadress
- utbildningsbakgrund (grundnivå / andra stadiet / högre utbildning)
- huvudsaklig aktivitet (sysselsatt / arbetslös / studerande / pensionär / annan).

För dig som för första gången anmäler dig via nätet: bekanta dig i förväg med systemet genom att anmäla dig till Övningskurs 999997M och Övningskurs 999998M.

Om du vill anmäla flera personer till samma kurs, skriv in deras namn och personuppgifter som separata anmälningar.

Om du inte har en personbeteckning, anmäl dig per telefon.

### Information in English

For more Information in English about Porvoon kansalaisopisto, please contact Mika Pohjanen at 040 097 898 or the office at 019 5202 660.

Vi sänder en räkning hem per post eller en e-räkning (ifall du har/gör upp ett avtal med banken om e-räkningar från Borgå stad). Om du har tagit i bruk appen Omaposti så kommer räkningen dit.

När du anmäler dig förbinder du dig att också betala kursavgiften senast den förfallodag som står på räkningen.

Kursavgiften täcker undervisningen. Deltagarna skaffar i regel själv material och kursböcker. På vissa kurser, då detta nämns i kurstexten, finns det en skild materialavgift.

## Betalning med kort

Efter att du fått din faktura hemskickad kan du betala med kort i stadens servicepunkt Kompassen, Krämartorget B. Öppet: må–fre kl. 9–16.

## Avbokning av anmälningar

Om du inte kan delta, kom ihåg att avboka din anmälan senast 7 dagar före kursstart antingen med din egen kod via internet eller per e-post: kansalaisopisto@porvoo.fi.

Det går inte att avboka genom att meddela kursledaren.

## Studiesedel för arbetslösa och LiiKu-pass

Se mera info på vår webbsida.

## Betalning med Smartum, ePassi, Edenred och Eazybreak

Se mera info på vår webbsida.

## Lovdagar

- sportlov 21.2–27.2.2022
- påsklov 14.4–18.4.2022

**OBS!** Se alltid datumuppgifter för varje enskild kurs i samband med kursbeskrivningen.

## Mbi-information

Årligen publiceras två kursbroschyrer som delas ut till alla hushåll med reklamposten. Du hittar oss på nätet under adressen [www.borga.fi/medborgarinstitutet](http://www.borga.fi/medborgarinstitutet). Följ dessutom tidningen Östnylands MI-spalt varje tisdag.

Välkommen att följa oss också på Facebook och Instagram, där vi förutom aktuell information också lägger ut bilder och filmklipp från olika kurser – ett bra sätt att få en inblick i en del av vårt stora kursutbud. Du hittar oss om du söker på Borgå medborgarinstitut eller Porvoo kansalaisopisto.

## För studerande på andra stadiet

Borgå medborgarinstitut deltar i samarbetet mellan skolorna på andra stadiet i Östra Nyland för att öka valfriheten med kurser. Kurser i första hjälpen, hygienpass, skärgårdsnavigering, kustnavigation och spanska passar studerande på andra stadiet. Alla studerande måste anmäla sig på förhand och förbinder sig därmed att betala kursavgift. Meddela alltid kursledaren att du vill ha ett kursintyg för din skola.

## Kamratförbundet

KF är en förening för kursdeltagare vid Borgå medborgarinstitut och erhåller bidrag för sin verksamhet av institutet. Information om evenemang ges i MI-spalten i tidningen Östnyland och på anslags-tavlorna. Kamratförbundets kontaktperson är ordförande Solveig Bärlund tel. 040 587 4399. Övriga medlemmar i styrelsen: Malin Björkman, Gudrun Salin, Kim Parviainen, Mårten Johansson, Viola Törnström och Maj-Britt Wahlström.

Kamratförbundet ordnar teaterresor och ansvarar för en fritidsstuga i Seitlax. Stugan kan reserveras veckovis eller under veckoslut. Reserveringar för sommaren 2022 tas emot från april per tel. 040 557 9755.

## PROJEKT DIGIDAGS

Digidags är ett tvåspråkigt projekt som genomförs gemensamt av de östnyländska medborgarinstituten och som i sin helhet finansieras av Utbildningsstyrelsen. Målet är att ge rådgivning i digitala frågor åt nybörjare och åt dem som känner sig digitalt osäkra och behöver hjälp med en digital vardag och de E-tjänster som används i arbetslivet, av myndigheter och på fritiden. Man får fråga och repetera tills man lär sig. KoMbi ordnar kurser och rådgivning. Vi samarbetar gärna med organisationer som har samma mål. Välkommen med! Mera information om projektet fås av projektchef, Maria Malin tfn 040 489 1891.

## BRA ATT VETA

- Ett nytt system för betalning av kursavgifter är infört. Staden fakturerar numera kursavgifterna. Det lönar sig därför att noggrant anteckna i kalendern de kurser man anmäler sig till.
- Kursdeltagarna antas i anmälningsordning.
- De flesta språkkurser förutsätter att man köper kursbok.
- Minimiantalet elever är vanligen 10 i centrum och 8 i glesbygden. Rektorn fattar beslut angående kursstarter.
- P.g.a. coronabegränsningar kan det maximalt tillåtna deltagarantalet under vissa perioder vara sänkt. I fall begränsningarna upphör tas nya deltagare in från väntelistan.
- Deltagare på en väntelista får ett personligt meddelande när det blir lediga platser på en kurs.
- Vi sitter på tryggt avstånd från varandra i klassrummen. Kom till kurserna endast när du är frisk. Tvätta händerna när du anländer till kursplatsen och alltid efter att du nyst eller hostat.
- En deltagare inom individuell musikundervisning som är frånvarande mera än 25 % av tiden eller är borta utan att meddela läraren mister sin kursplats.
- Kursdeltagarna är försäkrade inom ramen för Borgå stads hobbyverksamhet, ta vid behov kontakt med rektorn.
- Vi sänder inget extra meddelande åt de anmälda när en kurs startar planenligt.
- Trä- och metallsmideskursernas nedre åldersgräns är 16 år och gymnastikkursernas är 15 år. Alla deltagare i kurser i teknisk slöjd måste vara med under första kursträffen då säkerhetsinformationen ges.
- Eventuella ändringar på enskilda kurser meddelas deltagarna per textmeddelande, e-post eller telefon.
- En lektion är vanligen 45 minuter.
- Inga keldjur/husdjur får tas med in till kurslokalerna.
- Tänk på att ha lämplig klädsel för din kurs. Du bör t.ex. ha kläder som får bli smutsiga på de praktiska kurserna och mjuk och bekväm klädsel på kurser där det ingår fysisk rörelse.
- En enskild lektion som inhiberas ersätts i regel inte.
- **Man behöver inte meddela läraren eller kansliet vid tillfällig frånvaro från kurserna. Undantag: matlagning, dataöppet med tidsbokning och individuell musikundervisning.**
- Vi förbehåller oss rätten till ändringar. Med tanke på epidemin följer vi regeringens och stadens anvisningar. Det kan innebära att en del kurser övergår till distansundervisning vid behov.








*Följ med den Coronainformation och de meddelanden som gäller medborgarinstitutet via vår webbsida.*

## FORTBILDNING

610102M

## Grundkurs inom Första Hjälp

-  To kl. 18–21.15
-  10.3–7.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Ellipsen 1130, I vån.
-  Akutvårdare Albert Björkestam
-  16 lektioner, 35 €





Grundkurs inom Första Hjälp som hålls under fyra kvällar, 10.3, 17.3, 31.3 och 7.4. Obs! Ingen kurskväll 24.3. Kursen ger baskunskaper och förmåga att fungera sakligt i olycks- och nödsituationer samt vid sjukdomsfall. Kursen innehåller både teori och praktiska övningar. Ett intyg ingår i kursavgiften. Kursen passar även studerande på andra stadiet.

Kursinnehåll:

- Allmänt om olycksituationer
- Nöd-Första Hjälp (livshotande situationer så som medvetlöshet, livlöshet, återupplivning, tilltäppta luftvägar, livshotande blödningar och chocktillstånd)
- Sårvård
- Vanliga sjukdomsfall och allergiska reaktioner
- Brännskador
- Ledskador och benbrott
- Förgiftningar

810231M

## Hygienpass teori

-  Ti 15.2 kl. 18–21
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Norrskenet 2240, II vån.
-  Monica Lindström
-  4 lektioner, 11 €

Kommer du i ditt arbete i kontakt med oförpackade lättförsämbara livsmedel? Då behöver du ett hygienpass. Kom på en föreläsning i livsmedelshygien och avlägg sedan hygienpasset senare under terminen. Obs! Anmäl dig separat till tenten. Föreläsningen hålls på svenska, men man kan tenta på svenska, finska eller engelska. Kursen passar även studerande på andra stadiet. Studiematerial sänds elektroniskt till dig när du har anmält dig till kursen. Ytterligare studiematerial hittas på <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/svenska/> <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/hygienpass>





## Hygienpass tent

Fristående tentamen i hygienpass. Anmälan krävs. Tenten börjar exakt kl.18. Deltagarna ska kunna identifiera sig med ett giltigt ID (körkort, pass, ID-kort med foto). Blå kulspetspenna behövs också. Genomgång av tenten genast efteråt. Hygienpasset postas till uppgiven adress ca fyra veckor efter tenten. Här kan du kolla upp vilka identitetshandlingar som godkänns <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/hygienpass/faststallande-av-identiteten-vid-kompetenstest/samt-studiematerial>

<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/svenska/> och <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/hygienpass/>

810233M





## Hygienpass tent, 1.3

-  Ti 1.3 kl. 18–20
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Norrskenet 2240, II vån.
-  Monica Lindström
-  3 lektioner, 33 €

Meddela kansliet om du vill skriva tentamen på engelska.

810235M

## Hygienpass tent, 15.3

-  Ti 15.3 kl. 18–20
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Norrskenet 2240, II vån.
-  Monica Lindström
-  3 lektioner, 33 €

Meddela kansliet om du vill skriva tentamen på engelska.



## SAMHÄLLE, KULTUR OCH PSYKOLOGI

130111M

### Stenåldersmysterier i Borgå – arkeologisk utgrävning

📅 Ons 12.5 – ti 18.5 kl. 10–16

👤 Jan Fast och Janne Soisalo

💰 42 lektioner, 105 €

Kom med och lär dig arkeologisk utgrävningsteknik i praktiken. Vi gör en utgrävning av en fyndrik 4000–6000 år gammal stenåldersboplats i Vävarsbacka i Illby under sju dagar fr.o.m. onsdag 12.5 och t.o.m. tisdag 18.5.

Ingen förhandskunskap om arkeologi krävs och all grävningssutrustning finns tillhanda på utgrävningssplatsen. Barn under 14 år kan delta endast i sällskap av en myndig person. Man får mest ut av kursen genom att delta alla dagar, men det är också möjligt att vara med ett färre antal dagar. Kursavgiften är densamma oberoende av om man är borta någon dag.

Ohjausta voidaan antaa myös suomeksi ja englanniksi, kaikki asiasta kiinnostuneet mukaan!

The teachers can also instruct you in English. Come along!

Nyttiga webbadresser:

janfast.blogspot.com

www.kyppi.fi

www.paikkatietoikkuna.fi

### Må bra – distansföreläsningar på svenska

Föreläsningar om Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar påverkar vardagen och funktionsförmågan på många olika sätt. I en tvådelad NEPSY-föreläsningsserie behandlas de vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna, hur de uttrycker sig och vilka stödformer det finns för en mer fungerande vardag.

Föreläsningarna hålls på distans och ordnas i samarbete med barn- och familjetjänsterna inom Borgås stads social- och hälsovård.

Förhandsanmälan obligatorisk. För att kunna delta bör man vid anmälan uppge en fungerande e-postadress. Länk till föreläsningarna sänds per e-post åt dem som anmält sig.

320310M

### Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i vardagen, del I

📅 Ons 30.3 kl. 17–18.15

👤 Föreläsare: Sanna Karuvaara. Sjukvårdare och neuropsykiatrisk coach, Barnavårdsföreningen

💰 ingen kursavgift

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar – Vad de är och hur de inverkar. I den första delen behandlas de vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna, såsom ADHD och autismspektrumet. Funktionsnedsättningar kan synas i vardagen på olika sätt och inverka på funktionsförmågan hemma och i skolan.

320311M

### Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i vardagen, del II

📅 Ons 6.4 kl. 17–18.15

👤 Föreläsare: Sanna Karuvaara. Sjukvårdare och neuropsykiatrisk coach, Barnavårdsföreningen

💰 Ingen kursavgift

Klara av vardagen med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. I den andra delen behandlas hjälpmedel och stödformer med vilka man kan lindra symtom och underlätta vardagen.

## EKONOMI

320233M

### Placerarens fortsättningskurs

📅 Ons kl. 17–18.30

📅 12.1–2.2

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Norrskenet 2240, II vån.

👤 Sten-Erik Sandås

💰 8 lektioner, 45 €

När du avlagt placerarens grundkurs, eller behärskar grundbegreppen inom spara och placera är det dags att fördjupa kunskan. I den här kursen visar vi på ett praktiskt sätt hur du bygger upp placeringsportföljen, hur du hittar intressanta placeringsobjekt samt tar en djupdykning i ränteplacerandets fascinerande värld. Utöver det går vi igenom de centralaste skatteplaneringsverktygen.

Den här kursen är praktiskt orienterad och kursinnehållet kan utnyttjas i det egna placerandet. I kursavgiften ingår ca 150 sidor föreläsningmaterial samt en mall för din egen placeringsplan.

12.1 Byggande och förvaltande av placeringsportfölj

19.1 Nyckeltal som hjälp vid val av fond

26.1 Räntefonder, hur fungerar de?

2.2 Skatteplanering

## NATUR OCH UTELIV

Ut i naturen-utfärderna, se nedan, passar alla åldrar, från liten till stor, eftersom takten är lugn och meningen är att uppleva naturen. Normal kondition räcker. Stadiga skor behövs, ta med sittunderlag och matsäck. Ring vandringsledaren tfn. 0400 459 195, om du vill fråga något.

**830280M**

### Ut i naturen/Venjärvi

📅 Ons 27.4 kl. 18–21

👤 Malin Björkman

💰 4 lektioner, 5 €

Start kl. 18. Samlingsplats: Lovisavägen 1050.

**830281M**

### Ut i naturen/Tolkis

📅 Ons 4.5 kl. 18–21

👤 Malin Björkman

💰 4 lektioner, 5 €

Start kl. 18. Samlingsplats: Tolkisvägen 944.

**830282M**

### Ut i naturen/Sillvik

📅 Ons 11.5 kl. 18–21

👤 Malin Björkman

💰 4 lektioner, 5 €

Start kl. 18. Samlingsplats: Sillviksvägen 100.

**830283M**

### Ut i naturen/Pålböle

📅 Ons 18.5 kl. 18–21

👤 Malin Björkman

💰 4 lektioner, 5 €

Start kl. 18. Samlingsplats: Pålbölevägen 166.

**830284M**

### Ut i naturen/Virvik

📅 Ons 1.6 kl. 18–21

👤 Malin Björkman

💰 4 lektioner, 5 €

Start kl. 18.00 från naturstigens P-plats vid Virviksvägen 331

**830285M**

### Ut i naturen/Hasselholmens naturstig

📅 Ons 8.6 kl. 18–21

👤 Malin Björkman

💰 4 lektioner, 5 €

Start kl. 18. Samlingsplats: Hasselholmsvägen 417.

## SLÄKTFORSKNING

**130103M**

### Släktforskarverkstad

🕒 Ti kl. 18–20.30

📅 15.2–26.4, ingen kurskväll 22.2.

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Kometen 2230, II vån.

👤 Peter Ragnvaldsson

💰 30 lektioner, 36 €

Vi tar bland annat upp deltagarnas egna släktforskningsfrågor. Det kan röra sig om allt möjligt du möter under din forskning. Vi kan även ta upp olika teman allt efter kursdeltagarnas önskemål. Har du kört fast i din forskning är det här rätt kurs där vilka frågor som helst om släktforskning kan diskuteras. Kursen innehåller fri diskussion under varje kurskväll.

**130104M**

### Soldattorps- och soldatkartläggning i området östra Nyland

🕒 Ti 3.5 kl. 18–20.30

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7 dörr A, rum Nymånen 2250, II vån.

👤 Peter Ragnvaldsson

💰 3 lektioner, ingen kursavgift

Denna föreläsning ger aktuell information angående ett pågående projekt som kartlägger samtliga soldattorp och rotesoldater samt dragoner, som bott i dessa torp, mellan 1721 och 1809 i hela Svenskfinland. Projektet pågår som bäst och håller nu på att komma in på området östra Nyland. Vi välkomnar alla intresserade och ser fram en diskuterande föreläsning med alla tänkbara nyfikna frågor och diskussion om ämnet. Förhandsanmälan är obligatorisk.



# Biblioteket förnyas och följer med sin tid

Kom och titta på det förnyade huvudbiblioteket

- nya avdelningar för barn och unga
- nya grupprum
- tyst rum
- evenemangsscener i stora salen och på barnavdelningen
- snart även verkstad med pinsmaskin, värmepress, lamineringsmaskin, vinylskärare, 3D-printer

## Huvudbibliotek

Prästgatan 20, 06100 Borgå  
Tfn 019 520 2418

## Gammelbacka bibliotek

Centrumplatsen 1, 06400 Borgå  
Tfn 040 197 7212

## Värberga bibliotek

Samprovägen 3, 06150 Borgå  
Tfn 019 520 2410

## Bokbussen

Tfn 0400 214 948

## Kerko bibliotek

Savimäkivägen 6, 06530 Kerko  
Tfn 040 168 1386

paakirjasto@porvoo.fi

borga.fi/bibliotek  
helle.finna.fi



@porvoonkaupunginkirjasto



@porvoonkirjasto

Beställ vårt nyhetsbrev och håll dig uppdaterad om vad som händer på biblioteket:



porvoo.fi/kirjasto

PORVOO  BORGÅ

## DIGI- OCH DATAKURSER

De kurser som inte har en kursavgift finansieras av Utbildningsstyrelsen inom projektet Digidags – Aika digittää. Följ oss också på Facebook, Aika digittää - Digidags.

Till alla digikurser kan du, om du vill, ta med egen bärbar dator.

## 340133M

## Ta ett digitalt språng – Digidags

🕒 kl. 12.30–13.30

📅 12.1–17.5

👤 Inge Ekholm

💰 8 lektioner, ingen kursavgift

Distansföreläsningar med förhandsanmälning. När du anmäler dig till denna kurs ska du vid anmälningen uppge en fungerande e-postadress. Inbjudan med möteslänk kommer sedan via e-post.

### ons 12.1 Möten i Teams

Hur ansluta till ett Teamsmöte? Hur bära sig åt under själva mötet, stänga mikrofon och kameran, be om ordet. Hur används chatten och hur kan jag dela skärm med övriga deltagare?

### ons 2.2 Ladda ner bilder från telefon till dator

Hur laddar jag ner bilder från min telefon till datorn? Vad är viktigt att beakta vid nedladdning? Hur tar jag bort bilder från telefonen?

### ons 2.3 Google Foto

Säkerhetskopiering med hjälp av appen Google Foto. Grundläggande bildbehandling i appen bl.a. beskärning och grundförbättringar av fotot. Hur delar jag foton med andra och hur delar jag foton i sociala medier?

### ons 30.3 Google Meet

Vad är Google Meet? Hur gör jag en mötesinbjudan och hur går jag själv med i ett möte? Hur bära sig åt under själva mötet, hur stänga mikrofon och kamera, hur be om ordet? Hur används chatten och hur kan jag dela skärm med övriga deltagare?

### ti 3.5 WhatsApp

Under föreläsningen får du veta hur du kan använda WhatsApp; skapa grupper, ringa samtal med eller utan video, skicka ljudmeddelanden. Genomgång av sekretessinställningar och nyheter i WhatsApp.

### ti 17.5 Molntjänster

Under föreläsningen får du information om olika molntjänster och hur du tryggt kan använda dem. Vidare får du veta hur du laddar upp filer, hanterar dem i molnet och hur du kan dela dem med andra.

Distansföreläsningarna ordnas i samarbete med Borgå stads social- och hälsovård inom projektet Digidags.

## 340135M

## Google Appar – Digidags

🕒 Ti kl. 13–15.30

📅 11.1–8.3

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, 1 vån.

👤 Inge Ekholm

💰 24 lektioner, ingen kursavgift

Om du har ett Gmail-konto, så får du också gratis tillgång till många olika appar från Google. I den här kursen får du lära dig använda Googles ordbehandlingsprogram Dokument, kalkylprogram, presentationsprogram, kalender och anteckningsprogrammet Keep. Vi går igenom de här apparernas grundfunktioner. Allt du gör kan sparas i molnet, Google Drive, som du får lära dig att hantera. Du kommer åt dina filer var som helst där du får Internet-kontakt. Vi går också igenom Google Foto där du kan behandla, säkerhetskopiera och dela dina foton. Programmen kan också laddas ner som app till smarttelefon och surfplatta. För att delta i kursen behöver du ha ett fungerande gmail-konto. Kursen passar för alla som har grundkunskaper i data.

## 340134M

## Kom me å sii – Digidags

🕒 Ti kl. 9.30–12.30

📅 11.1–8.3

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, 1 vån.

👤 Inge Ekholm

💰 32 lektioner, ingen kursavgift

En kurs för dig, som vill veta mera om olika digitala ämnen. Kursen är indelad i teman. Du kan vara med och bekanta dig med just det som intresserar dig och du behöver inte registrera dig på de olika tjänsterna för att kunna vara med på kursen och få veta mera om de teman som här presenteras.

### 11.1 Youtube

En videodelningstjänst, där du utan att registrera dig kan titta på olika filmer eller lyssna på musik. Om du skapar ett Google-konto eller redan använder gmail e-post, så kan du själv ladda upp filmer, skapa spelningslistor, gilla och kommentera andras filmer.

### 18.1 Instagram

En app för att dela bilder och korta videoklipp. Du kan följa vänner och bekanta men också kändisar, organisationer och företag. Du kan gilla och kommentera andras inlägg. Du kan också skapa Instagram stories. Appen fungerar både i smarttelefon, surfplatta och på datorn.

### 25.1 Pinterest

Ett bildbaserat socialt medium där användaren samlar bilder och texter från nätet och nålar upp dem på anslagstavlor. Du kan samla på till exempel recept, mönster, inredningstips, friskvård, natur, vackra foton. Anslagstavlorna kan vara offentliga eller privata. Flödet i Pinterest är som att bläddra i en tidning med just de ämnen som intresserar en.

## 1.2 Twitter

Ett socialt nätverk där du kommunicerar med max 140 tecken. Tjänsten bygger på att du följer de konton (personer, företag eller organisationer), som du tycker är intressanta. Det är fritt fram att följa vem du vill utan att be om lov (såvida inte kontot är skyddat).

## 8.2 Yle arenan

Har du missat ett program i tv eller radio på en ylekanal då kan du se eller höra det i efterhand på Arenan. Om du skaffar dig ett ylekonto kan du direkt fortsätta titta därifrån du slutade förra gången.

## 15.2 Alla dessa kakor

Kakor (Cookies) är små textfiler, som sparas i din dator, telefon eller surfplatta varje gång du besöker en webbplats. Kakorna används dels för att känna igen dina inställningar, men också för att samla in anonym statistik. Vilka kakor kan man godkänna och vilka ska man akta sig för?

## 1.3 Tvåstegsverifiering






Allt flera digitala tjänster kräver nuförtiden tvåstegsverifiering (Kaksivaiheinen tunnistautuminen). Här får du lära dig hur det går till och hur du ställer in tvåstegsverifieringen för olika tjänster. Du får också lära dig att skapa starka lösenord och att hålla reda på dem.

## 8.3 Frågan är fri

Vill du veta mera? Behöver du repetera? Nu har du möjlighet att ställa frågor om det som vi behandlat på kursen.

### 340136M





## Grunderna i digitala färdigheter – Digidags

-  Fre kl. 9–12
-  21.1–18.3
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, 1 vån.
-  Inge Ekholm
-  24 lektioner, ingen kursavgift

Kursen är för dig som vill bli tryggare med att använda digitala tjänster i vardagen. Du får lära dig grunderna i datorhantering, och informationssökning och hur du använder samhällets olika e-tjänster. Passar för nybörjare. Kursen pågår sammanlagt sex gånger och håller paus fre 4.2, 25.2 och 4.3.

### 340137M

## Bekanta dig med olika CV-modeller – Digidags

-  Fre kl. 13.15–15.45
-  21.1–18.2
-  Inge Ekholm
-  12 lektioner, ingen kursavgift








Du får bekanta dig med olika CV-modeller, som hittas i bl.a. Canva och Word. Du får hjälp med att skapa en helt ny CV eller uppdatera din nuvarande CV. Med en välgjord CV skiljer du dig från mängden jobbsökande och har lättare att komma till arbetsintervju.

Kursen pågår fyra gånger. Ingen kurs 4.2.

När du anmäler dig till denna kurs ska du vid anmälan uppge en fungerande e-postadress. Inbjudan med möteslänk kommer sedan via e-post.

### 340138M





## Skapa en Facebooksida – Digidags

-  Ti kl. 18.15–20.30
-  1–15.3
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, 1 vån.
-  Inge Ekholm
-  9 lektioner, ingen kursavgift

En Facebooksida är ett effektivt sätt att göra reklam för ditt företag eller din förening, sprida information eller bjuda in människor. Det är ett ställe där du kan sätta upp info, t.ex. cafémenyer, dagens special, info om evenemang. På den här kursen får du lära dig både i teorin och i praktiken hur du sätter upp en Facebooksida och producerar innehåll till den. Vi går igenom bl.a. följande: hur du skapar sidan, vad som är värt att publicera, hur du skapar inlägg och hur du gör sidans inställningar. Facebooksidor är till stor nytta också för föreningar och företag. Det är i praktiken en lättare och snabbare variant av en egen hemsida. Kursen passar för deltagare som redan har grundkunskaper i data.

### 340139M

## Blogger – Digidags

-  Fre kl. 13.15–15.45
-  11–25.3
-  Inge Ekholm
-  9 lektioner, ingen kursavgift

I den här kursen får du lära dig att skapa en blogg med hjälp av Googles program Blogger. Vi går igenom teori och praktik, hur man startar en blogg och justerar bloggens inställningar. Du får lära dig att göra blogginlägg, skriva och redigera text, uppdatera samt infoga bild och video i ett inlägg.






En blogg ger synlighet för ditt specialkunnande eller ett intresse som du brinner för. En blogg kan också vara ett bra fönster utåt för en företagare.

När du anmäler dig till denna kurs ska du vid anmälan uppge en fungerande e-postadress. Inbjudan med möteslänk kommer sedan via e-post.



340142M

## Nyfiiken på Windows 11






-  Ti kl. 18.15–19.45
-  22.3–12.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, I vån.
-  Inge Ekholm
-  8 lektioner, 10 €

På den här kortkursen får du bekanta dig med Windows 11. Du får svar på följande frågor: Vad är nytt? Vad är annorlunda? Klarar din nuvarande dator av Windows 11?

## DIGISTÖD

340130M





### Digi-help – Digidags

-  Må kl. 16.30–18.30
-  10.1–23.5
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, I vån.
-  Inge Ekholm
-  ingen kursavgift

Här kan du få hjälp med dina egna utmaningar att använda nätservice, fylla i nätblanketter och ansökningar på nätet, använda sociala medier osv. Du kan ha med dig din bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon. Arrangeras inom projekt Digidags som finansieras av Utbildningsstyrelsen. Digi-help är en gratis rådgivning som fungerar enligt drop in principen, ingen tidsbokning i förväg behövs och det är alltså inte fråga om gruppundervisning.

340131M

### Digistöd på distans – Digidags

-  Må kl. 14.30–16.30
-  10.1–23.5
-  Inge Ekholm
-  ingen kursavgift

Denna kurs erbjuder dig digital rådgivning per telefon enligt dina egna behov. Rådgivningen gäller användning av dator, smarttelefon eller surfplatta. Tiden som kan reserveras är 20 minuter per person. För att boka tid sänd läraren ett textmeddelande till numret: 040 555 0262.

## DATAÖPPET






### Dataöppet – drop in

Kursen är en form av självstudier med hjälp av handledare. Här får du snabb hjälp med mindre dataärenden. Välkommen med! Du kan delta när du vill och du kan vid behov återkomma flera gånger. Dataläraren Inge Ekholm finns på plats kl. 16–18 på tisdagar. Inom dessa klockslag får man komma och arbeta med sina egna projekt eller öva sig på sådant som känns svårt, läraren handleder vid behov. Om det är kö till läraren så får man vänta på sin tur.

Man kan ta med sig egen bärbar dator, surfplatta, kamera eller telefon!

340145M

### Dataöppet – Drop in, våren

-  Ti kl. 16–18
-  11.1–12.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, I vån.
-  Inge Ekholm
-  13 € för vårterminen






### Dataöppet – tidsbokning

Dataöppet ger dig möjlighet att i lugn och ro i egen takt lära dig och öva exakt det du vill tillsammans med en personlig handledare – allt från grunderna i databehandling till mera avancerade funktioner.

Du kan få hjälp med en särskild uppgift eller att komma vidare om du har kört fast. Du får hjälp av en datalärare och du får en egen timme på dig. Det kostar 6 €/timme. Du kan ha med dig egen bärbar dator, surfplatta, kamera eller telefon.

340146M

### Dataöppet – tidsbokning, våren

-  Ti kl. 18–19
-  11.1–12.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Datarummet 1163, I vån.
-  Inge Ekholm
-  6 €/lektion

För att boka tid sänd i förväg ett textmeddelande till läraren på numret: 040 555 0262 fr.o.m. 1.12.





## Borgå ungdomstjänster

Ungdomstjänsterna erbjuder de unga information, rådgivning och stöd i olika livssituationer. Ungdomsarbetet innebär i praktiken att möta unga i skolor, ungdomslokaler, i det mobila ungdomsarbetet vid olika evenemang och i samband med semesteraktiviteter.

### **Aktuellt:**

Avskedskonsert för Borgbackens bandokaler 8.1.2022 Fabrikssalen, Konstfabriken.

Program för sportlovet 2022 publiceras på stadens webbsidor vecka 4.

Program för sommarlovet 2022 publiceras på stadens webbsidor i april.

**Lokalt ungdomsarbete:** På ungdomslokaler-na ordnas öppen verksamhet och evenemang på de ungas begäran

**Kertsä** - Gammelbacka ungdomslokal  
Allaktivitetshuset, Centrumplatsen 1  
tfn 040 489 9660

**Nuokka** - Vårberga ungdomslokal  
Kantelehuset, Sampovägen 3  
tfn 040 489 9880

**Zentra** - ungdomslokalen i centrum  
WSOY-huset, Mannerheimgatan 20,  
tfn 040 489 9999

**Specialtjänster, målinriktat och uppsökande ungdomsarbete:** Personlig handledning och stöd samt verksamhet i smågrupper.

I webbtjänsten **Koppari.fi**/porvoo hittar du alla tjänster för unga Borgåbor på samma adress.

**Navigatorn:** Informations-, rådgivnings- och handledningskontor för unga under 30 år, som man kan besöka utan att boka tid.

**Ungdomsarbetarna på stan:** Ungdomsarbete rör sig i staden på nyårsafton 31.12, valborgsmässoafton 30.4, skolavslutningen 4.6. och veckoslutet innan skolorna börjar 6.8. På vintern och våren rör sig ungdomsarbetarna enligt behov på platser som är populära bland ungdomar. Från och med maj rör sig ungdomsarbetarna regelbundet inom Borgå med ungdomstjänsternas bil Limo.


**Spelverksamhet SideQuest:** Spellokal finns i Monttu i ungdomslokalen Zentra, på Mannerheimgatan 20. Verksamhet är till för alla ungdomar, oavsett kön eller spelfärdigheter.


**Regnbågsverksamhet Arcus:** För unga som funderar på regnbågsteman eller hör till sexuell eller könsminoritet.


**Mera information:** borga.fi/unga

**Följ oss i sociala medier:**

 nuortenporvoo

 nuortenporvoo.deungasborga

 Ohjaamoporvoo

 ohjaamoporvoo

## SVENSKA

120200M

### Svenska för nybörjare

🕒 Ti kl. 17–18.30

📅 18.1–19.4

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Språkrummet 1162, 1 vån.

👤 Jenna Romberg

💰 26 lektioner, ingen kursavgift

Kom med och läs svenska från grunden! Vi börjar med hälsningsfraser och räkneord och övar oss att förstå och använda språket i vardagliga situationer vardagliga situationer på jobbet eller fritiden. Undervisningspråken 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 or at work. The course will be taught in Swedish and English. Level A1.

Kursen är gratis för deltagarna eftersom den finansieras av Utbildningsstyrelsen inom ramen för medborgarinstitutets Digidagsprojekt.

120206M

### Prata svenska

🕒 Må kl. 18.50–20.20

📅 17.1–11.4

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Språkrummet 1162, 1 vån.

👤 Jenna Romberg

💰 24 lektioner, ingen kursavgift

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

Kursen är gratis för deltagarna eftersom den finansieras av Utbildningsstyrelsen inom ramen för medborgarinstitutets Digidagsprojekt.

## ENGELSKA

120365M

### Conversational English

🕒 Må kl. 17–18.30

📅 17.1–11.4

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Språkrummet 1162, 1 vån.

👤 Jenna Romberg

💰 24 lektioner, 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.

## SPANSKA

120714M

### Workshop och handledda självstudier på spanska, vår

🕒 15.1–9.4

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Praktiska rummet 1161, 1 vån.

👤 Sheila Tackman

💰 19,5 lektioner, 25 €





Fortsättningskurs i spanska med både närstudier och handledda självstudier. Närstudierna, som sker på plats i Lypa, innehåller teori och övningar som följs av workshoppar där allt sker på spanska med olika teman. Fristående kurs.

- 1) Shopping, lö 15.1, kl. 9.30–12.15
- 2) Latinamerika, lö 12.3, kl. 9.30–12.15
- 3) Spaniens "hemligheter", lö 9.4, kl. 9.30–12.15.

Reservera åtminstone 45 min per vecka, 9 lektioner, för de handledda självstudierna som sker på distans. De är varierande och upprätthåller språket på olika sätt mellan närstudierna. Dessa 9 lektioner är inte bundna till någon viss tid. Du har en vecka på dig att göra uppgifterna. Fråga gärna av läraren sheila.tackman@gmail.com ifall du har frågor. Materialavgift á 10 € tillkommer, betalas till läraren på första träffen. Nivå A2

120719M

## Vi träffas på spanska






-  Må 17.1 och 21.3 kl. 11–14.30
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Praktiska rummet 1161, I vån.
-  Sheila Tackman
-  8 lektioner, 9 €

Välkommen att träffa andra spanskstuderande seniorer för att damma av språkkunskaper som kanske legat på hyllan en tid. Ni får använda spanska så mycket ni bara kan och vi hjälps åt att hitta de ord som saknas. Över lunch pratas det också spanska mellan tuggorna i mindre grupper. Lunchpris ca 10 € betalas åt läraren på plats. Lektionerna bjuder på övningar både skriftligt och muntligt för upprätthållande av språket. Vi träffas två gånger på måndagar. Nivå A2

## KINESISKA

129877K

### Kinesiska, fortsättningskurs






-  Ti kl. 17–18.30
-  11.1–12.4
-  Linnankosken lukio, Biskopsgatan 24–26
-  Jie Zhao
-  26 lektioner, 31 €

Välkommen på fortsättningskurs i kinesiska! Welcome to continue to study Chinese! Kursen lämpar sig för dig som studerat kinesiska i drygt ett år. Vi övar vanliga ord och fraser och bekantar oss med skriftspråket. Vi lär oss också mer om den kinesiska kulturen. Undervisningsspråket är engelska. Nivå A1. Lärobok HSK 2.

## GRUPPUNDERVISNING

110110K




### Grundkurs i gitarrspel

-  To kl. 18.30–19.30
-  20.1–21.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr C, rum 19, II vån.
-  Magnus Strandvik
-  16 lektioner, 28 €

Har du alltid velat spela gitarr men aldrig riktigt kommit igång? Välkommen till en kurs där du får lära dig grunderna i gitarrspel. Gruppundervisning. Undervisningen sker främst på finska, men handledning ges också på svenska vid behov.


## RYTMIK FÖR BARN

Rytmiken är avsedd för småbarn tillsammans med en vuxen. Vi sjunger och läser rytmiska rim och ramsor, leker och dansar tillsammans. Kl. 9–11.30, i samband med rytmiiken, finns det möjlighet att umgås med andra barnfamiljer, amma/mata sina barn och ta en kopp kaffe eller te med tilltugg som Borgå domkyrkoförsamling bjuder på. Det finns också möjlighet att ta del av annat program som församlingen håller på plats. Kurserna ordnas som ett samarbete mellan Borgå medborgarinstitut och Borgå svenska domkyrkoförsamling. Vid anmälan: Anmäl barnet till rytmiiken och skriv in föräldrarnas kontaktuppgifter som betalare.

-  20.1–5.5
-  Domprostgården, Finnbyvägen 6
-  Jenna Romberg
-  9 lektioner, 10 €


110151M

### Babyrytmik, 0–9 mån, vår

-  To kl. 9–9.30
- För spädbarn upp till 9 månader.


110152M

### Knatterytmi C, vår

-  To kl. 9.40–10.10
- För barn i åldern 9 månader till 2 år.


110154M

### Knatterytmi D, vår

-  To kl. 10.15–10.45
- För barn i åldern 9 månader till 2 år.

110155M

### Knatterytmi över 2 år, vår

-  To kl. 10.50–11.20
- För barn över 2 år.



## YOGA

830407M

## Sagoyoga, våren

- 🕒 Sö kl. 10–10.30
- 📅 23.1–20.3
- 📍 Keskuskoulu, MU-LI-salen, D-trappan, Alexandersg. 25
- 👤 Julia Rosenback
- 💰 5 gånger, 10 €

I sagoyogan beger vi oss på upptäcktsfärd i sagoskogen tillsammans med djuren som bor där. Vi skuttar med kaninerna och flyger som fjärlar men stannar också upp för att känna efter hur vårt hjärta slår och våra lungor andas. Sagoyoga är ett barnvänligt sätt att lära känna sig själv och stärka sitt eget självförtroende och sin självkänsla. Vi gör trygga rörelser och enkla andningsövningar på ett lekfullt sätt. Kursen passar alla barn i åldern 4–7. Bekväma kläder, föräldrarna får vänta utanför gymnastiksalen. Vi träffas varannan vecka fem gånger.

## KONST

## BILDKONST

110340M

## Kalligrafi, våren

- 🕒 Ons kl. 18–20.30
- 📅 19.1–20.4
- 📍 Konstfabriken, Västra Alexandersgatan 1B, II vån.
- 👤 Carina Westerlund
- 💰 39 lektioner, 39 €

Vi börjar med grundövningar samt hantering av redskap, därefter går vi steg för steg igenom olika kalligrafiska stilar. Senare prövar vi kombinera text och bild, då blir det en kort introduktion i grafik. Tålmod och koncentration behövs. Första kvällen info om material.

## MAT OCH DRYCK

320290M

## Utfärd till mässan Lautasella 9.4

- 📅 Lö 9.4 kl. 10–17
- 👤 Maarit Lehto
- 💰 35 €

Vi besöker mässan Lautasella, ett evenemang för specialdieter, som ordnas i mässcentret i Helsingfors. Om saken intresserar så välkommen med på medborgarinstitutets utfärd dit. Man kan vandra runt på mässan helt på egen hand och kursledaren Maarit Lehto guidar dem som gärna vill ha sällskap eller hjälp att hitta rätt inne i mässhallen. Mässan fokuserar på glutenfri mat, veganmat, vegetarisk mat och mat anpassad för olika sorts allergier. Du kan göra inköp, bekanta dig med produktnyheter och få smakbitar.

Du kan också få vinkar för en bra vardag hemma via mässans olika föreläsningar, infostunder och matdemonstrationer i de olika provköken. Mässområdena är tydligt skyltade och det finns en helt egen glutenfri avdelning.

Bindande anmälan senast 7.3. I kurspriset ingår inträde och bussresor. Avfärd kl. 10 från KoMbi-husets gårdsplan, Manerheimgatan 15. Vi är tillbaka igen i Borgå ca kl. 17.

810206M

## Fisk- och grönsaksrätter

- 🕒 Ti kl. 18–21.15
- 📅 8–22.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Umami 1230, I vån.
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💰 12 lektioner, 23 €

Tillred goda rätter med fisk och grönsaker som passar till både vardag och fest. Ingredienskostnader tillkommer (ca 7–12 € per gång), betalas direkt till läraren. Ta med förvaringskärl, inneskor och förkläde.






810208M

## Sydamerikanska köket

- 🕒 To kl. 18–21.15
- 📅 13–27.1
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Umami 1230, I vån.
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 💰 12 lektioner, 23 €






Kom med på kurs där det går hett till när vi bekantar oss med det färgstarka sydamerikanska köket. Vi lagar empanadas, chimichurri, chili con carne, ceviche med mera. Ingredienskostnader tillkommer (ca 7–12 € per gång), betalas till läraren. Ta med förvaringskärl, inneskor och förkläde.

**810209M****Vegetariska alternativ till grillfesten**

-  Ti kl. 18–21.15
-  19–26.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Umami 1230, I vån.
-  Maj-Gret Saarinen
-  8 lektioner, 16 €





Är du trött på grillad majs? Välkommen med på kurs där vi tillreder vegetariska rätter som lämpar sig bra på sommaren. Sallader, såser och goda röror. Ingredienskostnader tillkommer (ca 7–12 € per gång), betalas till läraren. Ta med förvaringskärl, inneskor och förkläde.

**810214M****Vegetarisk buffé**

-  Ti kl. 18–21
-  29.3–12.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Umami 1230, I vån.
-  Helena Juselius
-  9 lektioner, 17 €





Kom med och få inspiration till vegetariska läckerheter till buffébordet, t.ex. till vårens och sommarens fester. Ingredienskostnader tillkommer (ca 7–12 € per gång), betalas till läraren. Ta med förvaringskärl, inneskor och förkläde.

**810216M****Smått och gott till "cocktailpartyt"**

-  To 31.3 och 14.4 kl. 18–20.30
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Umami 1230, I vån.
-  Lizette Nyblom
-  6 lektioner, 12 €






Små goda snittar, lindade munbitar och cake pops – både saltigt och sött. Kom med till denna kurs där ni under två kvällar får tips och idéer på plockmat i olika former. Här lär ni er enkla, festliga och snabblagade rätter som passar bra till olika fester eller mingel. Genom att ordna bjudning i cocktailform undviker man att alla gäster rör i samma kakspade. Ingredienskostnader tillkommer (ca 7–12 € per gång), betalas till läraren. Ta med förvaringskärl, inneskor och förkläde.

**810221M****Ätliga vilda örter**

-  Lö 14.5 kl. 10–14
-  Humlastugan, Rotnäsvägen 199
-  Catharina Rosenschöld
-  5 lektioner, 14 €

Skogen är full av gratis mat, bara man vet vad som är vad. På denna kurs, som sker ute i naturen, lär du känna igen örter du kan plocka och hur du kan använda dem. Vi går igenom kännetecken, förväxlingsarter och allemansrätt och tar råa smakprov, allt baserat på vad som finns ute i skogen just då. Klä er efter väder. Vi träffas kl. 10 vid Humlastugan. Ta med en korg, handskar och en sax.

**810252M****Vinkurs, våren**

-  Fre kl. 18–21
-  28.1–25.3
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Luna 2130, II vån
-  Olivier Lukengu
-  20 lektioner, 26 €






Fortsättningskurs. Kurs i vinkänedom, lämpar sig både för nya och tidigare deltagare. I en avslappnad atmosfär bekantar du dig med faktorer som påverkar vinets framställning och lagring. På kursen lär du dig att njuta av vinets mångsidiga egenskaper: dess färg, doft och smak. Dessutom påverkar du tillsammans med de andra deltagarna kursinnehållet. Kvällarna innehåller en teoridel och en praktisk provning. Ta med dig 6 vinglas + 1 vattenglas + spottkopp. Kursavgiften innehåller endast undervisningen. Materialets självkostnadspris är 50 €. Kursen hålls 28.1, 11.2, 25.2, 11.3 och 25.3.

## NAVIGATION

Kustnavigation följer Finlands Navigationsförbunds skolningsprogram. Alla navigationskurser utförs som ett samarbete mellan KoMbi och Borgå Navigationsklubb r.f.

## 510210M






## Kustnavigation

-  Ti kl. 18.30–21
-  18.1–22.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Luna 2130, II vån
-  Jens Rönn
-  40 lektioner, 52 €

Utvidgad terresternavigation. Gemensam materialbeställning görs första kvällen. Bok och övningskarta kostar ca 40 €. Examen i denna kurs krävs för att kunna ansöka om internationellt förarbrev för fritidsbåt. Kursen pågår 12 tisdagar och avslutas med kusteppurexamen fredag 22.4 kl. 18–22. Kursen passar även studerande på andra stadiet.

## 510212M






## Kurs i VHF, för SRC-certifikat

-  Kl. 18.30–21
-  Ti 19.4, to 21.4 och ti 26.4
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Kometen 2230, II vån.
-  Anders Hagman
-  9 lektioner, 20 €

För att få rättighet att använda VHF-radioapparat urfordras en godkänd examen gjord för Transport- och kommunikationsverket (TrafiCom). Vi går igenom regelverket för VHF, allmän kommunikation och nödkommunikation. Användning av VHF utan certifikat eller licens är en straffbar handling. Certifikatprov sker i Borgå under v 17, mellan 27.4 och 29.4. Materialkostnader: kursbok på USB-sticka 5 €, examen 45,40 €, certifikat 43,75 €.

## 510213M




## CEVNI-kurs

-  Kl. 18.30–21
-  Må 2.5 och ti 3.5
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Kometen 2230, II vån.
-  Anders Hagman
-  6 lektioner, 15 €

Kursen ger dig kännedom om innehållet i CEVNI – Code Européen des Voies de Navigation Intérieure. CEVNI beskriver signaler, regler och tillvägagångssätt vid navigering på Europas inre vattenvägar. Europa är genomkorsat av floder, sjöar och kanaler som flitigt trafikeras av yrkestrafik. I fritidsbåtar på dessa vatten är det nödvändigt att känna till regelverket CEVNI och hur man skall förhålla sig till yrkestrafik. Examen torsdag 5.5. Läroboken kostar 25 € och examen inklusive intyg 15 €.

PRAKTISKA ÄMNE  
HOBBY OCH TEXTILARBETE

## SYGLÄDJE

-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Praktiska rummet 1161, I vån.
-  Annette Wilenius-Lempinen
-  22 lektioner, 36 €

Kom och upplev sann syglädje fyra veckoslut under läsåret. Sy enligt dina behov och intressen och välj något av de erbjudna förslagen.

**Trika** Kläder, underkläder åt dig själv eller barnen.

**Inredning** Behöver ditt hem nya gardiner, dynöverdrag eller länsstolen ett nytt tvättbart överdrag?

**Lappteknik** Prova på nya tekniker och sy t.ex. slummer-täcke, dyna.


**Remake** Återanvänd material som ligger i skåpet; jeans, gardiner, lakan, spetsar, borddukar och skapa nytt.

**Tilda** Sy ljuvliga änglar, tomtar, inredningsdetaljer enligt Tilda.

**Väskor** Sy en personlig väska för shopping, telefon, arbete.

## 110405M


## Syglädje C

-  To 3.2 kl. 18–20.30
- Fre 11.2 kl. 18–21.15
- Lö 12.2 kl. 10–16.45
- Sö 13.2 kl. 10–15.45

Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll to 3.2 och pågår därefter fre–sö 11–13.2.

## 110406M






## Syglädje D

-  To 17.3 kl. 18–20.30
- Fre 25.3 kl. 18–21.15
- Lö 26.3 kl. 10–16.45
- Sö 27.3 kl. 10–15.45

Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll to 17.3 och pågår därefter fre–sö 25–27.3

110407M






## Babytime – sykurs

-  To kl. 18–20.30
-  10.2–10.3
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Praktiska rummet 1161, 1 vån.
-  Annette Wilenius-Lempinen
-  12 lektioner, 23 €

Babytime! Under fyra kvällar kan du sy personlig matlapp, textilier till matstol, golvfilt, babynest, amningsdyna osv. åt din baby. Första kvällen planerar vi mönster och materialanskaffning. Ta gärna med eventuellt material redan då. Baby kan också vara med under kursen.

110416M






## Makramé

-  Ti kl. 18–20.30
-  18.1–8.2
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, rum Regnbågen 2150, II vån.
-  Eva Nylund
-  12 lektioner, 23 €

Under fyra tisdagar bekantar vi oss med makramé. Vi lär oss göra blomampor, väggbonader eller andra produkter av lite grövre garn.

110418M






## Tuftning

-  Må kl. 18–20.30
-  28.2–21.3
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Praktiska rummet 1161, I vån.
-  Eva Nylund
-  12 lektioner, 23 €

Punch needle, eller tuftning, är en teknik som ger möjlighet att "måla" med garn. Resultatet påminner om en rya, men formerna är friare. För att komma igång behövs en tuftningsnål, passligt tyg och garn i rätt grovlek samt en broderiramling. Kursledaren kontaktar deltagarna före kursstart angående redskap/material.

110422M


## Vävning C

-  Ons kl. 9.30–12.30
-  12.1–20.4
-  Linnankoskigatan 39
-  Maria Lindlöf
-  56 lektioner, 56 €

Du kan anmäla dig till väntelista.

110423M

## Vävning D





-  Ti kl. 18–21
-  11.1–19.4
-  Linnankoskigatan 39
-  Maria Lindlöf
-  56 lektioner, 56 €

Du kan anmäla dig till väntelista.

## HANTVERK OCH SLÖJD

110441M






### Möbelpapetsering, intensivkurs

-  Må 16.5–fre 20.5 kl. 17.30–21
-  Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, Praktiska rummet 1161, I vån.
-  Malin Mäkinen
-  22 lektioner, 30 €

Vi lär oss tapetsera enkla små möbler som behöver förnyad stoppning och nytt ytmaterial. Endast mindre möbler kan tas till kursen. Större reparationer av trädelar är inte möjliga på kursen. Materialavgift från 10 € och uppåt tillkommer. Kursen pågår alla kvällar under en veckas tid. Material och möbler kan lämnas kvar över natten.

110456M

### Designa och skapa silversmycken





-  Lö och sö kl. 10–15
-  12–13.3, 26–27.3, 2–3.4 och 9–10.4
-  Aurum Guldsmedsaffär, Mellangatan 3
-  Laura Tennberg-Mononen
-  48 lektioner, 48 €

På kursen designar och tillverkar vi silversmycken. Vi lär oss grunder i bearbetning av silver och enkla guldsmedstekniker. Kursen passar både nybörjare och de som redan har jobbat lite med silver. Kostnad för material tillkommer. Åldersgräns 18 år. Utrymmet är tyvärr inte handikappvänligt.

## KURSER I BYARNA

110410M






Sömnadsveckoslut i  
Söderveckoski, våren

-  To 17.2 kl. 18–19.30, fre 4.3 kl. 18–21.30, lö 5.3 och sö 6.3 kl. 9.30–15
-  Hemgården, Näverkärrsv.12
-  Annette Wilenius-Lempinen
-  19 lektioner, 31 €

Du kan välja mellan att återvinna gammalt eller sy av nya textilier. Vi syr inredning, kläder eller en Tilda-docka. Kursen inleds med en planeringskväll to 17.2 och fortsätter sedan under veckoslutet 4–6.3.

830405M






## Yogilates, Andersböle

-  Ons kl. 14–16
-  26.1–23.3
-  Högbacka, Högbäckav. 13
-  Elina Mieskolainen
-  16 lektioner, 18 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Yogilates-timmarna inkluderar uppvärmning, en omfattande och varierad träningsserie och en avslutande avslappning. Notera att inga övningar måste göras sittande/liggande på golvet, utan alla rörelser kan utföras antingen stående eller sittande på stol. Träningen uppnår ändå samma fördelar som "normal" yoga/pilates. Förse dig med bekväma gymnastikkläder. Seniorekurs.

139806M






## Träffpunkten, Tolkis

-  Må kl. 14–16.15
-  24.1, 21.2, 28.3 och 25.4
-  Tolkis, Folkets hus, Kampvägen 6
-  Malin Björkman
-  17 €

Målet är att trivas tillsammans, lyssna på föredrag och diskutera aktuella teman. Nya deltagare är alltid varmt välkomna med.

139808M





## Vessökretsen

-  Ti kl. 16–18.15
-  25.1, 22.2, 29.3 och 26.4
-  Svenskborg, Vessövägen 191
-  Malin Björkman
-  17 €

Målet är att lyssna på föredrag, diskutera och trivas tillsammans. Nya deltagare är alltid varmt välkomna med!

810236M






## Sushi, Vessö

-  Ons 2.3 kl. 18–21.15
-  Svenskborg, Vessövägen 191
-  Maj-Gret Saarinen
-  4 lektioner, 10 €

Välkommen med på en kväll där vi lagar olika sorters sushi. Ingredienskostnader tillkommer (ca 7–12 €), betalas direkt till läraren. Ta med förvaringskärl, inneskor och förkläde.

810213M

## Damerna kockar på Pellinge, våren






-  Må kl. 18–20.30
-  14.2–14.3
-  Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
-  Maj-Gret Saarinen
-  12 lektioner, 15 €

Fortsättning på höstens kurs. För dig som gillar att laga god mat i gott sällskap. Kostnader för ingredienser tillkommer.

810210 Karlarna kockar på Pellinge håller vårens första träff den 21.3.

830116M

Kondition och muskelstyrka,  
Sannäs

-  Ti 19.30–20.30
-  1.2–26.4
-  Sannäs skola, Järnstigen 6
-  Kira Floman-Andersson
-  16 lektioner, 27 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan. Cirkelpass, träning med redskap eller egen kroppsvikt. Inga krångliga stegserier! Gammal eller ung, kvinna eller man, kom med för att svettas och ha roligt!



Borgånejdens musikinstitut-  
Porvoonseudun musiikkiopisto

# Börja en musikhobby



## BARN UNDER SKOLÅLDERN

Bekanta dig med olika  
grupper i musiklek,  
instrumentgrupper och  
musikäventyr.

## BARN OCH UNGDOMAR I SKOLÅLDERN

Alla kan delta genom att  
anmäla sig med.



## VUXNA

Välj enligt eget intresse  
spellektioner, band och  
andra kurser. Kom med!

Läs mer och anmäl dig  
[www.psmo.fi](http://www.psmo.fi)



## Borgå stads idrottstjänster

Idrottstjänster ordnar ledda motionsgrupper med låg tröskel för stadsbor i alla åldrar och kondition. Vårterminen börjar **10.1** och slutar **24.4.2022**. De ledda grupperna i simhallen börjar **10.1** och pågår fram till **29.4.2022**. Se närmare information om grupperna och annat aktuellt inom idrottstjänsterna på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## VÅRENS KURSSER OCH EVENEMANG

### Skidskola för vuxna, traditionell teknik

På kursen går vi igenom hur man skall behandla skidorna, traditionell skidteknik och hur man sparkar av i rätt riktning så att skidan fäster. Kursen lämpar sig såväl för nybörjare som lite mera vana skidare som vill förbättra sin skidteknik. Undervisningen går på finska. Anmälan från och med den 4.1 till adressen [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott)

- 📍 **Aurorahallen (samling bakom hallen)**, max 15  
Ishockeyvägen 4
- 🕒 lör. 15.1 kl. 10–12
- 👤 Anton Liukkonen
- 💰 20 € faktureras efter kursen

### Skidskola för vuxna, grunderna i skrinntil

På kursen går vi igenom hur man behandlar skidorna samt olika skrinntekniker. Kursen lämpar sig för såväl nybörjare som för dej som redan kan skrinna lite. Undervisningen går på finska. Anmälan från och med den 4.1 till adressen [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott)

- 📍 **Aurorahallen (samling bakom hallen)**, max 15  
Ishockeyvägen 4
- 🕒 sön. 16.1 kl. 10–12
- 👤 Anton Liukkonen
- 💰 20 € faktureras efter kursen

## Allmänturer för skrinning

På stora konstisplanen och i ishallarna är speciella tider reserverade för allmänheten. Tider finns i Timmi kalender.

Allmänheten kan skrinna när som helst på Näse nya konstis samt på isplaner. Tilläggsuppgifter [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Bollsportsvärld för hela familjen

Bollsportsvärlden för hela familjen ordnas **lör. 22.1** (bordtennisförening Maraton) och **9.4** (fotbollsförening Fc Futura juniorer) **kl. 10-12** i Kokonhallen. I bollsportsvärlden får man prova på många olika boll- och racketsporter allt från pickleball till volleyboll. Verksamheten ordnas i samarbete med idrottsföreningar och den är delvis ledd. Kom med hela familjen och tillbringa en rolig bollsportslördag i Kokonhallen. Barnen bör ha en vuxen med sig. Ingen deltagaravgift eller förhandsanmälan. Tilläggsuppgifter [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Skridskoevenemang samt iscurling för hela familjen

Kom och skrinna med familjen och ha roligt på isen (idrottstjänsterna har skridskor att låna på plats). Evenemanget ordnas tillsammans med idrottsföreningarna vid Näse nya näridrottsplats.

- 📍 **Näse nya näridrottsplats**, Näse Skolgatan 3
- 🕒 lör. 19.2 kl. 11–13

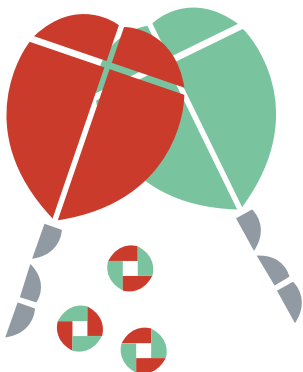
## Skideevenemang samt för hela familjen

På programmet står skidning, ett mini-skidland för de allra minsta barnen och snöskovandring (idrottstjänsterna har skidor att låna till barn samt snöskor att låna både åt barn och vuxna). Evenemanget ordnas tillsammans med idrottsföreningarna.

- 📍 **Bakom Aurorahallen**, Ishockeyvägen 4
- 🕒 fre. 4.3 kl. 17–20

## Barnens Idrottsvärld och mini-idrottsvärld

Barnens Idrottsvärld fortsätter sin verksamhet **på söndagar i Kokonhallen kl. 10–12** och Mini-idrottsvärld **tisdagar, torsdagar kl 9–10.30 och fredagar kl 16.30–18.30 i Kantele-huset** i Värberga. Mera information och tidtabeller [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).





## Program för barn under skollov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program även under skolelevernas lov, bland annat utfärder och läger. Läs mera [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott)

## Motionskaffe för seniorer

Kom och pröva på pickleball, pingis, curling, boccia eller bara och promenera runt i Kokonhallen salen fyra (4) torsdagar under våren 20.2, 17.2, 17.3 och 28.4 kl. 14–16. Efter att vi har motionerat, bjuder vi på gratis kaffe.

Ingen deltagaravgift eller förhandsanmälan.

### 📍 Kokonhalli

🕒 tor. 20.2, 17.2, 17.3 och 28.4 kl. 14–16

## Kompispromenaderna

De populära kompispromenaderna fortsätter när väderleken det tillåter. Start sker kl. 10 måndagar från Kokonhallen onsdagar från August Eklöfsparken och fredagar från Humlavägens P-plats då vi går Humlalänken, c. 7,7 km. Idrottsinstruktör följer med på promenaderna. Mera information och tidtabeller [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Motionsorientering

Motionsorienteringssäsongen inleds igen på april. Motionsorienteringskalendern finns senare på våren på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

## Bowlingkurs för specialgrupper

Borgå idrottstjänster ordnar en bowlingkurs för specialgrupper i Lovisa bowlinghall (Smedsvägen 19, 07920 Lovisa) fyra (4) fredagar 25.3, 1.4, 8.4 ja 22.4.2022 kl. 13–15. Kursavgiften 60 € faktureras efter kursen. Max 30 deltagar. För kursdeltagarna ordnas det samtransport från Kokonhallen kl. 12 och retur till Kokonhallen kl. 16. Anmälan från och med den 4.1 till adressen [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

Mera information ger Christian Bremer tel. 0400 944 096, e-post. [christian.bremer@borga.fi](mailto:christian.bremer@borga.fi).

### 📍 Lovisa bowlinghall, Smedsvägen 19, Lovisa

🕒 fre. 25.3, 1.4, 8.4 ja 22.4.2022 kl. 13–15

💰 60 € faktureras efter kursen

## ANMÄLNING

Anmälan till kurserna, föräldra-babygrupperna och mam-majumpan börjar 4.1.2022 kl. 9 via internet på adressen [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

**OBS! Plattsituationen i de grupper som redan startade på hösten ser du på [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott). Ifall det finns lediga platser eller reservplatser kan man anmäla sig till dessa för vårterminen. För vårterminen uppbärs skild avgift (50 % av hela årsavgiften), avgiften faktureras i mars. Vi tar corona-situationen i beaktande och följer allmänna för tillfället ikraftvarande direktiv och rekommendationer.**

Ifall man inte har möjlighet att anmäla sig till grupperna via internet, kan man också göra det genom att besöka servicekontoret Kompassen vid Krämartorget, vardagar kl. 9–16. Till grupperna finns ett begränsat antal deltagarplatser, deltagarna antas i anmälningsordning.

Eventuell avbokning av deltagande bör ske senast inom två (2) veckor efter att man anmält sig, i annat fall faktureras deltagaravgiften. Avbokning sker genom e-post till [idrott@borga.fi](mailto:idrott@borga.fi)

## Idrottens instagram

Idrottstjänsterna finns nu även på Instagram, där vi publicerar mångsidig information om idrott och motion, motions-tips för vardagen samt aktuellt inom idrottstjänsterna. Länken till Instagram hittar du idrottens framsida [www.borga.fi/idrott](http://www.borga.fi/idrott).

