

23

Vår

Offentligt meddelande. Delas ut till alla hushåll.

Kul att göra *i Borgå*

Borgå medborgarinstitut

Kursutbudet på svenska läsåret våren 2023

PORVOO  BORGÅ

Välkommen på kurs!



Anmälningen till kurser

inleds torsdagen 5.1 kl. 10 via internet

uusi.opistopalvelut.fi/porvoo

Du kan också anmäla dig per telefon från 5.1 kl. 10 på numret: 019 520 2660.

Mera detaljerad info om kurserna fås via nätadressen:
uusi.opistopalvelut.fi/porvoo

**Obs! Anmäl dig till alla kurser och
föreläsningar senast sju dagar innan en
kurs startar.**

Vi tar inte emot anmälningar per mejl och sms.
Förklaring till förkortning: 1 h = 45 minuter undervisning.

Allmänt 4

Samhälle och kultur 5

Natur och uteliv 6

Digi- och datakurser 7

Språk 8

Gymnastik och hälsa 8

Navigation 9

Mat och dryck 9

Praktiska ämnen 10

Kurser i byarna 10

Borgå ungdomstjänster 11

Borgå Idrottstjänster 12

Kontaktuppgifter

Byrån KoMbi-huset, Mannerheimgatan 15, 06100 Borgå
Byrån är i mån av möjlighet öppen må 10–11 och 13.30–15,
ti-to 10–11.30 och 12.30–15. Fredagar stängt.

Tfn 019 520 2660

Internet www.borga.fi/medborgarinstitutet

E-post kombi@borga.fi

Följ oss på sociala medier   @kombiporvoo

Betalningssätt

1. Betalning vid anmälning

Då du anmäler dig kan du samtidigt betala kursavgiften. Mata först in alla efterfrågade uppgifter om dig själv, tryck sedan på Sänd anmälan. Därefter kan du betala genom att välja ikonen Ceepos och därefter betala via nätbank, kreditkort eller Mobile Pay. Om du vill betala med Epassi, välj epassi.

2. Betala med betalningslänk

Om du inte betalade i samband med anmälningen, eller om du försökte betala men det inte lyckades, får du per e-post en betalningslänk ca en vecka innan kursstart (granska också din mejl-skräpkorg). Med hjälp av denna betalningslänk kan du sedan betala kursavgiften via nätbank, Mobile Pay, kreditkort eller Epassi.

3. Pappersfaktura hemsänd alternativt efaktura- direktbetalning- OmaPosti

Om du inte betalar kursavgiften via nätet så får du en pappersfaktura hem per post (med en ny förfallodag) ca 2 till 4 veckor efter att kursen har startat. Om du har ett avtal med Borgå stad om e-fakturor, så går fakturan i första hand till banken som e-faktura. Direktbetalningar går till banken och ett meddelande om direktbetalning kommer som papperspost. Fakturan går till OmaPosti om du har ett sådant avtal i kraft.

4. Betalning med förmånssedlar eller saldon

Om du vill använda förmånssedlar eller saldo för att betala kursavgiften (Smartum, Epassi, Edenred och Eazybreak) ska du vänta tills du får en pappersfaktura hem. Gå sedan till Kompassen (Krämartorget B) och betala. Om du inte kan besöka Kompassen, ta då en bild på en via nätet utförd betalning och sänd den per e-post till kansalaisopisto@borga.fi. Kom ihåg att skriva vilken kurs du har betalt i e-postmeddelandet.

Kursavgifter kan inte betalas i institutets kansli.

Kursavgifter och avbokningar

När du anmäler dig till en kurs förbinder du dig också att betala kursavgiften. Kursavgiften är kursbunden, personlig och gäller undervisningen på en kurs. De studerande vid institutet skaffar själva material, läroböcker, osv och betalar för studiebesök.

Den som vill avboka sin anmälan ska göra senast 7 dagar innan en kurs startar. Ifall man inte avbokar sin anmälan måste man betala hela kursavgiften.

En avbokning av en kursplats kan inte göras endast genom att meddela läraren. Sänd därför ett mejl för att avboka en anmälan till: kansalaisopisto@borga.fi. Obetalda kursavgifter går efter förfallodagen vidare till indrivning. En kursavgift återbetalas endast om kursen helt avbokas eller om institutet avbryter kursen. Om en deltagare själv bestämmer sig för att avbryta en kurs, återbetalas inte kursavgiften.

Kamratförbundet

KF är en förening som ordnar kulturella evenemang med betoning på finlandssvensk kultur för sina medlemmar. Medlemsavgiften är 10 €/ hushåll. Information om evenemangen ges i På gång-spalten i tidningen Östnyland och på KoMbis anslagstavlor. Kamratförbundets kontaktperson är Solveig Bärlund 0405874399. KF har en stuga i Borgå skärgård som medlemmar kan hyra. Uthyrts veckovis i juni-juli och även veckoslut i maj, aug.-sept. En vecka 200 €, veckoslut 80 €, mån.-fred. 120 €. Kontaktperson att hyra stugan är Maria tfn 040 836 3407. Kom och bekanta dig med stugan 21.5.2023 från kl. 11-15, Vålaxvägen 409. Lekar, spel för barn och vuxna, ta egen picknick med.



Samhälle och kultur

320372M Introduktion till krispsykologi 5 sp/ÅA

- 📅 Fre 3.3 kl. 17–21, lö 4.3 kl. 9–16, sö 5.3 kl. 9–15
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Lise-Lotte Carlsson 🕒 20 h, 70 €

610103M Grundkurs inom Första Hjälpen/Anmäl ditt intresse

- 📅 Ordnas under fyra kvällar på vårterminen 2023.
- 📅 Datum meddelas senare.

810231M Hygienpass teori

- 📅 Ti 31.1 kl. 18–21
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Monica Lindström 🕒 4 h, 11 €

810233M Hygienpass tent, 14.2

- 📅 Ti kl. 18–20
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Monica Lindström 🕒 3 h, 33 €

810235M Hygienpass tent, 28.2

- 📅 Ti kl. 18–20
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Monica Lindström 🕒 3 h, 33 €

Må bra – föreläsningar på distans

Må bra – en tvåspråkig föreläsningsserie i samarbete med Allergi-, Hud- ja Astmaförbundet samt Borgånejdens Allergi- och Astmaförning. Med sammanlagt fem föreläsningar ordnas. Ingen kursavgift.

320251K Mitä on astma? – etäluento

- 📅 To 21.1 klo 17.30–19
- 👤 asiantuntija Katariina Ijäs, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

320252M Vad är astma? – distansföreläsning

- 📅 To 26.1 kl. 17.30–19
- 👤 sakkunnig Katariina Ijäs, Allergi-, Hud- ja Astmaförbundet rf

320253K Astma, jaksaminen ja vertaistuki – etäluento

- 📅 To 9.2 klo 17.30–19
- 👤 asiantuntija Katariina Ijäs, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

320254M Astma, ork och vårdtrötthet, kamrattstöd – distansföreläsning

📅 To 2.3 kl. 17.30–19

👤 sakkunnig Katariina Ijä, Allergi-, Hud- ja Astmaförbundet rf

320255K Astma, pitkäaikaissairaus ja sosiaaliturva – etäluento

📅 To 16.3 klo 17.30–19

👤 erityisasiantuntija Risto Heikkinen, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Kultur, arkeologi och släktforskning

130111M Stenåldersmysterier i Borgå – arkeologisk utgrävning

📅 Må–fre 15–19.5 kl. 10–16

👤 Jan Fast och Janne Soisalo € 30 h, 80 €

139816M Kulturhistorisk vandring i gamla Borgå

📅 Ti 16.5 kl. 18–19

👤 Hannele Tenhovuori € 15 €

139818M Kulturhistorisk vandring på Näsebackens begravningsplats

📅 Ti 23.5 kl. 18–19

👤 Hannele Tenhovuori € 15 €

139820M Kulturhistorisk vandring i Empirestaden i Borgå

📅 Ti 30.5 kl. 18–19

👤 Hannele Tenhovuori € 15 €

130103M Hur hitta i de digitala arkiven

📅 Ti kl. 18–20.30, 28.2–4.4

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

👤 Peter Ragnvaldsson € 18 h, 22 €

Natur och trädgård

410201M Odlar nyttoväxter i liten skala

📅 To kl. 18–20.15, 2–16.3

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

👤 Nina Sevelius € 9 h, 17 €

410203M Börja kompostera

📅 To 23.3 kl. 18–20.15

📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.

👤 Nina Sevelius € 3 h, ingen kursavgift

810222M Ätliga vilda örter

📅 Lö 13.5 kl. 10–13.30

📍 Humlastugan, Rotnäsavägen 199

👤 Catharina Rosenschöld € 5 h, 14 €



Digi- och datakurser

340168M Grunderna i Excel – Digidags

- 📅 Ti kl. 13–15.30, 10.1–14.2
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 18 h, ingen kursavgift

340174M Ta ett digitalt språng, vårens distansföreläsningar – Digidags

- 📅 Ons kl. 13–14, 11.1–5.4
- 👤 Inge Ekholm 🕒 5 h, ingen kursavgift

340176M Digitala tjänster för jobbsökning – Digidags

- 📅 Fre kl. 9.30–12.30, 20–27.1
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 8 h, ingen kursavgift

340163M Hur undviker du att bli svindlad på nätet – Digidags

- 📅 Må kl. 10–13, 9.1–6.2
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 8 h, ingen kursavgift

340190M Grunderna i PowerPoint – Digidags

- 📅 Ti kl. 13–15.30, 28.2–4.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 18 h, ingen kursavgift

340170M Bli vän med din iPhone/iPad

- 📅 Ti kl. 9.30–12.30, 10.1–14.2
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 24 h, 20 €

340178M Molntjänster

- 📅 Fre kl. 9.30–12.30, 10–17.2
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 8 h, 10 €

340192M Bli vän med din dator

- 📅 Ti kl. 9.30–12.30, 28.2–4.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 24 h, 20 €

340194M Fotohantering

- 📅 Fre kl. 9.30–12.30, 10–31.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 16 h, 18 €

Digistöd

340160M Digi-hjelp, våren – Digidags

- 📅 Må kl. 16.30–18.30, 9.1–29.5
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 ingen kursavgift

340162M Digistöd på distans – Digidags

- 📅 Må kl. 14.30–16.30, 9.1–29.5
- 📍 För att boka tid, sänd ett sms till 040 353 0723
- 👤 Inge Ekholm 🕒 ingen kursavgift

340164M Dataöppet – Drop in, våren

- 📅 Ti kl. 16–18, 10.1–25.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 40 h, 15 €

340166M Dataöppet-tidsbokning, våren

- 📅 Ti kl. 18–19, 10.1–25.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Inge Ekholm 🕒 6 € per h

Språk

120204M Svenska för kundbetjäning – asiakaspalvelua ruotsiksi

- 📅 Må kl. 18.45–20.15, 23.1–20.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Jenna Romberg 🕒 16 h, 20 €

129801M Lær dansk på en dag

- 📅 Lö 18.3 kl. 10–16
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Johanna Toivonen 🕒 8 h, 15 €

129811M Grekiska för nybörjare fortsätter

- 📅 Ti kl. 17–18.30, 17.1–8.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Pelagia Mitsitsou 🕒 26 h, 36 €

129821M Hebrew for beginners continues

- 📅 To kl. 17–18.30, 19.1–20.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Noga Ronen 🕒 24 h, 36 €

129813M Ukranian for beginners

- 📅 Ons kl. 17–18.30, 18.1–19.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Liudmyla Tolobystiuk 🕒 26 h, 31 €

Gymnastik och hälsa

Yoga

830402M Nybörjarkurs i Hathayoga

- 📅 To kl. 17.30–19, 12.1–20.4
- 📍 Keskuskoulu MU-LI-salen, D-trappan, Alexandersgatan 25
- 👤 Henrika Lemberg 🕒 26 h, 36 €

830409M Parkyoga

- 📅 Ti kl. 18–19.15, 2–23.5
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Jessika Mikander-Sarkama 🕒 7 h, 14 €

Rytmik för föräldrar och barn

110146M Babyrytmik A, 0–9 mån, vår

- 📅 To kl. 9–9.30, 19.1–11.5
- 📍 Domprostgården, Finnbyvägen 6
- 👤 Jenna Romberg 🕒 10 h, 10 €

110147M Babyrytmik B, 0–9 mån, vår

- 📅 To kl. 9.40–10.10, 19.1–11.5
- 📍 Domprostgården, Finnbyvägen 6
- 👤 Jenna Romberg 🕒 10 h, 10 €

110148M Knatterytmik A, över 9 mån, vår

- 📅 To kl. 10.15–10.45, 19.1–11.5
- 📍 Domprostgården, Finnbyvägen 6
- 👤 Jenna Romberg 🕒 10 h, 10 €

110149M Knatterytmik B, över 9 mån, vår

- 📅 To kl. 10.50–11.20, 19.1–11.5
- 📍 Domprostgården, Finnbyvägen 6
- 👤 Jenna Romberg 🕒 10 h, 10 €

Navi- gation

510206M

Simulatornavigeringskurs B

- 📅 To 12.1 och fre 13.1 kl. 18.30–21, lö 14.1 kl. 10–12.30
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Hannu Rimaila, Anders Hagman ⌚ 9 h, 20 €

510210M Kustnavigation

- 📅 Ti kl. 18.30–21, 17.1–21.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Jens Rönn ⌚ 40 h, 52 €

510212M Kurs i VHF, för SRC-certifikat

- 📅 Ons kl. 18.30–21, 19.4–3.5
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Anders Hagman ⌚ 9 h, 20 €

510213M CEVNI-kurs

- 📅 Ti 9.5, ons 10.5 och to 11.5 kl. 18.30–21
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Anders Hagman ⌚ 9 h, 20 €

Mat och dryck

810208M Fisk- och grönsaksrätter

- 📅 Må kl. 18–21.15, 16–30.1
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Maj-Gret Saarinen ⌚ 12 h, 23 €

810209M Smaker från Fjärran öster

- 📅 Ons kl. 18–21.15, 12–26.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Maj-Gret Saarinen ⌚ 12 h, 23 €

810214M Ekonomisk matlagning

- 📅 Ti kl. 18–21, 7–21.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Helena Juselius ⌚ 10 h, 17 €

810238M Kolhydratsfattig vardagsmat 2

- 📅 Ons kl. 17.30–21.15, 1.3–5.4
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Gina Liljeberg-Karlsson ⌚ 10 h, 45 €

810239M Kolhydratsfattig påskmeny

- 📅 Lö 25.3 kl. 10.30–14.15
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Gina Liljeberg-Karlsson ⌚ 5 h, 23 €

810252M Vinkurs, våren

- 📅 Fre kl. 18–21, 27.1–31.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Olivier Lukengu ⌚ 20 h, 26 €

Praktiska ämnen

110405M Syglädje B

- 📅 To 2.2 kl. 18–19.30, Fre 10.2 kl. 18–20.30, Lö 11.2 kl. 9.30–16.45, Sö 12.2 kl. 9.30–15.45
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Annette Wilenius-Lempinen € 22 h, 36 €

110416M Återanvändning – gör väskor av dina kaffepåsar, våren

- 📅 To kl. 18–20.15, 19.1–30.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Mia Tallsten-Lind € 18 h, 29 €

110418M Makramé

- 📅 Ti kl. 18–20.30, 17.1–7.2
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7, dörr A, II vån.
- 👤 Eva Nylund € 12 h, 23 €

110422M Vävning C

- 📅 Ons kl. 9.30–12.30, 11.1–19.4
- 📍 Linnankoskigatan 39
- 👤 Maria Lindlöf € 56 h, 56 €

110423M Vävning D

- 📅 Ti kl. 18–21, 10.1–18.4
- 📍 Linnankoskigatan 39
- 👤 Maria Lindlöf € 56 h, 56 €

110435M Inred ditt hem

- 📅 To kl. 18–20.30, 19.1–9.3
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Katja Blomqvist € 23 h, 34 €

110442M Möbeltapetsering, intensivkurs

- 📅 Må – ons kl. 17.30–21, 15–24.5
- 📍 Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7, dörr A, I vån.
- 👤 Malin Mäkinen € 27 h, 34 €

110456M Designa och skapa silversmycken, våren

- 📅 Lö och sö kl. 10–15, 6–28.5
- 📍 Aurum Guldsmedsaffär, Mellangatan 3
- 👤 Laura Tennberg-Mononen € 36 h, 36 €

Kurser i byarna

830408M Yogilates, Svartså, våren

- 📅 Ons kl. 13–14.15, 25.1–15.3
- 📍 Bystugan, Svartsåvägen 148
- 👤 Elina Mieskolainen € 10 h, 11 €

830406M Yogilates, Andersböle, våren

- 📅 Ons kl. 15–16.15, 18.1–15.3
- 📍 Högbäck, Högbäckav. 13
- 👤 Elina Mieskolainen € 13 h, 14 €

610110M Kurs i 72-timmars beredskap för hushåll, Andersböle

- 📅 To 9.2 kl. 14–16
- 📍 Högbäck, Högbäckav. 13
- 👤 Li-Marie Santala
- 🕒 2 h, ingen kursavgift

110410M Sömnadsveckoslut i Söderveckoski, våren

- 📅 To 2.3 kl. 18–19.30, Fre 10.3 kl. 18–20.30, Lö 11.3 kl. 9.30–15, Sö 12.3 kl. 9.30–15
- 📍 Hemgården, Näverkärrsv.12
- 👤 Annette Wilenius-Lempinen
- 🕒 19 h, 31 €

810213M Damerna kockar på Pelling, våren

- 📅 Ti kl. 18–20.30, 7.3–28.3
- 📍 Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
- 👤 Maj-Gret Saarinen
- 🕒 12 h, 23 €



Borgå ungdomstjänster

Ungdomstjänsterna erbjuder de unga mångsidig fritidsverksamhet, 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.

Program för sportlovet 2023 publiceras på stadens webbsidor vecka 3.
Program för sommarlovet 2023 publiceras på stadens webbsidor i april.

Lokalt ungdomsarbete

På ungdomslokalerna ordnas öppen verksamhet och evenemang på de ungas begäran

- 📍 **Kertsä – Gammelbacka ungdomslokal**
Allaktivitetshuset, Centrumplatsen 1
- 📍 **Nuokka – Vårberga ungdomslokal**
Kantelehuset, Sampovägen 3
- 📍 **Zentra - ungdomslokalen i centrum**
WSOY-huset, Mannerheimgatan 20,

Specialtjänster, målinriktat och uppsökande ungdomsarbete

Personlig handledning och stöd samt verksamhet i smågrupper.

Ungdomsarbetarna på stan

Ungdomsarbete rör sig i staden på nysåfton 31.12, valborgsmässoafton 30.4, skolavslutningen 3.6. samt veckoslutet innan skolorna börjar. På 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

Ungdomstjänsten har två spellokaler. Spellokalerna finns i ungdomslokalen Zentra i centrum och i Gammelbacka ungdomslokal Kertsä. Spelverksamheten riktar sig till alla, oavsett kön eller spelkunskaper. Spelaktiviteter anordnas också speciellt för flickor och Arcus-ungdomar. I spelverksamheten SideQuest tillämpas reglerna för ett tryggare rum.

Regnbågsverksamhet Arcus

För unga som funderar på regnbågsteman eller hör till sexuell eller könsminoritet.

Mera information: borga.fi/ungdomar

Följ oss i sociala medier

- 📌 @nuortenporvoo
- 📺 @nuortenporvoo.deungasborga
- 📧 @sidequesti @ ungsnack
- 📞 @kevarin_nuokka



Hela familjen
vandringstutfärd
till Repovesi på
söndagen 21.5

Borgå Idrottstjänster

Kom med och vandra med oss! Tar du med dig familjen eller utmanar du dina vänner?
Bekanta dig med idrottstjänsternas utbud för våren på www.borga.fi/idrott-och-fritid

Den ledda motionsverksamheten börjar 9.1 och slutar 28.4.2023

Mamma & barn gymnastik

Man fokuserar på att röra sig tillsammans med barnet, med rim och lek. Samtidigt är det mammans egen stund för kroppsstärkning och muskelunderhåll under ledning av moderskapsfysioterapeut.

Anmälning till grupperna fr.o.m tis. 3.1.2023
kl. 9.00, adressen www.borga.fi/idrott-och-fritid

Simhallens idrottssal, Linnankoskigatan 2

- 📅 Ons. kl. 10.00–10.45 (2–6 månader)
- Ons. kl. 11.00–11.45 (7–12 månader)
- € 22,50 €

Motion och kroppsvård under graviditet

Träna tryggt och mångsidigt under graviditeten beroende på vilken graviditetsvecka du är i, kursen leds av moderskapsfysioterapeuten Taina Åkerlund-Pesonen. Kursen pågår sex (6) gånger och lämpar sig även för dig som inte jumpat tidigare. Kroppsvårdsdelen är bra om ryggen är sjuk samt SI-leden och blygdbensfogen mm. blir sjuk under graviditeten.

Anmälning till vårens kurs fr.o.m tis. 3.1 kl. 9.00, adressen www.borga.fi/idrott-och-fritid

- 📍 **Borgmästargatan 14** (Ingång från innergården)
- 📅 Tis. kl. 17.30–18.30 (Obs! Ny tid)
- Vårens kurs 10.1.-14.3.2023
- € 20 €

Vandringsutfärd till Repovesi för hela familjen

Idrottstjänsterna ordnar en vandringsutfärd till Repovesi nationalpark på söndag 21.5.2023. Ketunlenkki -rutten är barnvänlig och på rutten finns en ketunlossi, som du drar dig till andra sidan.

Anmälning och tilläggsuppgifter på adressen www.borga.fi/idrott-och-fritid

Funktionell träning (13–16-åringar)

nyhet

Funktionell träning för högstadieelever. Utveckla din styrka, smidighet och snabbhet. Förverkliga en funktionell grupp som når högstadieelever och med denna kurs få dem att förbättra sin energi och sina krafter.

📍 **Uusimaa Areena, Lappnäsvägen 27**

📅 Tis. kl. 15.30–16.30

€ 17,50 €

Beväringarnas konditionskurs

Borgå idrottstjänster erbjuder blivande beväringar möjligheten att förbättra sin kondition innan tjänstgöringen i armén börjar. Kursen innehåller bla hur man förbättrar sin uthållighetskondition, förbättrar simkunskaperna samt styrketräning. Inga förhandskunskaper krävs.

Mera information om kurserna ger specialidrottsinstruktör Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi

Stoljumba (hybrid)

nyhet

En lugn träningsstund för kropp och själ, under ledning av fysioterapeut Marjo Krook på plats eller distans. Stoljumba lämpa sig fastän man har en del rörelsebegränsningar och även de rörelser som känns svåra att göra då man står är lättare att göra då man sitter. Länk till timmen www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv. Avgiftsfri

📍 **Simhallen idrottssalen, Linnankoskigatan 2, eller på distans** (Teams)

📅 Mån. kl. 13.30–14.15

Förhandsanmälan för de som kommer på plats, adressen www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv.



Kom och bekanta dig!

Balansskola

Målet med balansskolan är att förbättra muskelkondition och balansen så att risken för att falla minskar. När motionen blir bättre, ökar initiativkraften och funktionsförmågan.

Avgiftsfri, förhandsanmälan på adressen www.borga.fi/idrott-och-fritid

📍 **Borgmästargatan 14**

(ingång från innergården)

📅 Mån. kl. 9.00–10.30

📍 **Kantele-huset, Sampovägen 3, Vårberga**

📅 Tis. kl. 13.30–15.00

📍 **Idrottshallen (nedre salen),**

Linnankoskigatan 5

📅 Ons. kl. 13.30–15.00

Seniorer vandringsutfärd till Repovesi

Idrottstjänsterna ordnar en vandringsutfärd till Repovesi nationalpark på söndag 21.5.2023.

Anmälning och tilläggsuppgifter på adressen www.borga.fi/idrott-och-fritid

Välkommen till Borgå konstskola!

Borgå konstskola ger grundundervisning enligt den fördjupade läroplanen i bildkonst för barn och ungdomar mellan 3 och 19 år i Borgå och Sibbo. Konstskolan ordnar dessutom enligt den allmänna läroplanen veckosluts- och sommarkurser till vilka också vuxna är välkomna.

[porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/
porvoon-taidekoulu/](http://porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/porvoon-taidekoulu/)

tel. 040 352 7004
taidekoulu@porvoo.fi

PORVOO  BORGÅ



Galleri Gamla Kaplansgården Nutidskonst mitt i Gamla Borgå

Vår 2023

- 13.01. – 05.02. Komugi Ando
10.02. – 05.03. Milla Kuisma
10.03. – 02.04. Inka Hannula &
Teemu Raudaskoski
07.04. – 30.04. Bo Haglund
05.05. – 28.05. Heljä Wallensköld
02.06. – 26.06. Ilkka Aho
30.06. – 03.09. Marita Liulia

Mellangatan 13
Öppet: tis–sön 10–16
[@galleriavanhakappalaisentalo](https://www.instagram.com/galleriavanhakappalaisentalo)

Fritt inträde!

PORVOO  BORGÅ





J.L. Runebergs hem

Öppet t.o.m. 30.4
ons-sön kl. 10-16,
under sommaren
varje dag.

Mer om evenemangen:
www.porvoo.fi/sve/runebergs-hem
www.porvoo.fi/sve/evenemang

Alexandersgatan 3
06100 Borgå
runeberg@porvoo.fi
040 489 9900

Vår nationalskalds J. L. Runebergs och författaren Fredrika Runebergs hem är Finlands äldsta hemmuseum och en unik helhet med sina historiska grönväxter.

Under Runebergdagen 5.2. är det fritt inträde till hemmuseet. Välkomna! Bekanta dig med festveckans program i Borgå:
www.porvoo.fi/sve/evenemang



PORVOO  BORGÅ

Detta händer på Borgå stadsbibliotek

Biblioteket är öppet för alla. Till oss kan man komma för att koppla av och tillbringa tid. Under hela våren erbjuder vi information och evenemang för människor i alla åldrar.

BILDER: LAURA MALMIVAARA, OTTO VIRTANEN



Författarbesök
Meri Valkama



En djupdykning i
Borgås historia
Mirkka
Lappalainen

Några tips från programmet våren 2023

- Besök av författarna **Meri Valkama**, **Quynh Tran**, **Satu Rämö** och många fler
- Trollerikväll med världsmästaren i scentrolleri **Marko Karvo**
- En djupdykning i Borgås historia: forskaren **Mirkka Lappalainen** om boken *Smittenin murha*
- Projektet *Bibliotekskonst* fortsätter. Verkstäder med bl.a. animation, serieteckning och ordkonst
- Projektet *Vad bubblar i Borgå?* fortsätter. Diskussioner om ämnen som det talas om i Borgå
- Barnlitteraturfestivalen Sana-Ord och Mjukisdjurens natt är tillbaka på programmet
- Sakura – körsbärsblommans fest firas på våren
- Det blir musik med bl.a. **Jake and Rambling Blade**
- Teater: **Miiko Toiviainens** monolog *Kepeä elämäni*

Mer detaljerad information om evenemangen kommer i bibliotekets evenemangsbroschyr, Borgå stads evenemangskalender, på bibliotekets Facebook-sidor och i de lokala medierna!

Huvudbiblioteket Prästgatan 20, 06100 Borgå, Tfn 019 520 2418

Gammelbacka bibliotek Centrumplatsen 1, 06400 Borgå, Tfn 040 197 7212

Vårberga bibliotek Sampovägen 3, 06150 Borgå, Tfn 019 520 2410

Bokbussen Tfn 0400 214 948

Kerko bibliotek Savimäkvägen 6, 06530 Kerko, Tfn 040 168 1386

paakirjasto@porvoo.fi | www.porvoo.fi/kirjasto | www.helle.finna.fi

PORVOO  BORGÅ

BORGÅNEJDENS MUSIKINSTITUT



Musikglädje för alla åldrar

Välkommen till musikinstitutet!

Askola
Borgå
Borgnäs
Lappträsk
Lovisa
Mäntsälä
Pukkila
Sibbo

- Förberedande undervisning
- Körer för barn och vuxna
- Musikens grundstudier
- Musiklekskola
- Orkestrar
- Pop&Jazz-undervisning
- Valfria studier
- Öppna studier och kurser

Läs mer och anmäl dig
www.psmo.fi



PORVOO  BORGÅ