24
25
lukuvuosi
läsåret

Porvoon kansalaisopisto
Borgå medborgarinstitut

Opinto-ohjelma
Studieprogram

PORVOO BORGÅ

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin. Offentligt meddelande. Delas ut till alla hushåll.

Huom! Suomenkieliset kurssit mustalla tekstillä ja ruotsinkieliset sinisellä tekstillä.

Obs! De finskspråkiga kurserna har svart text och de svenskspråkiga har blå text.

Rehtorin tervehdys!

Rektors hälsning!

Tässä tämä nyt on. Lukuvuoden 2024–2025 uunituore opinto-ohjelma! Sitä työstimme yhdessä melkein koko kevätlukukauden pyrkien huomioimaan palautekyselyssä nousseita toiveita. Kaikkeen emme pystyneet vastaamaan, mutta KoMbin suunnittelusta vastaavat johtavat opettajat ja apulaisrehtorit ovat tehneet loistavaa työtä. Iso kiitos opinto-ohjelman sisällöstä kuuluu heille ja meidän noin 230 tuntiopettajalle!

Tulet huomaamaan, että opinto-ohjelman rakenne on uudistunut. Olemme keränneet kaikki kurssit, kielestä riippumatta, yhteisen ainealueen alle. Kannattaa siis lukea kaikki ainealueen kurssit! Näin saatat löytää uusia kiinnostavia kursseja tai teemoja. Kursseja lukuvuodelle 2024–2025 on suunniteltu 670. Toivottavasti löydät monta kiinnostavaa kurssia! Muistutuksena, että tämä on lukuvuoden ainoa painettu esite. Samalla kun ilmoittaudut syksyn kursseihin, niin muista myös varmistaa paikkasi kevään kursseille. Toivotan sinulle oppimisen iloa Porvoon kansalaisopistossa!

Annelie Åkerman-Anttila
Porvoon kansalaisopiston rehtori

Här är det nu. Läsåret 2024–2025:s helt nya studieprogram! Vi har arbetat med studieprogrammet nästan hela vårterminen och försökt ta hänsyn till önskemål som uppkommit i feedbackundersökningen. Vi kan inte tillgodose allt, men de ledande lärarna och biträdande rektorerna, som ansvarar för planeringen av KoMbi har gjort ett fantastiskt jobb. Ett stort tack för innehållet i studieprogrammet tillhör dem och våra cirka 230 timlärare!

Du kommer att märka att studieprogrammets struktur har förnyats. Vi har samlat alla kurser, oavsett språk, under ett gemensamt ämnesområde. Förhoppningsvis underlättar detta att hitta rätt kurs. Det är alltså värt att läsa samtliga kurser inom ämnesområdet! På så sätt kan du hitta nya intressanta kurser eller teman. För läsåret 2024–2025 har 670 kurser planerats. Vi hoppas att du hittar många intressanta kurser! Som en påminnelse: detta är läsårets enda tryckta broschyr. När du anmäler dig till höstens kurser, kom då även ihåg att säkerställa din plats på vårens kurser. Jag önskar dig glädje i lärandet vid Borgå medborgarinstitut!

Annelie Åkerman-Anttila
rektor för Borgå medborgarinstitut

Yleistä / Allmänt 2

Rehtorin tervehdys / Rektors hälsning 2
Ilmoittautuminen / Anmälan 4
Yhteystiedot / Kontaktinformation 4
Kurssimaksut ja peruutus / Kursavgifter och avbokning 5
Hyvä tietää / Bra att veta 6
Opintopistekurssit / Studiepoängskurser 7

Historia ja yhteiskunta / Historia och samhälle 11

Yleisöluennot / Föreläsningar 11
Avoin yliopisto-opetus / Öppen universitetsundervisning 12
Historia ja yhteiskunta / Historia och samhälle 12

Teatteri- ja sanataide / Ord- och scenkonst 14

Teatteri- ja sanataide / Teater- och ordkonst 14
Kirjallisuus / Litteratur 14

Kielet / Språk 16

Meeting Point 17
Suomi / Finska 18
Ruotsi / Svenska 18
Englanti / Engelska 18
Saksa / Tyska 19
Ranska / Franska 19
Venäjä / Ryska 20
Espanja / Spanska 20
Italia / Italienska 21
Muut kielet / Andra språk 21

Tietotekniikka / Datateknik 23

Musiikki / Musik 26

Lasten kerhot / Rytmik för barn 28
Kuorot / Körer 28

Taideaineet / Konstämnen 29

Valokuvaus / Fotografering 31
Keramiikka / Keramik 31

Kädentaidot / Hantverk 33

Tekninen työ / Tekniskt arbete 34
Ompelu / Sömnad 34
Lankatyöt / Garntekniker 36
Kudonta / Vävning 37
Hopeakorut / Silversmycken 37
Muut käsityökurssit / Övriga hantverkskurser 38

Luonto ja puutarha / Natur och trädgård 40

Kukka-asetelmat / Blomsteruppsättningar 42
Retket / Utfärder 43
Vesiliikenne / Navigation 43

Ruoka ja juoma / Mat och dryck 44

Liikunta ja hyvinvointi / Gymnastik och välbefinnande 47

Tanssi / Dans 48
Lihaskunto- ja voima / Muskelkondition och -styrka 49
Kuntosali / Konditionssal 51
Vesijumppa / Vattengymnastik 52
Kehonhuolto / Kroppsvård 52
Mielen hyvinvointi / Mentalt välbefinnande 53
Ensiapu ja ravitsemus / Första hjälpen och näringslära 56
Jooga / Yoga 56

Kurssit kylissä / Kurser i byarna 58

Askola 59

Tervetuloa KoMbiin!
Välkommen till KoMbi!

Tämä on lukuvuoden ainoa esite – voit ilmoittautua jo nyt kevään kursseille ja luennoille.
Det här är läsårets enda broschyr – du kan redan nu anmäla dig till vårens kurser och föreläsningar.

Ilmoittautuminen

lukuvuodelle 2024–2025 alkaa porrastetusti

- 14.8.2024 klo 18.00 liikunta ja tanssi
- 15.8.2024 klo 18.00 kaikki muut kurssit

Ilmoittautuminen verkossa: opistopalvelut.fi/porvoo

Voit myös ilmoittautua toimistolla tai puhelimitse numerossa 019 520 2660 toimiston aukioloaikoina. Toimisto päivystää 14.8.2024 klo 18.00–20.00 sekä 15.8.2024 klo 18.00–20.00.

Ilmoittaudu kursseille viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua!
Sähköpostilla ja tekstiviestillä ei oteta ilmoittautumisia vastaan.

Ilmoittautuessasi valmistaudu antamaan seuraavat tiedot:

- kurssinumero(t)
- nimi ja henkilötunnus
- osoite ja kotikunta
- puhelinnumero ja sähköpostiosoite
- koulutustausta (perusaste / toinen aste / korkea aste)
- pääasiallinen toiminta (työllinen / työtön / opiskelija /eläkeläinen / muu)

Jos ilmoitat monta henkilöä kurssille, ilmoita jokainen henkilö erikseen.

Anmälan

till läsåret 2024–2025 börjar stegvis

- 14.8.2024 kl.18.00 gymnastik- och danskurser
- 15.8.2024 kl.18.00 alla övriga kurser

Anmälan via nätet: opistopalvelut.fi/porvoo

Du kan också anmäla dig i kansliet eller per telefon på numret 019 520 2660 under kansliets öppethållningstider. Kansliet har jour 14.8.2024 kl. 18.00–20.00 och 15.8.2024 kl. 18.00–20.00

Anmäl dig till en kurs senast sju (7) dagar innan kursen startar!
Det går inte att anmäla sig till kurser per e-post eller textmeddelande.

Ha följande uppgifter till hands vid anmälan:

- kursnummer
- namn och personbeteckning
- adress och hemkommun
- telefonnummer och e-post
- utbildningsbakgrund (grundnivå / andra stadiet / högre utbildning)
- huvudsaklig aktivitet (sysselsatt / arbetslös /studerande / pensionär / annat)

Om du vill anmäla flera personer, skriv in deras uppgifter som separata anmälningar.

Information in English

Please contact Mika Pohjanen at 040 097 8918 or the office at 019 520 2660, for more information.

Yhteystiedot

Toimisto KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15, 06100 Porvoo
Toimisto on avoinna ma, ti ja to 10–18.
Ke 10–12.30 ja 14–18. Perjantaisin suljettu.
Puhelinpalvelu on avoinna ma, ti ja to 10–11 ja 12–15. Ke 10–11.30 ja 14–15.
Perjantaisin suljettu.
Puhelin: 019 520 2660
Verkkosivu: porvoo.fi/kansalaisopisto
S-posti: kansalaisopisto@porvoo.fi
Seuraa meitä somessa:
@porvoonkansalaisopisto

Kontaktinformation

Kansliet KoMbi-huset, Mannerheimgatan 15, 06100 Borgå
Kansliet är öppet må, ti och to 10–18.
Ons 10–12.30 och 14–18. Fredagar stängt.
Telefonservicen är öppen må, ti och to 10–11 och 12–15. Ons 10–11.30 och 14–15.
Fredagar stängt.
Tfn: 019 520 2660
Webbsida: borga.fi/kombi
E-post: kansalaisopisto@porvoo.fi
Följ oss på sociala medier:
@porvoonkansalaisopisto

Asiakaspalvelu / Kundbetjäning

Kaj Liljalehto, 019 520 2660
kansalaisopisto@porvoo.fi

Anna Söderberg, 019 520 2660
anna.soderberg@porvoo.fi

Hallinto ja johtavat opettajat
Administration och ledande lärare

Annelie Åkerman-Anttila, rehtori / rektor
040 191 4454
annelie.akerman-anttila@porvoo.fi

Mika Pohjanen, apulaisrehtori / biträdande rektor: yhteiskunta, tietotekniikka, Ikis-kurssit, luonto
040 097 8918
mika.pohjanen@porvoo.fi

Hanna Fridolfsson, apulaisrehtori / biträdande rektor: samhälle, kultur, psykologi, data
040 485 3966
hanna.fridolfsson@porvoo.fi

Christina Nyman, utbildnings- och projektkoordinator
040 631 0611
christina.nyman@porvoo.fi

Päivi Kovanen, kädentaitoaineet, kotitalous, vesiliikenne
040 182 0667
paivi.kovanen@porvoo.fi

Kirsti Rautio, kielet
040 489 9679
kirsti.rautio@porvoo.fi

Ulla-Marja Ritari, liikunta ja terveys
040 628 9167
ulla-marja.ritari@porvoo.fi

Petteri Vihavainen, kuvataide, teatteri- ja sanataide, musiikki
040 489 9678
petteri.vihavainen@porvoo.fi

Sanna Markkanen, suomen kieli, maahanmuuttaneiden koulutukset
040 612 7479
sanna.markkanen2@porvoo.fi

Kristiina Ahonen, suomen kieli, maahanmuuttaneiden koulutukset
040 137 3358
kristiina.ahonen@porvoo.fi

Lauri Kojo, suomen kieli, maahanmuuttaneiden koulutukset
040 5294436
lauri.kojo@porvoo.fi

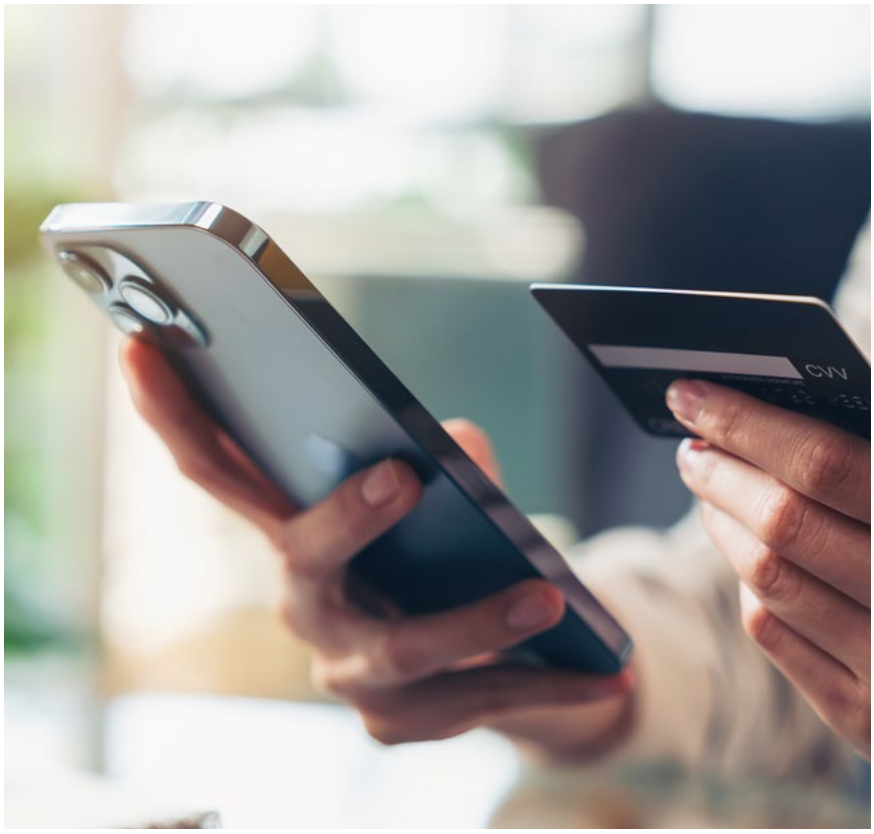
Maria Lindlöf, praktiska färdigheter, konst, dans och gymnastik
040 489 9658
maria.lindlof@porvoo.fi

Jenna Romberg, språk, musik, matlagning
040 489 9656
jenna.romberg@porvoo.fi

Opistoisäntä ja -emäntä
Institutvärd och -värdinna

Jalmari Kaskinen, opistoisäntä Linnankosken lukiossa 040 4899 680
jalmari.kaskinen@porvoo.fi

Åsa Johansson institutvärdinna i Lypa
040 350 8934, asa.johansson@porvoo.fi



Kurssimaksujen maksutavat

1. Ilmoittautumisen yhteydessä
Kun ilmoittaudut kurssille, voit samalla maksaa kurssimaksun. Kun olet antanut kaikki tiedot itsestäsi, paina Lähetä ilmoittautuminen. Valitsemalla Ceepos voit maksaa kurssimaksun nettipankissasi, Mobile Paylla tai luottokortillasi. Valitsemalla epassi voit maksaa kurssimaksun Epassilla.

2. Maksulinkillä maksaminen
Jos et maksanut kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä tai jos yritit maksaa, mutta se ei toiminut, saat noin viikkoa ennen kurssin alkua sähköpostiisi maksulinkin (katso myös roskapostisi). Maksulinkillä voit maksaa kurssimaksun nettipankissasi, Mobile Paylla, luottokortillasi tai Epassilla.

3. Paperinen lasku kotiin postitse – e-lasku – suoramaksulasku – OmaPosti
Jos et maksa kurssimaksua netissä, saat postitse paperisen laskun (uusi eräpäivä) 2–4 viikkoa kurssin alkamisen jälkeen. Jos sinulla on voimassa oleva e-laskusopimus Porvoon kaupungin kanssa, lasku menee ensisijaisesti e-laskuna pankkiin. Suoramaksulaskut menevät pankkiin ja niiden suoramaksuilmoitus tulee postin kautta paperina. Lasku menee OmaPostiin, jos sinulla on sellainen sopimus.

4. Maksaminen etuseteleillä ja saldoilla
Odota, että saat paperilaskun kotiin (2–4 viikkoa kurssin alkamisen jälkeen), jos haluat käyttää maksuun **etuseteleitä tai saldoja (Smartum, Epassi, Edenred**).
Käy laskun saatuasi Kompassissa (Rihkamatori B) maksamassa, niin maksu kohdistuu suoraan saamallesi laskulle. Mikäli et voi käydä Kompassissa maksamassa, niin liitä kuva netissä/apilla suoritetusta maksusta sähköpostilla: kansalaisopisto@porvoo.fi. Kirjoita sähköpostiin myös paperilaskun numero tai ota kuva laskusta ja liitä se mukaan. Jos käytät saldoja usean kurssin maksamiseen, maksa jokainen kurssi erikseen. Huom. etu on henkilökohtainen, et voi maksaa esim. jonkun perheenjäsenen kurssimaksuja!

5. Kurssimaksu eri maksutavoilla
Jos haluat maksaa kurssimaksun eri maksutavoilla esim. puolet saldolla tai virikeseteleillä ja puolet kortilla, niin odota paperista laskua kotiin. Sen jälkeen käyt maksamassa Kompassissa osan saldolla ja osan kortilla.

Toinen tapa on, että maksat apilla osan kurssimaksusta ja jäljellä jäävän osan nettipankissa paperisessa laskussa olevilla tiedoilla. Ota kuva paperisesta laskusta, maksusta apilla ja maksusta nettipankissa. Lähetä kaikki kolme kuvaa sähköpostilla: kansalaisopisto@porvoo.fi.

HUOM!
Kompassissa ei voi maksaa käteisellä. Kansalaisopiston toimistolla ei voi maksaa kurssimaksuja.

Kurssimaksu ja peruutus

Kun ilmoittaudut kurssille, **sitoudut maksamaan kurssimaksun**. Kurssimaksu on kurssikohtainen, henkilökohtainen ja se kattaa opetuksen. Opiskelijat hankkivat itse kurssimateriaalin, oppikirjat yms. sekä maksavat opintokäynnit.

Kurssipaikan peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tehdään liian myöhään tai perumista ei tehdä lainkaan, veloitetaan koko kurssimaksu.

Et voi perua kurssia ilmoittamalla opettajalle, vaan lähetä sähköpostilla tieto perumisesta: kansalaisopisto@porvoo.fi.

Maksamaton kurssimaksu siirtyy eräpäivän jälkeen perintäyhtiölle. Kurssimaksu palautetaan vain, jos kurssi peruuntuu tai opisto keskeyttää kurssin. Jos opiskelija itse keskeyttää kurssin, ei jäljellä olevaa kurssimaksuosuutta palauteta.

Lukuvuoden loma-ajat / Läsårets lovdagar

14.–20.10.2024 ma–su, syysloma (viikko 42), må–sö, höstlov (vecka 42).
2.11.2024, 6.12.2024
17.–23.2.2025 ma–su, hiihtoloma (viikko 8) / må–sö, sportlov (vecka 8).
17.4.2025–21.4.2025, to–ma, pääsiäinen / to–må, påsklov.

Hyvä tietää

- Opiskelijat otetaan kursseille ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Kurssien vähimmäisopiskelijamäärä on yleensä 10, kylissä 8 ja Askolassa 6.
- Kurssin varasijoilla oleville ilmoitetaan henkilökohtaisesti vapautuneesta kurssipaikasta.
- Kurssin alkamisesta ja mahdollisista muutoksista ilmoitetaan kurssin opiskelijoille tekstiviestillä, sähköpostilla tai puhelimitse.
- Kaupungilla on harrastustoimintaan liittyvä vakuutus, joka koskee opiston opiskelijoita. Tarpeen vaatiessa ota yhteys rehtoriin.
- Oppituntien määrä on merkitty h-kirjaimella – yhden oppitunnin pituus on 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 sekä omaehtoinen työvoimakoulutus.
- Kurssin yhtä peruuntunutta kertaa ei pääsääntöisesti korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla.
- Porvoon kansalaisopiston kursseilla ei ole ilmaisia kokeilukertoa.
- Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Osaaminen näkyviin

Osa Porvoon kansalaisopiston kursseista on merkitty opintopistekurssi-logolla. Se tarkoittaa sitä, että näistä kursseista voit saada opintopisteitä. Opintopisteiden suorittaminen ei ole pakollista. Kaikille kursseille voi osallistua edelleen vain harrastuksen vuoksi. Jos haluat kurssista opintopisteitä, kerro siitä heti ensimmäisellä opintokerralla opettajallesi. Tervetuloa kokeilemaan!

Osaamisperusteisuudesta eli osaamisen tunnistamisesta ja tunnustamisesta on tullut vapaan sivistystyön uusi tehtävä ja mahdollisuus. Opintopisteistä voi olla hyötyä esimerkiksi työnhaussa tai opiskelupaikan hakemisessa. Opintopisteet voidaan lukea hyväksi esimerkiksi toisen asteen opinnoissa ns. muualla suoritettuina kursseina. Niiden avulla on helpompi kertoa kansalaisopiston opinnoissa hankitusta osaamisesta. Opintopisteen tavoittelu voi myös innostaa opiskelemaan uudella tavalla. Yksittäisten kurssien tavoitteet ja arviointikriteerit löytyvät tarkemmista kurssikuvauksista ilmoittautumissivuilta netistä. Kurssisuorituksen arvosteluasteikkona on Hyväksytty / Hylätty. Vain hyväksytyt kurssisuoritukset viedään valtakunnalliseen KOSKI-tietovarantoon samalla tavalla kuin muidenkin oppilaitosten opintosuoritukset, jos opiskelija antaa siihen suostumuksensa. Kurssin ensimmäisellä kerralla opiskelija täyttää suostumuslomakkeen tietojen siirrosta ja näyttää henkilöllisyystodistuksensa. Omia opintosuorituksiaan pääsee katsomaan Oma Opintopolku -palvelussa (opintopolku.fi/oma-opintopolku) vahvan tunnistautumisen kautta.

Betalning av kursavgifter

1. Betala i samband med anmälan

När du anmäler dig till en kurs kan du samtidigt betala kursavgiften. Efter att du skrivit in dina egna uppgifter, sänd din anmälan genom att klicka på Skicka registrering (Lähetä ilmoittautuminen). Genom att välja ikonen Ceepos kan du betala kursavgiften via nätbank, Mobile Pay eller kreditkort. Du kan också betala din faktura med ePassi genom att välja ePassi ikonen.

2. Betala med betallänk

Ifall du inte betalade i samband med anmälan till kursen, så får du cirka en vecka före kursstart en betallänk till din e-post (följ också med inkorgen i din skräppost). Med denna länk kan du betala via nätbank, Mobile Pay, kreditkort eller ePassi.

3. Pappersfaktura hemsänd per post alternativt e-faktura – direktdebitering – OmaPosti.
Om du inte betalar kursavgiften via nätet får du en pappersfaktura hemsänd 2 – 4 veckor efter att kursen har börjat (med en senarelagd förfallodag). De som har ett avtal med Borgå stad om e-fakturor får sin e-faktura till banken, och de som använder nättjänsten OmaPosti får fakturan dit.

4. Förmånssedlar och saldo

Vänta tills du får din faktura hemsänd (2–4 veckor efter att kursen har börjat) ifall du vill betala med förmånssedlar/-saldo. (Smartum, ePassi, Edenred). Efter att du har fått din faktura, vänd dig till stadens servicepunkt Kompassen (Krämartorget B). Det är också möjligt att per e-post sända en bild av utförd betalning till: kansalaisopisto@porvoo.fi
Sänd också samtidigt med en bild av fakturan/fakturans nummer, så att vi kan styra betalningen rätt. Kom också ihåg att nämna vilken kurs det gäller i ditt e-postmeddelande. Om du använder saldon för att betala flera kurser, betala varje kurs enskilt. Obs. förmånen är personlig, man kan inte betala en familjemedlems kursavgift med egen förmån.

5. Betalning av kursavgift med flera olika betalningssätt

Om du vill betala kursavgiften med flera olika betalningssätt, till exempel hälften med saldo eller förmånssedlar och hälften med kort, vänta då på att få en pappersfaktura hemskickad. Därefter kan du gå till Kompassen och betala en del av beloppet med saldo och en del med kort. Ett annat sätt är att betala en del av kursavgiften med appen och den återstående delen via nätbanken med uppgifterna på pappersfakturan. Ta en bild av pappersfakturan, betalningen med appen samt betalningen via nätbanken. Skicka alla tre bilderna per e-post till: kansalaisopisto@porvoo.fi.

Observera!
Det går inte att betala med kontanter i Kompassen. Kursavgifter kan inte betalas i medborgarinstitutets kansli.

Kursavgifter och avbokning av anmälan

Då du anmäler dig till en kurs **förbinder du dig att betala kursavgiften**. Kursavgiften är bunden till en specifik kurs och till den person som har anmält sig. Avgiften täcker undervisningen. Dessutom anskaffar och betalar de studerande för kursmaterial, läroböcker, studiebesök mm.

En avbokning av kursplats måste ske senast 7 dagar innan kursstart. Om avbokningen sker för sent, eller kursplatsen inte alls avbokas, fakturerar vi hela kursavgiften.

Man kan inte avboka genom att endast meddela läraren. Skicka meddelande om din avbokning till: kansalaisopisto@borga.fi.

Obetalda kursavgifter skickas vidare till indrivningsbyrån. Kursavgiften returneras

endast om kursen inhiberas eller ifall institutet avbryter kursen. Om studerande själv avbryter kursen returneras inte återstående del av kursavgiften.

Bra att veta

- Kursdeltagarna antas till kurserna i anmälningsordning.
- Minimiantalet studerande är vanligen 10 i centrum, 8 i glesbygden och 6 i Askola.
- Deltagare på väntelista får ett personligt meddelande ifall det blir lediga platser på en kurs.
- Deltagarna meddelas per textmeddelande, e-post eller telefon om ändringar på enskilda kurser och de får en påminnelse per e-post innan en kurs startar.
- Kursdeltagarna är försäkrade, ta vid behov kontakt med rektorn.
- Lektionernas antal är markerade med bokstaven h – en lektion varar 45 minuter.
- Gymnastikkursernas nedre åldersgräns är 15 år.
- Trä- och metallsmideskursernas nedre åldersgräns är 16 år.
- Parkering på KoMbis gård är förbjudet (parkeringen är övervakad)
- I individuell musikundervisning går man miste om sin kursplats om man är frånvarande utan att meddela eller om man är borta mera än 25 % av tiden.
- Man behöver inte meddela läraren eller kansliet vid tillfällig frånvaro från kurserna. Undantag: matlagningskurser, individuell musikundervisning och arbetskraftsutbildning.
- Ett enskilt kurstillfälle (lektion) som inhiberas ersätts i regel inte.
- Borgå medborgarinstitut har inga gratisgånger på våra kurser
- Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

Få bevis på ditt kunnande

En del av institutets kurser är markerade med studiepoängslogo. Det innebär, att det är möjligt att få registrerade studiepoäng för dessa kurser. Att avlägga studiepoäng är ändå inte obligatoriskt. Man kan fortfarande delta endast som en hobby. Om du vill avlägga studiepoäng på en kurs, meddela detta åt kursledaren genast den första lektionen. Välkommen med att prova på detta!

Den fria bildningen har fått ett nytt uppdrag, dvs en möjlighet att validera lärandet. Avlagda studiepoäng kan vara till nytta vid jobbsökning eller då man ansöker om en studieplats. Poängen gör det lättare att bevisa det kunnande man har fått via studier vid medborgarinstitut, de kan ex. räknas till godo i studier på andra stadiet. Inlärningsmål och bedömningskriterier hittas i de berörda kursernas kursbeskrivning på nätanmälningssidan. Bedömningsskalan för studieprestationer är godkänd/ underkänd. Endast godkända studieprestationer överförs till Koski-databasen, enligt samma förfarande som vid andra läroanstalter. Under den första lektionen fyller studerande som vill ha studiepoäng i en blankett och godkänner därmed överföring av data. Samtidigt bör man också visa upp identitetsbevis. De egna avlagda studieprestationerna kan, med stark identifiering, granskas genom att logga in på www.studieinfo.fi

Digiopastus

Tarjoamme monta erilaista tietotekniikka- ja digikurssia. Sen lisäksi tarjoamme myös henkilökohtaista digineuvontaa. Voit tulla pyytämään neuvontaa omien digihaasteiden kanssa ja ottaa omat laitteesi mukaan. Neuvomme tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinten käytössä. Lue lisää Tietotekniikka -otsikon alta s. 23.

Opiston sosiaalinen media

Seuraa opistoa Facebookissa ja Instagramissa! Löydät sieltä ajankohtaisia tapahtumia ja tietoa erilaisilta kursseilta kuvien kera. Löydät opiston, kun kirjoitat hakukenttään Porvoon kansalaisopisto.

Digirådgivning

Vi erbjuder personlig rådgivning. Du kan komma till rådgivningen för att få hjälp med dina egna digitala utmaningar. Rådgivningen gäller dator, surfplatta och smarttelefon. Läs mera under rubrikerna Datateknik s. 23.

Institutet på sociala medier

Följ institutet på Facebook och Instagram! Där informerar vi om aktuella evenemang och ger bildhälsningar från kurser. Du hittar oss genom att skriva Borgå medborgarinstitut i sökfältet.

Tapahtuma-kalenteri / Evenemangs-kalender

Aula-Galleria näyttelyt
Aula-Galleriets utställningar

Aula-Gallerian näyttelyt KoMbitalon Aula-Gallerian näyttelyajat ovat varattavissa taideaineiden opettaja Petteri Vihavaiselta, puh 040 489 9678

Svenska veckan vietetään 4-8.11.2024. Ohjelmasta voi lukea svenskaveckan.fi

Kalevalan päivä 28.2.2025

Näsin kartanon tapahtuma-kuukausi toukokuussa 2025.

Utställningstider i KoMbi-husets Aula-Galleri kan bokas med att kontakta konstlärare Petteri Vihavainen, tfn 040 489 9678

Svenska veckan firas 4-8.11.2024. Läs mer om programmet på svenskaveckan.fi

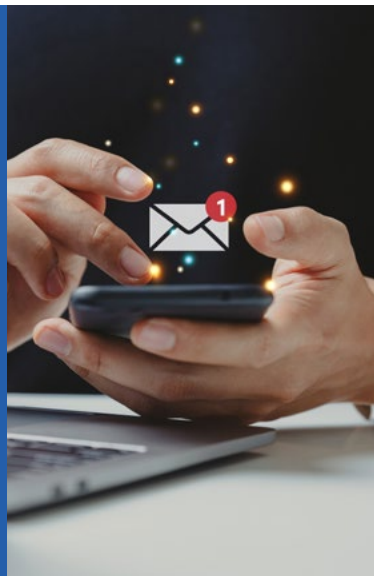
Kalevaladagen firas traditionsenligt 28.2.2025.

Tilaa KoMbin uutiskirje!

Uutiskirjeen voi tilata ilmoittautumisen yhteydessä.

Beställ KoMbis nyhetsbrev!

Du kan beställa nyhetsbrevet i samband med din anmälan.



Toukokuussa tapahtuu! Det händer i maj!

meripohjolanopistopiiri.fi/wp-content/uploads/2024/04/ideakirja

KoMbi on ollut lukuvuonna 2023–2024 mukana ESKOA – Ekososiaalinen sivistyskäsitys kansalaisopistojen arjessa -hankkeessa, jonka aikana selvitettiin, mitä tarkoittavat ekososiaalinen sivistyskäsitys ja kestävä kehitys vapaassa sivistystyössä ja miten edellä mainittua toimintaa voidaan kehittää tulevaisuudessa.

KoMbi järjestää kestävän kehityksen teemakuukauden Näsin kartanossa toukokuussa 2025. Kartanossa pidetään näyttely, lyhytkursseja, työnäytöksiä, luentoja ja muita yleisölle avoimia tapahtumia ja esityksiä. Näyttelyssä esillä olevissa töissä on huomioitu erityisesti kestävää kehitystä materiaalivalintojen, kierrätyksen, kulttuuriperinnön ja monikulttuurisuuden näkökulmista.

Kartanossa pidettävät lyhytkurssit, työnäytökset, luennot ja esitykset herättelevät pohtimaan mm. omia kulutustottumuksia, kierrätystä, energiankäyttöä, kehon ja mielen hyvinvointia, luontosuhdetta, yhdenvertaisuutta, paikalliskulttuuria ja eri kulttuurien ymmärtämistä.

Ohjelmaan kuuluu esimerkiksi taide- ja käsityökursseja, kuten Edelfeltin maisema -akvarellikurssi, kirjo kasveja Fredrika Runebergin puutarhasta, polkupyörän keväthuolto- ja vaatehuoltoworkshopit, parsi ja paikkaa -kurssit, hävikkikukka-asetelmat sekä kehon ja mielen hyvinvointia luontojoogassa tai äänimaljarentoutuksessa. Lisäksi KoMbi järjestää luentoja muun muassa energian käytöstä sekä kulttuurikävelyitä Porvoossa. Tapahtuma on kaikille avoin.

Tarkempi aikataulu ilmestyy keväällä 2025!

KoMbi har under läsåret 2023–2024 deltagit i projektet ESKOA – Ekosocial bildning i vardagen vid medborgarinstitut, under vilket man har utrett vad ekosocial bildning och hållbar utveckling betyder inom det fria bildningsarbetet och hur ovan nämnda verksamhet kan utvecklas i framtiden.

KoMbi anordnar en temamånad om hållbar utveckling på Näse gård i maj 2025. På herrgården hålls utställningar, kortkurser, föreläsningar och andra evenemang och uppträdanden som är öppna för allmänheten. I de arbeten som visas på utställningen har man speciellt beaktat hållbar utveckling, exempelvis med tanke på materialval, återvinning, kulturarv och kulturell mångfald.

Kortkurserna, utställningarna, föreläsningarna och uppträdandena som hålls på herrgården väcker tankar kring bland annat egna konsumtionsvanor, återvinning, energianvändning, kroppens och sinnets välbefinnande, förhållandet till naturen, jämlikhet, lokal kultur och förståelse för olika kulturer.

Programmet innehåller till exempel konst- och hantverkskurser, såsom akvarellkursen Edelfelts landskap, broderade växter från Fredrika Runebergs trädgård, vårunderhåll för cykeln och klädvårdsworkshoppar, sy och laga-kurser, blomsteruppsättningar med svinnblommor samt naturyoga eller avslappning med klangskålar för kroppens och sinnets välmående. Dessutom arrangerar KoMbi föreläsningar om bland annat energianvändning samt kulturpromenader i Borgå. Evenemanget är öppet för alla.

En mer detaljerad tidtabell publiceras våren 2025!

Historia ja yhteiskunta
Historia och samhälle

Yleisöluennot
Föreläsningar

Yleisöluennot ovat kaikille tarkoitettuja maksuttomia luentoja, joihin täytyy vain ilmoittautua etukäteen.

Till de avgiftsfria öppna föreläsningarna behöver man anmäla sig. Alla är välkomna att ta del av dem. Föreläsningarna ordnas i regel i Lypa förutom de guidade promenaderna för nya kommuninvånare.

130101 Din nya hemstads historia
- Ti 17–18.30, 27.8
- Hanna Fridolfsson 2 h

Utforska Borgå på en inspirerande rundvandring! Start kl. 17 från KoMbi-huset, Mannerheimgatan 15. Upptäck stadens rika historia samt nutidsandan. Guiden leder dig genom spännande platser, torg och gränder med avrundning vid KoMbi kl. 18.30.

130102 Uuden kotikaupunkisi historia
- To 17–18.30, 29.8.
- Hanna Fridolfsson 2 h

Löydä uusi kotikaupunkisi Porvoo ainutlaatuisen kävelykierroksen kautta. Kokoonnumme KoMbi-talon pihalla, Mannerheimintie 15 klo 17.00. Tutustu kiehtovaan historiaan ja nykypäivään. Kierros vie sinut läpi katujen, torien ja kujien kautta päättyen KoMbi-talolle klo 18.30.

130103 The history of your new hometown
- Ti 17.00–18.30, 3.9.
- Hanna Fridolfsson 2 h

Welcome for a walk to the old town of Porvoo. The tour starts at KoMbi, Mannerheimintie 15, at 5.00 pm. During the walk you will hear about the history, stories and of the daily life in Porvoo. The walk is 1,5 h and stops at KoMbi 6.30 pm.

139805 Föreläsning av Anita Rosengren, Söderveckoski
- To 18–19.30, 14.11
- Hemgården, Näverkärrsvägen 12
- Anita Rosengren 2 h

Anita Rosengren berättar om sin senaste långresa.

999904 Borgå gator och gränders kulturhistoria
- Ons 18–19.30, 26.3–9.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Hannele Tenhovuori 6 h

Hannele Tenhovuori drar en tidslinje genom stadsdelarnas kulturhistoria i Borgå. Det sker via gator och byggnader som gjort avtryck i stadens historia och som även i nutid spelar en viktig roll.

999901 Albert Edelfelt 170 vuotta
- Ke 18.00–19.30, 23.10.–6.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Margaretha Jämbäck ja Hannele Tenhovuori 6 h

23.10 Albert Edelfeltin taide ja elämä – aarteita Porvoon museon kokoelmista, Margaretha Jämbäck
30.10. Albert Edelfeltin kiehtovat naismuotokuvat, Margaretha Jämbäck
6.11. Ikuinen kesä – aikamatka Albert Edelfeltin Haikossa, Hannele Tenhovuori

999902 Hemstadens konsthistoria – Albert Edelfelt
- Ons 18–19.30, 25.9–9.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Margaretha Jämbäck 6 h

Vi får höra om Albert Edelfelt och hans liv och konstverk.

999903 Kotikulmien kulttuurihistoriaa
- Ke 18.00–19.30, 4.–18.9.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Hannele Tenhovuori 6 h

4.9. Porvoon keskiaikaisia katuja ja 1700-luvun kortteleita
11.9. Uusi kaupunki kasvaa 1800-luvulla
18.9. 1900-luvun uudet tarpeet ja kaupungin osat

999944 Terveellinen ravitsemus
- Ke 17.15–18.45, 18.–25.9.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Heljä Tuomarla 4 h

18.9. Ravitsemus ja aivoterveys
25.9. Ravitsemus ja sydänterveys

999945 Terveellinen ravitsemus
- Ke 17.15–18.45, 15.–22.1.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Heljä Tuomarla 4 h

15.1. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ympäristöystävällinen ja terveellinen ruokavalio
22.1. Ravitsemus ja painonhallinta

999946 Eevan ja Petterin elämänlaatumalli ja 18 vuoden sinnittely herra Alzheimerin kanssa
- To 18.00–20.15, 24.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Petter Pulkkinen 3 h

999947 Tekoäly – miksi tekoälyä on turha pelätä?
- To 17.30–19.00, 3.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Petteri Järvinen 2 h

999949 Maanpuolustustahto
- To 18.00–19.30, 24.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Miina Kaarkoski 2 h

999950 Mikä Unkaria riivaa?
- Ke 18.00–19.30, 25.9.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Pertti Torstila 2 h

Luento yhteistyönä Porvoon Suomi-Unkari -seuran kanssa.

999951 NATO:n perusteet *etä*

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen tuottama kahden oppitunnin mittainen verkkokurssi, joka vaatii rekistöröitymisen. Voit suorittaa kurssin haluamanasi ajankohtana. Kurssin lopuksi on koe, jonka hyväksytystä suorittamisesta tulee merkintä MPK:n Moodlen kautta.
Linkki Naton perusteet -verkkokurssille: koulutuskalenteri.mpk.fi/Koulutuskalenteri/Tutustu-tarkemmin/id/181287#4a140527

Avoin yliopisto-opetus
Öppen universitets-undervisning

139878 Ikäihmisten yliopisto: Ihminen ja teknologia
- To 13.00–15.30, 12.9.–14.11.
- Cafe Aatos, Kaivokatu 37 B
- Asiantuntijat 21 h, 50 €

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

12.9. Tekoäly, professori Hannu Toivonen
19.9. Tekoäly ja algoritmit yhteiskunnallisena haasteena, yliopistonlehtori Janne T. Matikainen
26.9. Valta digitaalisissa järjestelmissä, yliopiston lehtori Matti Nelimarkka
3.10. Miksi tekoälyä ei tarvitse pelätä? tietokirjailija Petteri Järvinen
24.10. Tekoälyn etiikka, tutkijatohtori Taina Kalliokoski
31.10. Tekoäly taiteessa, taidehistorioitsija Tuija Ekegren
14.11. Digitaalinen kirjallisuus, yliopiston lehtori Teemu Ikonen

139879 Ikäihmisten yliopisto: Ilmastonmuutos
- To 13.00–15.30, 30.1.–3.4.
- Cafe Aatos, Kaivokatu 37 B
- Asiantuntijat 21 h, 50 €

Tarkempi ohjelma ilmoitetaan myöhemmin!

210109 Kasvatus- ja aikuiskasvatustieteen perusopinnot (25 op monimuoto)
- Ti 17.00–19.00, to 18.00–20.15, 27.8.–5.12., 9.1.–3.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Mika Pohjanen 45 h, 415 €

Turun yliopiston uusien tutkintovaatimusten mukaan. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina. Ne soveltuvat kaikille kasvatuksesta, koulutuksesta ja oppimisesta kiinnostuneille. Kasvatustiede sopii alasta riippumatta kasvatus- ja koulutustehtävissä toimiville ja niihin hakeutuville.
Kurssimaksu 415 euroa maksetaan kahdessa erässä: 165 euroa, kun ilmoittaudut kansalaisopistoon ja 250 euroa, kun ilmoittaudut yliopistoon.

Historia ja yhteiskunta
Historia och samhälle

130104 Släktforskning för ungdomar
- Ti 17.45–19.15, 5.11–3.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 10 h, 22 €

Är du i åldern 14–25 år och skulle vilja lära dig att släktforska på nätet? Då är det här en kurs för dig! Du lär dig snabbt använda de digitala arkiven och sökdatabaserna på nätet. Ta med din dator och fråga i familjen om familjemedlemmars födelseuppgifter till början av 1900-talet så kan du genast komma i gång.

130105 Släktforskarklubben våren
- Ti 19.25–20.55, 14.1–22.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 28 h, 38 €

Det här är ingen vanlig kurs, utan riktar sig till släktforskare på olika nivåer i kunnande och erfarenheter i sin forskning. Både nästan nybörjare och längre komna är alla välkomna! Egen dator med rekommenderas men är inget krav.

130106 Släktforskning 2 hösten
- Ti 19.25–20.55, 10.9–3.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 24 h, 30 €

Kursen lämpar sig för dig som gått Släktforskning I eller har förkunskaper i släktforskning. Förutom kyrkoböcker bekantar vi oss med mantalslängder, domböcker, militära rullor, kartor, tidningsarkiv samt mer sällan använda kyrkoböcker. Med hjälp av dessa lär du dig hitta mer om dina anor. Ta gärna med din dator men det är inget krav. Ingen kurs 8.10.

130107 Världens skriftsystem
- Ti 17.45–19.15, 10.9–29.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 12 h, 25 €

Vi ser hur de olika skrivsystemen har utvecklats från det skrifterna uppstod. Därefter behandlar vi de olika kategorierna var för sig med exempel på hur dessa fungerar. Alfabet är bekant för alla som skriver svenska, men känner du till abjader, abugida, stavelseskrift och logogram? Ingen kurs 8.10.

130108 Världens språk
- Ti 17.45–19.15, 14.1–11.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 16 h, 34 €

Det finns flera tusen språk i världen. De flesta av språken är små med några hundra eller tusen talare. Flera av de mindre språken riskerar att dö ut inom en nära framtid. Vi bekantar oss med vilka olika språkfamiljer som språkforskarna hittills har upptäckt. Flera av de mindre språken är fortfarande tämligen outforskade och har därför inte kunnat med säkerhet kategoriseras hörande till en viss språkfamilj.

139801 Bystugusittarna, Svartså
- To 13–14.30, 12.9–28.11, 23.1–24.4
- Bystugan, Svartsåvägen 148
- Hanna Fridolfsson 16 h, 16 €

Samling för daglediga. Vi diskuterar aktuella ämnen i samhället och trivs tillsammans. Nya deltagare är välkomna! 12.9, 10.10, 7.11, 28.11., 23.1, 27.2, 27.3 och 24.4.

139803 Vessökretsen
- Ti 16–18.15, 24.9–26.11, 28.1–29.4
- Svenskborg, Vessövägen 191
- Birgitta Lindén, 21 h, 19 €

Vi diskuterar aktuella ämnen i samhället och trivs tillsammans. Nya intresserade deltagare är alltid varmt välkomna med! 24.9, 29.10, 26.11., 28.1, 25.2, 25.3 och 29.4.

999958 Schackklubben
- Ons 17.45–20.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Frank Eisentraut 48 h, ingen avgift

Håll hjärnan i trim! Kom med och spela schack! Både avancerade spelare och nybörjare är välkomna till denna kurs.

999959 Pussel
- Må 18–20, 21.10–25.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- 16 h, ingen avgift

Glöm höstmörkret - kom och lägg pussel med andra! Vi har stora bord, pusselmattor, och några pussel. Halvfärdiga pussel kan sedan förvaras i KoMbis förråd mellan träffarna. Ta med egna pussel, och pusselmattor får gärna också tas med.

130112 Taidehistoriaa – hetki väreille
- Ti 18.30–20.45, 17.9.–12.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tuija Ekegren 24 h, 30 €

Värit vaikuttavat meihin monin tavoin, mutta mitä värit ovat? Tutustumme monipuolisesti värien maailmaan pohtimalla niiden olemusta, historiaa, psykologisia vaikutuksia, symboliikkaa ja kulttuurista arvoa. Tarkastelemme luennoilla värejä erilaisten ympäristökokemusten, kuten taiteen, esineistön, arkkitehtuurin, pukeutumisen, ruuan ja luonnonilmiöiden kautta.

130113 Taidehistoriaa – nykytaide ja nykyhetken ilmiöt
- Ti 18.30–20.45, 21.1.–18.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tuija Ekegren 24 h, 30 €

Taide peilaa aikaansa. Mitä ilmiöitä liikkuu meidän ajassamme, kuinka suhtaudumme omaan nykyhetkeemme? Mikä on taiteilijan tehtävä ajassamme ja millaisia keinoja he käyttävät ilmaistessaan kokemuksiaan? Tule mukaan keskustelemaan nykyhetkestä taiteen kautta!

130115 Vanhat käsialat ja tekstintunnistus
- La 10–16, 26.10.–9.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kari-Matti Piilahti 16 h, 30 €

Kurssilla perehdytään käsialojen tulkintaan erilaisten asiakirjaesimerkkien avulla. Aineistona ovat mm. kirkonkirjat, henkikirjat ja tuomiokirjat. Ajallisesti aineisto on 1600-luvulta 1800-luvulla keskittyen 1700-lukuun. Lisäksi tutustumme lyhyesti koneelliseen tekstintunnistukseen. Kurssi soveltuu parhaiten sukututkimusta jo jonkin verran tehneille.

130165 Sotahistorian arvoituksi – arkeologinen kaivaus / Krigshistoriens gåtor – en arkeologisk utgrävning.
Kaksikielinen/tvåspråkig
- La, su-ke 10–16, 14.4., 11.–14.5.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jan Fast 33 h, 60 €

Tule mukaan oppimaan sisällissodan- ja toisen maailmansodan konfliktiarkeologiaa käytännössä. Työ tehdään yhteistyössä Porvoon museon kanssa ja tarkka kaivaus-/tutkimusalue ilmoitetaan myöhemmin. 14.4. klo 18–20.15 arkeologi Jan Fast kertoo ennakkoon tulevasta kaivauksesta ja sen sijaintipaikasta.
Kom och lär dig praktisk konfliktarkeologi från inbördeskriget och andra världskriget. Arbetet sker i samarbete med Borgå museum och den exakta grävnings-/forskningsplatsen meddelas senare. Den 14.4 kl. 18-20.15 berättar arkeolog Jan Fast i förväg om den kommande utgrävningen och dess läge.

130177 Neuvostoliiton ja Venäjän historia 1900–2000-luvuilla
- Ma ja to 18–20.15, 27.1.–10.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Meri Herrala ja Susan Ikonen 54 h, 70 €

Luentosarjan myötä opiskelija saa kattavan ymmärryksen 1900-luvun Venäjän historiasta ja Neuvostoliiton politiikan ja kulttuurin keskeisistä piirteistä kuten ideologian ja kommunistisen puolueen roolista, propagandasta, sensuurista ja sosialistisesta realismista.

130117 Sukuharrastajien puuhaillat
- Ke 17.15–19.30, 13.11.–4.12.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Juha Vuorela 12 h, 26 €

Sukututkijan puuhailloissa on aina pieni alustus illan aiheesta, jonka jälkeen teemme yksin, ryhmissä tai yhdessä aiheeseen liittyviä tehtäviä. Kurssin tarkoituksena on antaa tietoa siitä, mistä kaikista lähteistä mihinkin asiaan löytyy dokumentaatiota ja miten sen helpoiten löytää. Iltojen teemoina talot & torpat, ruotusotilaat, oikeudenkäynnit sekä kirkonarkistot. Voit olla pitkän linjan harrastaja tai aloittelija, kurssi sopii ihan kaikille asiasta kiinnostuneille.

130181 Pikalähtö sukututkimukseen
- Ke 17.15–19.30, 15.–29.1.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Juha Vuorela 9 h, 24 €

Tällä kurssilla perehdytään vauhdikkaasti, mutta perinpohjaisesti sukututkimuksen aloittamiseen, tärkeimpiin lähteisiin ja niiden löytämiseen internetin valtavasta viidakosta. Kurssin jälkeen sinulla on paremmat valmiudet oman sukutarinasi kertomiseen ja tietojen etsimiseen. Tutuiksi tulevat mm. kirkonarkistot, sanomalehdet ja perukirjat.

130183 Syvemmälle sukujen saloihin
- Ti 17.15–19.30, 11.–25.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Juha Vuorela 9 h, 24 €

Tällä kurssilla käydään läpi voudin/läänintilejä, tuomiokuntien arkistoja sekä tutustutaan maaseudun eri henkilöryhmiin. Näiden avulla voit rakentaa sukusi tarinaa entistä laajemmaksi ja kauemmas historian syövereihin. Saat tietoa sääty-yhteiskunnasta, rengeistä ja piioista sekä elinympäristöstä karttojen muodossa. Näin saat valmiudet vaikkapa talohistorian koostamiseen.

139877 Suuret filosofit
- Ma 18–20.15, 23.9.–18.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Petri Kulmala 16 h, 30 €

Kurssin tavoitteena on filosofian historian merkittävimpien ajattelijoiden pääajatusten oppiminen ja tätä kautta oman ajattelun taitojen kehittäminen. Kurssilla opiskellaan filosofiaa perehtymällä sen tärkeimpiin klassikoihin filosofian historiassa. Kokoontumiskerroilla opiskelemme yhtä klassikkoajattelijaa per kerta etenemällä antiikin filosofiasta keskiajalle, siitä uuteen aikaan ja päätyen nykyfilosofian tärkeimpiin klassikoihin.

320207 Sijoittamisen perusteet
etä
- La 9–15, la 9–13, 25.1.–8.2.
- Heikki Karhama 20 h, 35 €

Tutustumme säästämisen perusteisiin ja sijoittamisen alkeisiin. Opimme, miten riski, tuotto ja tappiot linkittyvät toisiinsa. Et tarvitse etukäteistietoja sijoittamisesta: kurssi sopii erinomaisesti kaikille, jotka harkitsevat sijoittamisen aloittamista tai oman taloutensa kohentamista.

320209 Lahja- ja perintöverotus
etä
Pe 17–20.15, la 9–13, 17.–18.1.
- Heikki Karhama 9 h, 24 €

Lahja- ja perintöverotus käytännönläheisesti: lahjaverotuksessa keskitytään lapsen verottoman tukemisen muotoihin ja perintöverotus-osiossa järkevään perintösuunnitteluun. Milloin ja miten perinnönjättäjän kannattaa toimia, mitä toimenpiteitä on järkevää tehdä ja mitkä ovat niiden seuraukset. Mahdollisuus keskusteluun omien ajatusten testaamiseen.

320214 Varallisuuden siirto lapselle
etä
- Pe 14–17.15, 28.2.
- Heikki Karhama 4 h, 14 €

Luennossa keskitytään lapsen verovapaaseen tukemiseen. Opimme lahjaverotuksen perustoimintaa. Miksi joskus kannattaa toimia hieman toisin ja mitä sillä saavutetaan.

320226 Ikäihmisten virikepiiri
- Ti 10–11.30, 10.9.–26.11., 7.1.–15.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Mika Pohjanen 50 h, 36 €

Virikepiiri on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kulttuurista, psykologiasta tai yhteiskunnallisista aiheista. Kurssilla käsitellään vaihtelevia teemoja, joista sovitaan yhdessä opettajan kanssa. Osallistujat saavat mahdollisuuden syventää tietämystään, kehittää ajatteluaan ja jakaa mielipiteitä ja kokemuksiaan muiden kanssa. Kurssi tarjoaa inspiroivia keskusteluja sekä mahdollisuuden laajentaa omaa näkökulmaansa.

Teatteri- ja sanataide
Ord- och scenkonst

110231 Revyyteatteri / Revyteater
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ma 17–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Hammars Ungdomsförening, Leipurinmäki 8
- Tarja Hiltunen ja Antti Varjola 72 h, 79 €

Kurssilla harjoitellaan revyyteatterin näyttelijäntyötä, musiikkia ja laulua sekä valmistetaan esitys. Tässä ryhmässä on hyvää menoa ja huumoria!
På kursen övar vi spela teater i revyer, musik, sång och förbereder en föreställning. Det är fart och humor i den här gruppen! Föreställningen sker på både finska och svenska.

110225 MONENA, draamakurssi nuorille (13–26-v.) / MONENA, drama course for young people (13–26 year)
- Ti 16.30–19, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- Tarja Hiltunen 72 h, 79 €

Teatteriryhmä nuorille. Kurssilla valmistetaan teatteriesitys ja esitykset keväällä.

110227 RONDO – teatteria senioreille
- Ti 15–17.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Porvoon Teatteri, Vänrikinkatu 4
- Tuovi Putkonen 72 h, 79 €

Ryhmässä harjoitellaan teatteri-ilmaisun taitoja kuten puheilmaisua, roolin esittämistä, monologeja, dialogeja sekä teatteriesityksen dramaturgiaa.

110233 Teatterin taikaa
- To 17–19.30, 12.9.–24.4.
- Nuorisoseurantatalo, Myrskyläntie 458
- Tarja Hiltunen 72 h, 79 €

Kurssilla aluksi draamaharjoituksia ja myöhemmin harjoittelemme näytelmän keväälle 2025.

110235 Teatteripaja
- La ja su 9–15, 26.10.–10.11.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tarja Hiltunen 24 h, 50 €

Kurssilla tutustutaan osallistavaan draamaan, missä pääsee kokemaan ja tutkimaan tarinaa eri tavoin.

110247 Improvisaation alkeiskurssi
- Pe 18–20.30, 25.10.–29.11.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Johan Eichhorn 18 h, 38 €

Kurssilla pidetään hauskaa ja opitaan improvisaation tekniikoita rennolla otteella.

110249 Improvisaation jatkokurssi
- Pe 18–20.30, 17.1.–25.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Johan Eichhorn 39 h, 43 €

Kurssilla mennään syvemmälle improvisaation tekniikoihin, kohtauksiin ja eri muotoihin.

Kirjallisuus / Litteratur

130206 Älskade poesi!
- Fre 10–11.30, 13.9–29.11, 17.1–25.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Theresa Laurikka 48 h, 63 €

En kurs för dig som älskar dikter. Vi läser, reciterar och gör kreativa övningar som inspirerar till diktande. En lekfull kurs med glimten i ögat. Ta med din favoritdikt och låt poesins vingar ta med dig till nya horisonter!

130247 Luova kirjoittaminen, syksy / Kreativt skrivande hösten
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ti 17–19.15, 10.9.–5.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Senni Kulmala 32 h, 35 €

Haaveiletko kirjoittamiselle varatusta ajasta ja kehittymisestä kirjoittajana? Tule mukaan kerran viikossa pidettävälle sanataidematkalle, jonka aikana saat totisesti kirjoittaa.
Drömmer du om tid för skrivande och att utvecklas som författare? Kom med på en ordkonstresa som hålls en gång i veckan, där du verkligen får skriva.

130248 Luova kirjoittaminen, kevät / Kreativt skrivande, våren
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ti 17–19.15, 28.1.–8.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Senni Kulmala 32 h, 35 €

110217 AIKA MOISTA
- Ma 18–20.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Iiro Kajas 72 h, 79 €

KoMbin lausujat tutkivat maanantai-iltaisin mitä kaikkea AIKA on, mitä sillä ymmärrämme.

130227 Kirjallisuuspiiri
- Ti 18–19.30, 10.9.–12.11., 14.1.–8.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tuula Lukic 18 h, 38 €

Tervetuloa antoisien keskustelujen kirjallisuuspiiriin! Kirjallisuuspiiri on kaikille kirjallisuudesta kiinnostuneille.

130237 Tarinoita elämästäni
- Pe 10–11.30, 13.9.–22.11., 17.1.–25.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Sirola 42 h, 49 €

Tule kirjoittamaan elämäntarinasi! Opintoryhmässä kirjoitetaan tarinoita elämän varrelta, lapsuudesta, perhe-elämästä, juhlista jne. Kurssiin kuuluu myös henkilökohtaisia palautteita.

130239 Konkarikirjoittajien elämäntarinakurssi
- Pe 13–15.30, 13.9.–22.11., 17.1.–25.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Sirola 56 h, 60 €

Jatkokurssi Porvoon elämäkerrallisen kirjoittamisen konkarit: Syvennä ja rikasta tarinoidesi kerroksia! Vähintään kahden vuoden kokemuksella varustettuina syvennymme haastavampiin narratiivisiin tekniikoihin, tuotamme dynaamisempaa tekstiä ja analysoimme menneiden kurssien oppia.

130250 Luovu kiireestä – kirjoita luovasti A
- Pe 18–20.30, la ja su 10–16, 8.–10.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Mari Vainio 17 h, 36 €

Maailma on täynnä hienoja tarinoita! Asetu elämäsi äärelle ja kirjoita sinun tarinasi.

130251 Luovu kiireestä – kirjoita luovasti B
- Pe 18–20.30, la ja su 10–16, 31.1.–2.2.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Mari Vainio 17 h, 36 €

130253 Fiktion kirjoittamisen syysviikonloppukurssi
- Pe 17–21, la 10–20, su 10–14, 27.–29.9.
- Stockfors, Harjutie 111, Pyhtää
- Mark Mallon ja toinen kirjoittamisen ammattilainen 30 h, 80 €

Fiktion kirjoittamisen kurssilla havainnoidaan fyysistä ympäristöä ja hyödynnetään psykologisia ulottuvuuksia, kuten pelkoja, irrallisuuden tunnetta ja valoisia, rakentavia mielikuvia tulevaisuudesta. Ohjaajien ja ryhmän antamissa palautteissa keskitytään kielen monipuolisuuteen ja tarkkuuteen sekä rakenteiden logiikkaan. Omakustannekurssi.

130255 Fiktion kirjoittamisen kevätviikonloppukurssi
- Pe 17–21, la 10–20, su 10–14, 7.–9.3.
- Stockfors, Harjutie 111, Pyhtää
- Mark Mallon ja toinen kirjoittamisen ammattilainen 30 h, 80 €

130257 Fiktion kirjoittamisen kesäviikonloppukurssi
- To 14–20, pe ja la 10–20, su 10–14, 26.–29.6.
- Stockfors, Harjutie 111, Pyhtää
- Jouko Sirola ja Mark Mallon 48 h, 107 €

Kielet
Språk

Tervetuloa opiskelemaan kieliä KoMbiin! Tänä lukuvuonna meillä on tarjolla kursseja peräti 21 kielessä. Kursseja on sekä aloittelijoille että edistyneille ja kaikille siltä väliltä.

Useimmilla kursseilla opetuksen tukena on oppikirja, jonka opiskelija hankkii itse.

Kielikurssien taitotasokuvaukset ovat suuntaa antavia (katso oheiset kieliportaat). Apua sopivantasoisen kurssin valinnassa saa kieltenopettajilta puh. 040 489 9679 ja 040 489 9656. Myös kunkin kurssin opettajat antavat tarvittaessa omien kurssiensa opintoneuvontaa.

Välkommen med att studera språk på KoMbi! Det här läsåret finns det hela 21 olika språk att välja mellan. Bland vårt kursutbud hittar du språkkurser för både nybörjare och längre hunna – och allt där emellan.

Många språkkurser förutsätter att man köper kursbok.

Språkkursernas nivåbeskrivningar är riktgivande och visar ungefär på vilken nivå kursen går (se språktrappan här intill). Behöver du hjälp att hitta rätt kurs att anmäla dig till kan du kontakta språklärarna på tel. 040 489 9656 och 040 489 9679. Kursernas respektive lärare ger också handledning vid behov.

A1

Ei aiempia kielen opintoja tai osaa yksinkertaisia, arjen ilmaisuja ja peruslauseita.

Enkla, vardagliga uttryck och grundläggande fraser.

A2

Ymmärtää selkeää, yksinkertaista puhetta tutuista aiheista. Osaa kirjoittaa lyhyitä tekstejä.

Enkelt och tydligt tal om vardagliga och bekanta ämnen, samt skriva korta, enkla texter.

B1

Kommunikoi tavanomaisimmissa tilanteissa, ymmärtää olennaisen puheesta ja tekstistä.

Tal i normalt tempo om bekanta ämnen, göra sig förstådd i de flesta vanliga situationer.

B2

B2 Ymmärtää yleiskieltä useimmissa tilanteissa, yksityiskohdissa vielä horjuvuutta.

Tal om allmänna ämnen, även om detaljer kan bereda svårigheter.

C1

Ymmärtää kaikenlaista normaalitempoista puhetta ja eri tekstilajeja.

Allt slags tal i normalt tempo samt olika typer av texter. Flexibelt och mångsidigt språk.

MEETING POINT

Meeting Point on kaikille maahanmuuttaneille tarkoitettu tapaamispaikka. Meeting Point -kurssit ovat ilmaisia porvoolaisille. Voit opiskella suomea, harjoitella digitaitoja, tehdä käsitöitä sekä harrastaa kuvataiteita ja teatteria.

Voit katsoa kursseja ja ilmoittautua verkkosivulla: uusi.opistopalvelut.fi/porvoo. Suora linkki Meeting Point -kursseihin:

Jos et voi käyttää nettiä, voit ilmoittautua myös opiston toimistossa. Kurssipaikka: KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15

120131 ABC kirjaimia ja sanoja suomeksi
- Ke ja to 10–11.30, 11.9.–5.12., 9.1.–24.4.
- Lauri Kojo 104 h, maksuton

Kurssilla harjoitellaan suomen kielen äänteitä ja kirjaimia rauhalliseen tahtiin. Kurssi sopii juuri Suomeen tulleille ja luku- ja kirjoitustaitoja harjoitteleville.

120132 Suomi 1A
- Ma 10–11.30, 9.9.–2.12., 13.1.–28.4.
- Lauri Kojo 52 h, maksuton

Kurssilla opiskellaan suomea aivan alusta lähtien. Taitotaso A1. Finnish for Beginners.

120133 Suomi 1B
- To 12–13.30, 12.9.–5.12., 9.1.–24.4.
- Lauri Kojo 52 h, maksuton

Kurssilla opiskellaan suomea aivan alusta lähtien. Taitotaso A1. Finnish for Beginners.

120134 Suomi 1–2A
- Ma 12–13.30, 9.9.–2.12., 13.1.–28.4.
- Lauri Kojo
- 52 h, maksuton

Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua. Taitotaso A1-A2.1.

120135 Suomi 1–2B
- Ke 14–15.30, 11.9.–4.12., 15.1.–23.4.
- Lauri Kojo 52 h, maksuton

Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua. Taitotaso A1-A2.1.

120136 Puhu ja puuhaa suomeksi
- Ke 12–13.30, 11.9.–4.12.
- Tarja Hiltunen 24 h, maksuton

Tule nauttimaan suomen oppimisesta rennossa ilmapiirissä. Kurssilla kokeillaan erilaisia ilmaisukeinoja kuvataiteen ja teatterin maailmasta.

120137 Suomi 2–3, enemmän suomea
- To 14–15.30, 12.9.–5.12., 9.1.–24.4.
- Lauri Kojo 52 h, maksuton

Kurssilla opitaan lisää jokapäiväisessä elämässä tarvittavaa suomen kielen taitoa. Taitotaso A2-B1.

120138 Käsityön opetusta maahanmuuttaneille
- Ti 13–16, 17.9.–26.11., 14.1.–25.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 80 h, maksuton

Kurssilla tehdään käsitöitä eri tekniikoilla esim. ommellen, neuloen ja virkaten. Kurssilla opiskelijat pääsevät toteuttamaan itseään, kehittämään omia taitojaan sekä opiskelemaan suomea.

120141 Digituki maahanmuuttaneille
- Ma 15.30–17, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Jari Kaijanen 48 h, maksuton

Monikielinen ilmainen digiopastus. Neuvomme jokaista henkilökohtaisesti omien tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinten käytössä. Kyseessä ei siis ole ryhmäopetus. Täältä saat apua myös esimerkiksi sosiaalisen median, erilaisten verkkopalveluiden, verkkolomakkeiden tai työnhakulomakkeiden kanssa.

120142 Respect-musikaali - monikielinen draamakurssi
- Ke 15.45–17.15, 11.9.–27.11., 15.1.–20.3.
- Grand, Piispankatu 28
- Tarja Hiltunen 50 h, maksuton

Multilingual drama course. Kurssilla tutustutaan teatteriin käyttäen jokaisen vahvuuksia mm. musiikkia, tarinoita ja tanssia. Ryhmä valmistaa musikaalin. Esitykset maaliskuussa. In the drama course, everybody will bring their own strengths in music, stories, and dance. Together we will prepare a musical. Performances in March.

Suomi / Finska

120102 Suomi 1 alkeet
- Ma ja ke 17–18.30, 10.9.–27.11., 13.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Saana Jukarainen 96 h, 53 €

Tervetuloa suomen alkeiskurssille! Kurssilla opit ja harjoittelet sanastoa, puhumista ja kielioppia. Opetuskieli suomi. Kurssi kokoontuu maanantaina ja keskiviikkona. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos) alusta. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Taitotaso A1.

120103 Suomi 1 alkeet, intensiivikurssi
- Ti 17–19.15, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lauri Kojo 72 h, 40 €

Tervetuloa suomen intensiiviselle alkeiskurssille! Welcome to study Finnish on this intensive course! Kurssilla opit ja harjoittelet sanastoa, puhumista ja kielioppia. Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos) alusta. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Taitotaso A1.

120104 Suomi 1 alkeet, kevät
- Ma ja ke 17–18.30, 13.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tarja Augustsson 52 h, 29 €

Tervetuloa suomen alkeiskurssille! Kurssilla opit ja harjoittelet sanastoa, puhumista ja kielioppia. Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos) alusta. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Taitotaso A1.

120107 Suomi 2–3, kertauskurssi
- Ma ja to 17–18.30, 9.9.–28.11., 13.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sinikka Vartiainen 96 h, 53 €

Kurssi sopii vähintään vuoden suomea opiskelleille ja alkeiden kertailijoille. Tehokasta harjoittelua! Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 2. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Taitotaso A1-A2.

120110 Suomi 3–4, jatkokurssi
- Ma 18.40–20.10, ke 17–18.30, 9.9.–27.11., 13.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Saana Jukarainen 96 h, 53 €

Uudet opiskelijat tervetulleita suomen jatkokurssille. Sopii myös kertausta tarvitseville. Opit kielioppia, arkipäivän viestintää sekä virallisempia vuorovaikutustilanteita ja eri tekstilajeja. Oppikirjat: Suomen mestari 3 ja 4. Taitotasot A2-B1.

120112 YKI-suomi tukikurssi
- Ti 17–19.15, 10.9.–26.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Niina Nybacka-Salmela 33 h, 44 €

Oletko menossa YKI-testiin? Tule tavoitteelliselle YKI-testiin treenaavalle suomen kurssille! Kurssilla opit ja harjoittelet monipuolisesti sanastoa, lukemista, kirjoittamista, puhumista ja kielioppia. Opetuskieli suomi. Oppikirja: YKIÄ kohti. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Taitotaso A2-B1.

Ruotsi / Svenska

120200 Swedish for beginners
- Ma 18.40–20.10,
- 9.9.–2.12., 13.1.–28.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Jenna Romberg 52 h, 29 €

Svenska för nybörjare. 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. Course book: Mål 1, lärobok. Level A1.

120201 Svenska 3
- Ma 17–18.30, 9.9.–2.12., 13.1.–28.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Jenna Romberg 52 h, 29 €

If you know some basic Swedish from before, or slept through Swedish class in school, this is the course for you! The course will be taught in Swedish and English. Level A2.

120206 Pokkaruotsi
- Ti 10–11.30, 17.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Jenna Romberg 46 h, 51 €

Kom och prata svenska så du inte glömmer allt du lärt dig! Allt behöver inte vara rätt från början. Vi pratar mycket, varje vecka, så att det löper lite bättre nästa gång du får chansen att prata svenska. Kursinnehållet planeras enligt deltagarnas behov. Nivå A2-B1.

120212 Ruotsia monipuolisesti
- Ke 18.15–19.45, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Milja Nybom 48 h, 63 €

Osaatko jo ruotsin perusasiat ja haluat rohkaistua käyttämään ruotsia arjessasi? Kurssilla aktivoit monipuolisesti suullista ja kirjallista kielitaitoa sekä arjessa että työelämässä. Oppikirja: sovitaan kurssin alussa. Taitotaso A2-B1.

120231 Ruotsia keskustellen ja kuunnellen
- Ke 16.45–18.15, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Milja Nybom 48 h, 63 €

Tarvitsetko varmuutta ruotsin puhumiseen töissä tai arjessasi? Haluatko kartuttaa sanavarastoasi? Tule ruotsin keskustelukurssille! Oppikirja: Opettajan materiaali. Mahdollinen oppikirja sovitaan kurssin alussa yhdessä. Taitotaso A2-B2.

Englanti / Engelska

120301 Next Step
- Ma 12–13.30, 9.9.–2.12., 13.1.–14.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Jenna Romberg 50 h, 61 €

This course is for you who have some basic English skills but want to learn more. We practice mostly speaking and understanding, but also some reading and writing. The course is mainly taught in English. Englannin kielen alkeisjatko englanniksi. Engelska på engelska för dig som har lite baskunskaper. Level A1-A2.

120346 Active Citizens
- Ma 10–11.30, 9.9.–2.12., 13.1.–28.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 57 €

Aloita viikkosi virkistämällä käytännön matkailuenglannin taitoasi mukavassa seurassa! Oppikirja: Around the World jatkuu. Taitotaso A2 alkaen. IKIS-kurssi.

120302 Stepping Stones 1 jatkuu
- Ti 14.15–15.45, 10.9.–3.12., 14.1.–22.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Onko englannin taitosi päivittämisen tarpeessa? Uudet ja entiset opiskelijat tervetulleita kertaamaan käytännön englantia! Oppikirja: Stepping Stones 1 jatkuu kpl:sta 5. Taitotaso A2 alkaen.

120304 Stepping Stones 2 jatkuu
- Ke 14.30–16, 11.9.–4.12., 15.1.–23.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Kurssi sopii muutaman vuoden englantia opiskelleille. Monipuolista ja rauhallista harjoittelua arjen tilanteissa. Oppikirja: Stepping Stones 2 jatkuu kpl:sta 5. Taitotaso B1.

120334 English in English
- Ti 17.30–19, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Miranda Forssell 48 h, 53 €

This is a conversation course for you who want to gain confidence and fluency in your communication skills. You don't need to know Finnish or Swedish to be able to participate. The course will be taught in English. Level B1-B2.

120351 Young at Heart, autumn
- Ti 14–15.30, 10.9.–3.12.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Jenna Romberg 24 h, 26 €

Kohtaamispaikka, jossa mieli virkistyy ja englannin taito karttuu. Keskustelemme ajankohtaisista, hauskoista tai koskettavista aiheista. Opettajan aineisto. Taitotaso B2 alkaen. IKIS-kurssi.

120352 Young at Heart, spring
- Ti 14–15.30, 14.1.–8.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Jenna Romberg 24 h, 26 €

120360 Morning Club, autumn
- To 10–11.30, 12.9.–5.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 24 h, 29 €

Legendaarinen ja aina ajankohtainen Morning Club jatkuu! Keskustelemme englanniksi tapahtumista ja ilmiöistä sekä meillä että muualla. Pyrimme monipuoliseen kielitaitoon ja hauskanpitoon. Taitotaso B2 alkaen. IKIS-kurssi.

120362 Morning Club, spring
- To 10–11.30, 9.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 28 h, 31 €

120370 Keep up your English
- Ti 12–13.30, 10.9.–3.12., 14.1.–22.4.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenna Romberg 52 h, 58 €

This course is for you who want to practice and develop your spoken English and vocabulary in good company. Together we discuss topics of current interest, texts, short clips, as well as our own experiences. By actively using our English-speaking skills we make sure we keep up our good knowledge of the language. Level B2. IKIS-kurssi.

120375 English Club
- Ke 19.10–20.40, 11.9.–27.11., 22.1.–23.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Colum Mac Oireachtaigh 48 h, 63 €

The English Club welcomes both old and new members! Come and practise your English with a native speaker even though your skills may be rusty. Interesting topics and events. Level B2.

Saksa / Tyska

120408 Tyska för nybörjare
- Ti 18–19.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

På den här kursen lär du dig grunderna i tyska i en avslappnad atmosfär. Förutom uttals- och språkövningar bekantar du dig också med det vardagliga livet i de tyskspråkiga länderna. Nivå A1.

120410 Saksa alkeet jatkuu - Freut mich 1
- Ke 18–19.30, 11.9–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

Sopii noin vuoden opiskelleille ja kertailijoille. Jatkamme perusasioiden opiskelemista rauhallisesti ja käytännönläheisesti. Paljon suullisia paritöitä ja ääntämisharjoittelua. Lisäksi kulttuuri- ja tapatietoutta. Oppikirja: Freut mich 1, kpl:sta 4. Taitotaso A1.

120415 Saksa alkeisjatko - Freut mich 2
- Ma 18–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

Sopii 2–3 vuotta saksaa opiskelleille. Jatkamme selviytymistä saksaksi arjen vuorovaikutustilanteista. Paljon suullisia paritöitä ja ääntämisharjoittelua. Lisäksi kulttuuri- ja tapatietoutta. Oppikirja: Freut mich 2 alusta. Taitotaso A1-A2.

120417 Tysk kommunikation och kultur
- To 17.30–19, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jürgen Birkle 48 h, 63 €

Är du intresserad av det tyska språket och vill utveckla dina kunskaper samtidigt som du utforskar länderna där det talas? För dig som redan har grundläggande kunskaper i tyska och vill repetera och lära dig mera. Nivå A2-B1.

120420 Einverstanden jatkokurssi
- Ke 17.30–19, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sinikka Vartiainen 48 h, 63 €

Kurssi sopii n. 5 vuotta saksaa opiskelleille. Kertaamme perusasioita ja laajennamme sanavarastoa. Mukana kulttuuri- ja tapatietoutta. Oppikirja: Einverstanden 2 jatkuu kpl:sta 8. Taitotaso B1.

120460 Herzlich willkommen - keskustelu
- Ti 17.30–19, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sinikka Vartiainen 48 h, 63 €

Saksan keskustelua sinulle, joka jo osaat saksan perusteet ja haluat virkistää ja syventää kielitaitoasi. Opettajan materiaali. Taitotaso B2 alkaen.

120470 Treffpunkt
- Må 18–19.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Frank Eisentraut 48 h, 63 €

Ein Konversationskurs, der für jeden etwas hat. Lesen Sie deutsche Texte, sehen Sie deutsche Filme, diskutieren Sie mit anderen in lockerer, freundlicher Runde, tauschen Sie Erfahrungen mit anderen aus, hier darf jeder zu Wort kommen - auf Deutsch, versteht sich. Nivå / Taitotaso B2.

Ranska / Franska

120500 Ranskaa matkailijoille - bon voyage!
- Ti 16.30–18, 14.1.–22.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 28 h, 37 €

Tervetuloa ranskan tehokurssille! Sopii ripeälle aloittelijalle tai jo vähän ranskaa osaavalle. Paljon suullista harjoittelua. Oppikirja: Ranskaa matkailijoille, Finn Lectura. Taitotaso A1.

120501 Ranska 1 alkeet
- Ke 17–18.30, 11.9.–4.12., 15.1.–23.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Rohkeasti mukaan ranskan alkeiskurssille! Aloitamme aivan alusta, mutta etenemme ripeästi. Opit jo ensimmäisellä oppitunnilla tervehtimään, kiittämään ja hyvästelemään ranskaksi. Oppikirja: Chez Olivier 1 alusta. Taitotaso A1.

120502 Ranska 1 alkeisjatko
- Ma 17–18.30, 9.9.–2.12., 13.1.–28.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Tervetuloa jatkamaan ranskan parissa! Kurssi sopii noin 2 vuotta opiskelleille ja kertailijoille. Oppikirja: Chez Olivier 1 jatkuu kpl:sta 13. Taitotaso A2.

120503 Ranska 2 jatkuu
- To 17–18.30, 12.9.–5.12., 9.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Tervetuloa takaisin ranskan pariin! Tämä kurssi sopii noin 3 vuotta ranskaa opiskelleille, tai muuten perustaidot osaaville. Kertaamme alussa tarvittaessa. Oppikirja: Chez Olivier 2 jatkuu. Taitotaso A2 alkaen.

120511 Fortsättningskurs i franska
- To 18.30–20, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Mbi/Lypa, Biskopsg. 3–7
- Pascal Marie 48 h, 63 €

Fördjupa dina färdigheter i franska på fortsättningsnivån – för dig som behärskar grunderna och vill utveckla din kompetens. Denna kurs lägger vikt vid muntlig kommunikation för att förbättra din förmåga att förstå både talad och skriven franska. Nivå A2.

120520 Ranska 3 jatkuu
- Ti 16.30–18, 10.9.–3.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 24 h, 32 €

Ranskan jatkokurssi sopii sinulle, joka olet opiskellut ranskaa noin 4–5 vuotta. Kertaamme tarvittaessa, tule rohkeasti mukaan jatkamaan! Oppikirja: sovitaan yhdessä. Taitotaso A2-B1.

120540 Parlez avec Olivier
- To 17–18.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

Helppo ranskan keskustelukurssi syntyperäisen opettajan johdolla. Sopii sinulle, joka olet opiskellut ranskaa n. 5 vuotta ja haluat piristää suullista kielitaitoasi. Tule rohkeasti mukaan! Taitotaso A2-B1.

120550 Osez parler - Conversation
- Ke 18–19.30, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Marie Vignone 48 h, 63 €

Venez rejoindre un groupe sympathique et ouvert où il est facile et agréable de discuter de tout et de rien (actualités, traditions, passe-temps etc.). Vous vous sentirez bien à l'aise. Niveau B2.

120555 Ylhäisiä aatelisnaisia ja uljaita ritareita *etä*
- Ma 19–20.30, 16.9.–2.12.
- Jari Nummi 22 h, 29 €

Kuningas Arthur, Lancelot, Graal, Amour courtois ja naistrubaduurit! Mikä yhdistää trubaduureja ja Kaija Saariahon oopperaa? Mille keskiajalla naurettiin? Lähde kiehtovalle tutkimusmatkalle Ranskan keskiajan kirjallisuuteen ja kulttuuriin ja ylläty! Ranskan osaaminen ei välttämätöntä.

Venäjä / Ryska

120604 Venäjä Kafe Piter 1 jatkuu
- Ma 17–18.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Marina Vartiainen 48 h, 63 €

Privet! Sopii n. 2 vuotta opiskelleille ja kertailijoille. Jatkamme venäjäksi keskustellen ja kirjallisesti. Oppikirja: Kafe Piter 1 kpl:sta 15, (uudistettu painos). Taitotaso A1.

120606 Venäjä Pora 2 jatkuu
- Ma 10–11.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marina Vartiainen 48 h, 63 €

Privet! Jatkamme ääntämistä, lukemista ja kommunikointia rauhallisesti. Tavoitteena on selviytyminen venäjäksi käytännön tilanteissa. Oppikirja: Pora 2, kpl:sta 7. Taitotaso A2.

Espanja / Spanska

120700 Spanska 1
- To 17–18.30, 12.9–28.11, 9.1–24.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Siri Ahlroth 48 h, 63 €

Välkommen till vår nybörjarkurs i spanska! På ett avslappnat och interaktivt sätt kommer du att lära dig grunderna i spanska språket. Från att bygga upp ditt grundläggande ordförråd till att kunna föra enkel konversation, kommer du att få en stadig grund att bygga vidare på. Kursen fokuserar på praktisk användning och ger dig möjlighet att lära känna det spanska språkets charm och rikedom. Nivå A1.

120701 Espanja alkeet - Perfecto 1
- Ti 19–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Tällä rauhallisesti etenevällä alkeiskurssilla opit selviämään alusta asti espanjaksi arjessa ja matkoilla. Paljon puheharjoittelua, sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan variantteja. Oppikirja: Perfecto 1. Taitotaso A1.

120702 Espanja alkeet - Buenas Migas 1
- Ti 16.30–18, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Päivi Salento 48 h, 63 €

Espanjan alkeiskurssi sinulle, joka et ole aikaisemmin opiskellut espanjaa tai haluat aloittaa uudestaan ihan alusta. Opit ääntämään espanjaa ja selviytymään yksinkertaisissa tilanteissa (tervehtiminen, baarissa ja ravintolassa tilaaminen, itsestä ja perheestä kertominen). Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos). Taitotaso A1.

120703 Espanja alkeet - Buenas Migas 1 *etä*
- Ma 17–18.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Josefa Ivorra 48 h, 63 €

Tervetuloa espanjan alkeiskurssille! Opit selviämään espanjaksi arjessa ja matkoilla. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos). Taitotaso A1.

120705 Espanjaa matkailijoille
- Ke 19–20.30, 11.9.–27.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 22 h, 29 €

Tervetuloa espanjan matkailukurssille! Keskitymme matkailijoille tärkeisiin käytännön tilanteisiin. Kurssi sopii myös alkeiden kertaukseen. Paljon sanastoa ja puhumista. Opettajan materiaali. Taitotaso A1.

120707 Espanja Buenas Migas 2 alkeisjatko
- Ke 18–19.30, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Josefa Ivorra 48 h, 63 €

Sopii n. vuoden espanjaa opiskelleille. Jatkamme espanjan opiskelua tositarkoituksella unohtamatta hauskanpitoa. Tule parantamaan käytännön kielitaitoa ja harjoittelemaan suullista ilmaisua! Oppikirja: Buenas Migas 2 alusta. Taitotaso A1-A2.

120710 Espanja - Perfecto 2 alkeisjatko *etä*
- Ma 17–18.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

¡Bienvenidos de nuevo! Sopii noin vuoden espanjaa opiskelleille. Paljon perussanastoa, sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan variantteja. Kertaamme tarvittaessa. Aihepiireinä mm. matkailu, ostokset, kulttuuritapahtumat, asunnon ja auton vuokraus. Oppikirja: ¡Perfecto! 2 alusta. Taitotaso A1-A2.

120712 Espanja - Perfecto 2 jatkuu
- Ma 18.45–20.15, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Opettaja Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Jatkokurssin tavoitteena on vahvistaa espanjan alkeistaitoja ja saada varmuutta puhumiseen. Kertaat käytännönläheisiä viestintätilanteita. Kurssi soveltuu n. 2 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: ¡Perfecto! 2 kpl:sta 5 alkaen. Taitotaso A2.

120716 Fortsättningskurs i spanska
- Ons 13–14.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Ruth Landesa 48 h, 63 €

Kom med på vår fortsättningskurs i spanska och förbättra din förmåga att kommunicera, t.ex. på resan eller med spansktalande bekanta. Kursen riktar sig till de som redan har grundläggande kunskaper och vill öka sitt flyt i vardagliga samtal. Samla praktiska uttryck och fraser som gör din nästa resa ännu rikare. Nivå A2.

120718 Paso a paso
- Ons 17–18.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Ruth Landesa 48 h, 63 €

Förbättra din spanska med en kurs fokuserad på praktisk tillämpning! Under kursens gång siktar vi på att ta klivet från teori till mera flytande konversationer. Engagerande aktiviteter och talövningar gör att du snabbt känner dig mer bekväm med det spanska språket. Nivå A2.

120719 Cultura y Lengua Española
- Ons 15–16.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Ruth Landesa 48 h, 63 €

Den här kursen erbjuder möjligheter att öva och bli tryggare i spansktalande miljöer. Aktiva dialoger och praktiska övningar väntar! Nivå A2-B1.

120720 Espanja - Hablemos Perfectos - kertauskurssi
- Ti 17.15–18.45, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Tämä täsmäkurssi sopii espanjaa noin kolme vuotta opiskelleille. Paljon puheharjoittelua! Oppikirja: ¡Perfecto! 3 sekä ¡Perfecto! 1 y 2. Taitotaso A2-B1.

120755 Espanja - Fantástico! 4 jatkuu
- Pe 14.30–16, 13.9.–29.11., 17.1.–25.4.
- Mbi/Lypa, Piispank.3–7
- Josefa Ivorra 48 h, 63 €

Kurssilla syvennämme vapaa-ajan teemaa, sekä kulttuuriaiheita ja yhteiskunnallisia kysymyksiä. Oppikirja: Avanzamos alusta. Taitotaso B1-B2.

120759 Espanja - Avanzamos! jatkuu
- Pe 16.30–18, 13.9.–29.11., 17.1.–25.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Josefa Ivorra 48 h, 63 €

Kurssilla kehität itsenäistä keskustelutaitoasi ja sanavarastoasi. Mukana kirjoittamista ja kielioppia, unohtamatta espanjankielisten maiden historiaa ja kulttuuria. Oppikirja: Avanzamos! jatkuu. Taitotaso B2 alkaen.

120760 Conversaciónes en español
- Ke 17–18.30, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

¡Bienvenidos al grupo de comunicación en español! Tule kokeilemaan keskustelua selkoespanjaksi! Opettajan materiaali. Taitotaso B1 alkaen.

120777 Espanja – keskustelu
- Ti 18.15–19.45, 10.9.–26.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 3–7
- Päivi Salento 22 h, 29 €

Tervetuloa uudelle espanjan keskustelukurssille! Kehitä sujuvaa puhetaitoa rennossa ilmapiirissä ja aktivoi kielitaitoasi keskustelemalla eri teemoista. Harjoittele ääntämistä, sanastoa ja ilmaisuja oikeassa kontekstissa omin sanoin. Mukaansatempaava opettaja tukee oppimistasi. Opettajan materiaali. Taitotaso B2 alkaen.

Italia / Italienska

120800 Italia alkeet
- Ke 15–16.30, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Opimme käyttämään italiaa arkitilanteissa ja tutustumme italialaiseen elämänmuotoon. Lisäksi keskustelemme matkailukokemuksista Italiassa. Oppikirja: Bella Vista 1 alusta. Taitotaso A1.

120801 Italia alkeet etä
- Ti 16.30–18, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Antti Tapaninaho 48 h, 63 €

Opimme käyttämään italiaa arkitilanteissa ja tutustumme italialaiseen elämänmuotoon. Lisäksi keskustelemme matkailukokemuksista Italiassa. Oppikirja: Bella Vista 1 alusta. Taitotaso A1.

120803 Italia alkeisjatko etä
- Pe 16.30–18, 13.9.–29.11., 17.1.–25.4.
- Antti Tapaninaho 48 h, 63 €

Tervetuloa jatkamaan italian alkeita etänä! Opimme käyttämään italiaa arkitilanteissa ja tutustumme italialaiseen elämänmuotoon. Keskustelemme myös matkailukokemuksista Italiassa. Oppikirja: Bella Vista 1, kpl:sta 6. Taitotaso A1.

120804 Italienska 3
- Ti 19.05–20.35, 17.9–26.11, 14.1–22.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 63 €

Fortsättningskurs i nybörjaritalienska för dig med cirka ett till två års förkunskaper som vill klara dig på lätt turititalienska under resan. Du lär dig småprat, du beställer mat och gör uppköp. Vi inleder kursen med en rejäl dos repetition. Lektionerna varvas med information om den italienska kulturen, italiensk musik och italienska sevärdheter. Nivå A1.

120805 Italia Bella Vista 2 etä
- Ke 11–12.30, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Tervetuloa italian jatkokurssille etäopiskeluna. Kurssi soveltuu noin 2 vuotta opiskelleille ja myös kertaamiseen. Oppikirja: Bella Vista 2 alusta. Taitotaso A2.

120810 Italia Bella Vista 2 jatkuu
- To 18.45–20.15, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Tervetuloa italian jatkokurssille! Jatkamme arjen tilanteiden harjoittelua. Oppikirja: Bella Vista 2, perusteellisen kertauksen jälkeen kpl:sta 7 alkaen. Taitotaso A2-B1.

120815 Italiano per Passione
- To 17–18.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Tervetuloa päivittämään italian kieltä! Kurssi on tarkoitettu muutaman vuoden italiaa opiskelleille. Oppikirja: Italiano per Passione. Taitotaso B1.

120818 Fortsättningskurs i italienska
- Ti 17.30–19, 17.9–26.11, 14.1–22.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 58 €

Fortsättningskurs för Italien-fantaster med cirka 5 års förkunskaper. Du utökar ditt ordförråd och övar dina muntliga kunskaper för att behändigt klara dig på turititalienska under resor i Italien. På samma gång fördjupas dina kunskaper om landet och dess seder och bruk. Nivå B1.

120832 In giro per la città
- La 10.15–14, 21.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Hannimari Heino 5 h, 16 €

Tutustumme italiaksi kaupunkimme kulttuuritarjontaan kävellen ja keskustellen. Tapaaminen ja lähtö opistotalon pihassa. Opettajan materiaali.

120833 Aggiorna il tuo italiano
- Pe 17–19.15, la 10.15–14, 27.9.–5.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Hannimari Heino 16 h, 33 €

Tule päivittämään italiasi tällä täsmäkurssilla! Kurssi sopii n. 4 vuotta italiaa opiskelleille. Opettajan aineisto sisältää kielioppikertausta sekä puhumaan virittävää materiaalia. Taitotaso B1-B2.

120836 Ciao Italia!
- Ons 17.30–19, 18.9–27.11, 15.1–23.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 63 €

Ciao tutti! Kom med i vårt glada gäng och fräscha upp dina kunskaper i italienska. Vi repeterar gammalt och lär oss nya ord samtidigt som vi behandlar allt mellan himmel och jord som har med Italien och den italienska kulturen att göra. Ci vediamo! Nivå B2.

Muut kielet / Övriga språk

129803 Arjen tukiviittomat
- Ke 17–18.30, 11.9.–27.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Anna Tolppola 22 h, 29 €

Kurssilla opetellaan arkisia tukiviittomia käytännön tilanteisiin erilaisten harjoitusten kautta. Et tarvitse aikaisempaa viittomaosaamista tai -kokemusta. Tukiviittomisesta voi olla hyötyä esim. lasten, puhevammaisten henkilöiden tai erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa työskennellessä ja toimiessa. Kurssilla opit tukiviittomia ja niiden käyttöä arjessa ja työssä.

129805 Arabia alkeet
- Ti 17–18.30, 10.9.–26.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Mouna Kakhia 22 h, 29 €

Marhaba! Haluaisitko oppia arabian aakkoset, ääntämistä ja arjen fraaseja? Tule harjoittelemaan rauhalliseen tahtiin natiiviopettajan kanssa. Opetuskieli suomi. Taitotaso A1.

129807 Arabia alkeisjatko
- To 18–19.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Youssef Edahbi 48 h, 63 €

Marhaba! Kurssi sopii noin vuoden arabiaa opiskelleille ja kertailijoille. Tule harjoittelemaan lisää rauhalliseen tahtiin natiiviopettajan kanssa. Opettajan materiaali. Opetuskieli suomi. Taitotaso A1 alkaen.

129809 Lær dansk på en dag / Opi tanskaa päivässä Kaksikielinen/tvåspråkig
- Lö 10–16, 8.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Toivonen 8 h, 20 €

Kom och bekanta dig med det danska språket och den danska kulturen – med massor av hygge! Kursspråket är danska och "blandinaviska". Nivå A1-A2.

Tule tutustumaan tanskan kieleen ja tanskalaiseen kulttuuriin tehokkaalla lauantaikurssilla, josta ei hyggeä puutu! Kurssikielinä ovat tanska ja "blandinaaviska", joten kurssilaisilta edellytetään ruotsin kielen perustaitoja. Taitotaso A1-A2.

129810 Dutch for beginners
- Ons 17–18.30, 2.10.–4.12.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Elisabeth van der Meer 18 h, 24 €

This introduction to Dutch is a beginner-level short course designed to introduce students to the basics of the Dutch language. Level A1.

129811 Grekiska 3
- Ti 17–18.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Pelagia Mitsitsou 48 h, 69 €

Välkommen med på en kurs i grekiska som kombinerar språkundervisning med kulturella inslag. Kursen fokuserar på att förbättra kommunikationsförmågan på grekiska genom grammatik, ordförråd och olika språkstrukturer. Nivå A1-B1.

129821 Hebrew for beginners
- To 18.45–20.15, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Noga Ronen 48 h, 63 €

This introductory course is designed for individuals with little to no prior knowledge of Hebrew. Learn the alphabet, pronunciation, basic grammar, and essential vocabulary through interactive lessons and practical exercises. Develop communication skills for simple conversations and reading basic texts. Gain cultural insights along the way. The course will be taught in Hebrew and English. Level A1.

129822 Hebrew continues
- To 17–18.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Noga Ronen 48 h, 69 €

If you have some basic knowledge of Hebrew from before, you are welcome to join. During this course we focus on basic, useful vocabulary, pronunciation, and how to read the letters in the Hebrew alphabet. The course is taught in Hebrew and English. Level A1-A2.

129824 Japani alkeet
- Ti 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Haruka Terao 48 h, 63 €

Tällä kurssilla opit käytännönläheisiä ilmaisuja, tervehdyksiä ja fraaseja. Tutustumme myös kirjoitusmerkkeihin. Rohkeasti mukaan! Oppikirja: Michi 1 -Tie japanin kieleen. Taitotaso A1.

129825 Japani alkeisjatko
- To 18–19.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Haruka Terao 48 h, 63 €

Kurssi sopii noin vuoden japania opiskelleille. Opit lisää käytännönläheisiä ilmaisuja, fraaseja ja kirjoitusmerkkejä. Oppikirja: Michi 1 -Tie japanin kieleen jatkuu kpl:sta 8. Taitotaso A1 alkaen.

129827 Kiina alkeet
- To 17–18.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jie Zhao 48 h, 63 €

Aloitamme aivan alusta, harjoittelemme yleisimpiä sanoja ja kirjoitusmerkkejä. Mukana runsaasti kulttuuritietoutta. Kurssin opetuskieli on englanti. Opettajan materiaali. Taitotaso A1. This course is taught in English.

129828 Kiina alkeisjatko
- Ti 17–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jie Zhao 48 h, 63 €

Sopii noin vuoden kiinaa opiskelleille. Harjoittelemme yleisimpiä sanoja ja kirjoitusmerkkejä. Mukana runsaasti kulttuuritietoutta. Kurssin opetuskieli on englanti. Opettajan materiaali. Taitotaso A1 alkaen. This course is taught in English.

129829 Korea alkeet etä
- Pe 18.40–20.10, 13.9.–29.11., 17.1.–25.4.
- Han Heeyoung 48 h, 63 €

Tule mukaan opiskelemaan aivan alusta asti kiehtova korean kieltä ja kulttuuria natiiviopettajan kanssa. Oppikirja: Korean kielen ja kulttuurin oppikirja. Taitotaso A1.

129831 Latina jatkuu etä
- Ti 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Jari Nummi 48 h, 63 €

Supersuosittu latinan kurssi jatkuu jo neljättä vuotta! Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita rentoon ryhmäämme. Emme pänttää vain kielioppia, vaan tutustumme myös kulttuuritaustaan (mm. antiikki, keskiaika, Carmina Burana). Oppikirja: sovitaan kurssin alussa. Taitotaso A1.

129832 Portugali alkeisjatko etä
- Ke 16.30–18, 11.9.–27.11.,
- 15.1.–16.4.
- Gabriela Da Silva Barco 48 h, 63 €

Tervetuloa jatkamaan tutkimusmatkaa portugalin kieleen! Saat maistiaisia niin portugalin- kuin brasilianportugalistakin. Opit ääntämistä ja sekä arjessa että matkalla tarvittavia ilmauksia. Oppikirja: Tudo bem jatkuu kpl:sta 10. Taitotaso A1.

129880 Thai kielen ja kulttuurin alkeita matkailijoille
- Ma 17–18.30, 9.9.–28.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Meena Paleekhan 14 h, 19 €

Thain alkeiskurssilla harjoittelemme puhumista matkalla tarvittavissa arkielämän tilanteissa. Mukana myös thaikulttuuria mm. ruokareseptien muodossa. Nyt rohkeasti mukaan thaikielen makumatkalle! Tukikielinä englanti ja suomi. Taitotaso A1.

129887 Turkki alkeet
- Ke 18–19.30, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Bilge Üner 48 h, 63 €

Opit kattavasti ääntämistä, arjen perussanastoa ja matkalla tarvittavia ilmauksia natiiviopettajan johdolla. Kurssin apukielenä on englanti. Taitotaso A1. This course is taught in English.

129890 Viro alkeisjatko
- Ma 17.30–19, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sille Annok 48 h, 63 €

Viron alkeiden jatkokurssi sopii noin 2 vuotta viroa opiskelleille tai kertailijoille. Kehität perustaitojasi viron ymmärtämisessä ja puhumisessa sekä virolaisessa kulttuuriympäristössä toimimisessa. Oppikirja: sovitaan yhdessä. Taitotaso: A1-A2.

129891 Viro - Jälle Eestis jatkuu
- Ti 17.30–19, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sille Annok 48 h, 63 €

Kurssi sopii muutaman vuoden viroa opiskelleille. Harjoittelemme monipuolisesti erityisesti keskustelutaitoja. Tutustumme virolaisessa kulttuuriympäristössä toimimiseen ja nyky-Viroon. Oppikirja: sovitaan yhdessä. Taitotaso A2-B1.

Tietotekniikka
Datateknik

340101 Digi-help, hösten
- Ons 16.30–18.45, 11.9–27.11
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Grönqvist Mathias 33 h, ingen avgift

Välkommen till vår avgiftsfria digirådgivning. Vi ger råd i användning av bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon. Digi-Help är rådgivning enligt drop-in principen, det är alltså inte fråga om gruppundervisning. Förhandsanmälan.

340102 Digi-help, våren
- Ons 16.30–18.30, 15.1–16.4

Seuraavat tietotekniikan kurssit järjestetään KoMbi-talossa, Mannerheiminkatu 15.

340103 Office-paketti
- Ti 17–20, 1.10.–3.12., 14.1.–8.4.
- Jari Kaijanen 84 h, 90 €

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet aloittelija Office -ohjelmien käytössä tai haluat kerrata aiemmin oppimaasi. Kurssilla opit käyttämään Office-ohjelmistoja (PowerPoint, Excel ja Word) sujuvasti sekä ymmärtämään tiedonhallinnan merkityksen. Koulutuksen jälkeen osaat mm. sujuvasti käyttää eri ohjelmia ja liikkua ohjelmasta toiseen, tallentaa asiakirjoja, työkirjoja ja esityksiä eri tiedostomuotoihin sekä ymmärrät niiden merkityksen. Kurssi arvioidaan osaamisperusteisesti ja saat osaamistodistuksen ja opintopisteet (ei pakollinen).

340104 PowerPoint
- Ti 17–20, 1.10.–19.11.
- Jari Kaijanen 28 h, 41 €

Esitysgrafiikan peruskurssi on suunniteltu juuri sinulle, joka haluat kehittää taitojasi PowerPointin käytössä. Kurssi tarjoaa käytännönläheistä opetusta, joka auttaa sinua hallitsemaan esitysgrafiikan perusteet. Opit muun muassa tekstin, kuvien ja taulukoiden lisäämisen, animointien käytön ja esityksen ulkoasun muokkaamisen.

340106 Excel
- Ti 17–20, 26.11.–3.12., 14.1.–11.2.
- Jari Kaijanen 28 h, 41 €

Taulukkolaskennan peruskurssi on tarkoitettu Excel-ohjelman käytön aloittamisesta kiinnostuneille tai jo aiemmin opiskelleille. Kurssilla opiskellaan perustoimintoja, kuten datan syöttämistä ja taulukoiden luomista. Lisäksi opit standardifunktioiden avulla matemaattisten kaavojen muodostamisen ja oikean työtavan käyttämisen kaavojen muokkaamisessa.

340108 Word
- Ti 17–20, 25.2.–8.4.
- Jari Kaijanen 28 h, 41 €

Tämä tekstinkäsittelyn peruskurssi on suunnattu aloittelijoille, joille Wordin käyttö on uutta tai aiemmin opittu unohtunut. Kurssilla opit tekstinkäsittelyohjelman perustoiminnot ja luomaan arkipäivän asiakirjoja. Kurssin jälkeen hallitset asiakirjojen luomisen ja muotoilun, tallentamisen eri tiedostomuodoissa, taulukoiden, kuvien ja piirrettyjen objektien lisäämisen sekä asiakirjojen sivuasetukset.

340110 Tietotupa, syksy
- Ti 10–12.15, 10.9.–3.12.
- Jari Kaijanen 36 h, 36 €

Tietotupa on eräänlainen itseopiskelun muoto ohjaajan opastuksella. Tietotekniikan kouluttaja päivystää tuvassa tiistaisin klo 10–12.15. Tänä ajankohtana kurssille ilmoittautunut voi tulla työstämään tietotekniikkaan liittyvää ongelmaansa. Voit ottaa mukaan oman tablettisi, puhelimesi tai kamerasi – unohtamatta ohjekirjaa.

340112 Tietotupa, kevät
- Ti 10–12.15, 14.1.–29.4.
- Jari Kaijanen 45 h, 40 €

340114 Tietotekniikan tiedonpäivityskurssi, syksy
- Ti 12.30–14, 17.9.–26.11.
- Jari Kaijanen 20 h, 26 €

Tule palauttamaan mieleen aiemmin opittuja taitoja ja oppimaan uutta tietotekniikan saralta. Kurssilla kerrataan aiemmilla kursseilla käsiteltyjä asioita ja pohditaan minkälaisia uusia haasteita tietotekniikka tulevaisuudessa tuo. Tarkemman kurssisuunnitelman teemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kurssi sopii tietokoneen käytön perusteet hallitseville.

340116 Tietotekniikan tiedonpäivityskurssi, kevät
- Ti 12.30–14, 11.2.–22.4.
- Jari Kaijanen 20 h, 26 €

340118 Tietotupa ajanvarauksella, syksy
- Jari Kaijanen 78 h, 6 €/h

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 16.9. alkaen: jari.kaijanen@porvoo.fi.

340120 Tietotupa ajanvarauksella, kevät
- Aikaa voi tiedustella 13.1. alkaen: jari.kaijanen@porvoo.fi.

340124 Valokuvien aikakone, syksy
- Ma ja to 13.15–14.45, 9.9.–24.10.
- Jari Kaijanen 24 h, 28 €

Tule herättämään vanhat valokuvat, negatiivit ja diat uuteen digitaaliseen eloon. Kurssilla opit skannaamaan, digitoimaan ja käsittelemään arvokkaita muistoja ja säilyttämään ne tuleville sukupolville.

340125 Valokuvien aikakone, kevät
- Ma ja to 13.15–14.45, 20.1.–6.3.
- Jari Kaijanen 24 h, 28 €

340128 Windows 11 haltuun, syksy
- Ke 10–11.30, 9.10.–27.11.
- Jari Kaijanen 14 h, 26 €

Mikä on muuttunut ja mikä on pysynyt samana? Tule harjoittelemaan ja Windows 11 käyttöliittymän käyttöä ja tutustumaan sen uusiin ominaisuuksiin. Lisäksi kurssilla käsitellään tietoturva-asioita sekä puhutaan erilaisista tietoturvariskeistä.

340129 Windows 11 haltuun, kevät
- To 11.30–13, 27.2.–10.4.
- Jari Kaijanen 14 h, 26 €

340130 Tekoälyn perusteet, syksy
- Ke 10–11.30, 11.9.–2.10.
- Jari Kaijanen 8 h, 16 €

Tekoäly (AI) on kaikkialla! Opi tekoälyn periaatteet ja sen käytännön sovellukset. Tässä koulutuksessa opit, miten tekoäly toimii ja harjoitellaan sen käyttöä käytännöllisten esimerkkien avulla. Koulutuksen jälkeen tiedät, miten voit hyödyntää tekoälyn tarjoamia mahdollisuuksia elämässäsi. Kurssilla kokeilemme eri palveluntarjoajien tekoälyn käyttöä. Oma kone mukaan, jos sellainen on!

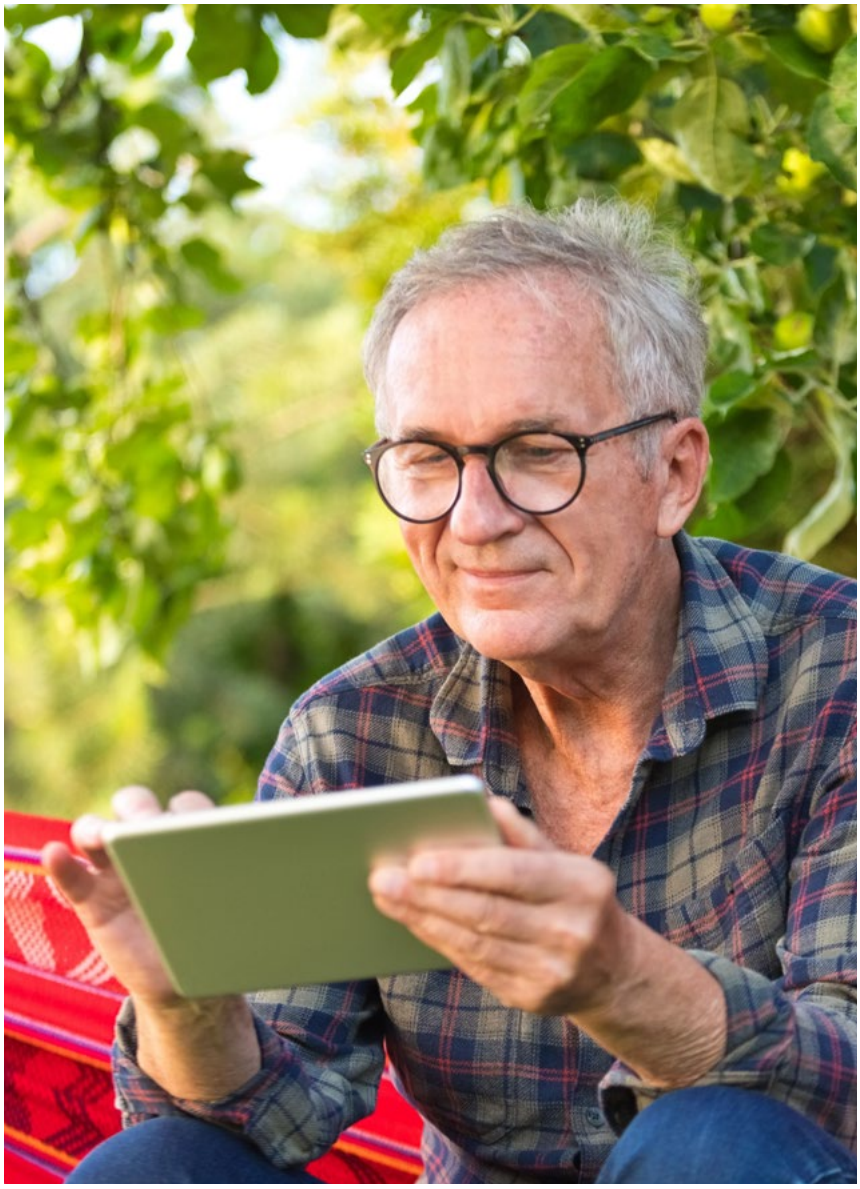
340132 Tekoälyn perusteet, syksy
- To 10–11.30, 24.10.–14.11.
- Jari Kaijanen 8 h, 16 €

340131 Tekoälyn perusteet, kevät
- To 11.30–13, 23.1.–13.2.
- Jari Kaijanen 8 h, 16 €

340133 Tekoälyn perusteet, kevät
- Ke 10–11.30, 26.2.–19.3.
- Jari Kaijanen 8 h, 16 €

340134 Digiosaamisen kehittämisen osaamismerkki
- To 17–19.15, 12.9.–3.10.
- Jari Kaijanen 12 h, 22 €

Kurssin tavoitteena on, että osaamismerkin suorittaja osaa edistää omia digitaitojaan. Opiskelija kokeilee itselle uusien digitaalisten ympäristöjen tai palveluiden käyttöä. Lisäksi hän osaa nimetä kehittämisen kohteita omassa digiosaamisessaan sekä tiedon ja tuen lähteitä, joita voi käyttää oman osaamisensa edistämiseen.



340136 Digitaalinen turvallisuus osaamismerkki
- To 17–19.15, 10.10.–7.11.
- Jari Kaijanen 12 h, 22 €

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija osaa toimia turvallisesti digitaalisissa toimintaympäristöissä. Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa luetella yleisimpiä tietoturvariskejä ja nimetä eri tunnistautumistapojen eroja ja niiden tietoturvatasoja. Tavoitteena on, että opiskelija tietää henkilötietojen käsittelyyn liittyviä yksilön oikeuksia ja osaa nimetä tapoja, joilla voi suojata tietoja digitaalisissa ympäristöissä toimiessa.

340140 Digitaalinen tiedonhaku osaamismerkki
- To 17–19.15, 14.11.–5.12.
- Jari Kaijanen 12 h, 22 €

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija osaa hakea tietoa digitaalisista ympäristöistä ja osaa arvioida tietolähteiden ja tiedon luotettavuutta. Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa käyttää erilaisia hakulähteitä ja -tapoja tiedonhaussa hyödyntää hakutermejä tietolähteiden ja tiedon etsimisessä sekä kertoa perustellen tietolähteiden ja tiedon luotettavuudesta.

340142K Kuvakirjakurssi
- Ma ja to 13.15–14.45, 28.10.–5.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 24 h, 27 €

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

340143K Kuvakirjakurssi
- Ma ja to 13.15–14.45, 10.3.–24.4.
- Jari Kaijanen 24 h, 27 €

340144 Turvallista verkkoasiointia ikäihmisille, syksy
- Ke 13.15–14.45, 11.9.–4.12.
- Jari Kaijanen 24 h, 30 €

Verkko tarjoaa monia hyötyjä ja mahdollisuuksia, kuten omien asioiden hoitamisen ja ostosten tekemisen helposti kotoa käsin. Tällä kurssilla opit perusasiat, jotka auttavat sinua toimimaan internetissä turvallisesti. Kurssi on suunnattu aloittelijoille.

340145 Turvallista verkkoasiointia ikäihmisille, kevät
- To 10–11.30, 23.1.–24.4.
- Jari Kaijanen 24 h, 30 €

340148 Älylaitteen käytön alkeiskurssi, syksy
- Ma 11.30–13, 9.9.–18.11.
- Jari Kaijanen 20 h, 26 €

Kurssilla tutustumme älylaitteen (puhelin, tabletin) käyttöön. Tutustumme laitteiden käyttöominaisuuksiin, ylläpitoon sekä erilaisiin sovelluksiin kuten esimerkiksi, viestintä, tiedonhaku- ja asiointipalvelut, kartat- ja navigointi sekä tietysti tietoturvaan. Kurssille osallistuja voi olla vasta-alkaja tai jo pidemmälle ehtinyt, joka haluaa löytää uusia ideoita ja oppia uutta oman laitteen käytöstä.

340149 Älylaitteen käytön alkeiskurssi, kevät
- Ke 13–14.30, 5.2.–16.4.
- Jari Kaijanen 20 h, 26 €

340150 Wordpress -sisällönhallintajärjestelmä *etä*
- Ti 17–20, ke-pe 17-21, la 11–15, 24.9.–12.10.
- Jarkko Soini 28 h, 40 €

Ensimmäinen kokoontumiskerta on KoMbi-talon tietotekniikan luokassa ja loput kokoontumiskerrat ovat etäopetuksena. Opit kurssilla oman verkkosivuston luomisen sekä ylläpidon vaiheet. Opit myös muokkaamaan, muuntamaan ja kehittämään sivuasi sekä huolehtimaan tietoturvasta. Kurssilla opittua voit hyödyntää monissa eri työtehtävissä. Kurssilla sivut toteutetaan ilmaisella WordPress -palvelulla ja käymme hyvin kattavasti läpi WordPress-ohjelmiston perusominaisuudet.

Soitinrakennus-kurssilla voit rakentaa oman kielisoittimen. Katso lisätiedot tekninen työ.

På instrumentbyggarkursen kan du bygga ett eget stränginstrument. Läs mer under tekniskt arbete.

Musiikki
Musik

110105 Sång i mikrofon, workshop
- Fre 18–20.30, lö 11–13.30, 8–9.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 7 h, 22 €

Kom med och utveckla din mikrofonteknik! Du får konkreta tips om hur du ska hantera mikrofonen och få det att låta bra.

110106 Duett och ensemblesång, workshop
- Fre 18–20.30, lö 11–13.30, 7.2–8.2
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 7 h, 22 €

Välkommen på en inspirerande kortkurs i duett- och ensemblesång för vuxna! Denna kurs är utformad för dig som vill utforska och förbättra din förmåga att sjunga i stämmor i mindre grupper.

110121 Solosång
- Må och ti 15.15–20.45, 2.9–27.11, 8.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 264 €

Solosång är en kurs för dig som är över 15 år och vill bli bättre på att sjunga. Kursen passar både för nybörjare och för dig som sjungit längre.

110124 Piano
- 9.9.–25.11., 13.1–25.4
- Irina Kullberg 264 € eller 352 €

Undervisning i klassiskt pianospel och fritt ackompanjemang för alla i åldern 8–80 år. Individuell undervisning 45 minuter varannan vecka (264 €) eller 30 min varje vecka (352 €). Lektionstider finns alla vardagar.

110188 Spelmansmusik
- Ti 18.30–21, 10.9–19.11, 14.1–8.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Markus Grönqvist 39 h, 52 €

På kursen övar vi in traditionella och nyare spelmans- och danslåtar. Under året har vi även ett antal uppträdanden på olika tillställningar. Träffas udda veckor.

110190 Dragspelsklubb
- Må 18–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Ove Othman 72 h, 79 €

Kom med och spela i vår dragspelsklubb! Vi spelar dans- och underhållningsmusik. Vi övar en gång i veckan och uppträder på konserter och andra evenemang. Kursen lämpar sig även för nybörjare.

110110 Kitaransoiton alkeet – Grundkurs i gitarrspel
Kaksikielinen/tvåspråkig
- To 17–18, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Magnus Strandvik 32 h, 60 €

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

Har du alltid velat spela gitarr men aldrig riktigt kommit igång? Välkommen på kurs i grunderna i gitarrspel. Gruppundervisning. Vi övar både på att ackompanjera och på att spela melodier i lugn takt till bekanta låtar. Deltagarnas önskemål tas i beaktande när vi planerat kursens innehåll. Undervisningen sker främst på finska, men handledning ges också på svenska vid behov.

110111 Kitaransoiton jatkokurssi / Fortsättningskurs i gitarrspel
Kaksikielinen/tvåspråkig
- To 18.05–19.05, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Magnus Strandvik 32 h, 60 €

Kitarakurssi sinulle, joka olet soittanut jo aiemmin ja haluat kehittää soittoasi. Soitamme eri tyylisiä kappaleita ja komppeja ja tarkastelemme niitä niin soitannolliselta kuin teoreettiselta kannalta. Ohjelmisto muovataan myös osallistujien mielenkiinnon kohteiden ja toiveiden mukaan.

Om du har spelat gitarr tidigare men vill utveckla ditt musicerande är den här kursen för dig. Vi spelar låtar i olika stilar och begrundar musiken såväl ur spelteknisk som musikteoretisk synvinkel. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

Vinkki! Tule rohkeasti mukaan suomen- ja ruotsinkielisille kursseille! Opit kieltä ja tutustut uusiin ihmisiin.

Tips! Kom med på svensk- och finskspråkiga kurser! Du lär dig språk och träffar nya människor.”

110112 Back to the 80's
Kaksikielinen/tvåspråkig
- To 19.10–20.40, 12.9.–28.11.,
- 16.1.–24.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Magnus Strandvik 48 h, 63 €

80-luvun hittibiisien bändisoittokurssi kutsuu kaikki basson, rumpujen, kitaran ja pianon soittajat sekä laulajat syventämään osaamistaan. Luvassa rakenteiden ja soundin analyysiä, kompin perusteita ja yhteissoittoa. Soittimia ja vahvistimia on paikan päällä.

Du som spelar bas, gitarr, trummor, piano eller sjunger; välkommen med och lär dig mera om att spela i band. Vi spelar låtar från 80-talet. Vi analyserar låtarnas uppbyggnad och struktur, övar deras kompmönster och lär oss vad som utgör låtens specifika sound. När bitarna faller på plats upplever vi musikens magi! Instrument och förstärkare finns på plats.

110192 Orkesterisoitannan opintoryhmä / Orkestermusik
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Ma 18.30–20, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tomi Koponen 48 h, 72 €

Tule mukaan oppimaan yhteissoittoa orkesterissa. Soitamme kevyttä klassista ja viihdemusiikkia sekä myös porvoolaista perinnemusiikkia.

Kom med för att lära dig spela tillsammans i en orkester. Vi spelar lätt klassisk musik och underhållningsmusik samt traditionell musik från Borgå.

110103 Perkussioworkshop
- La ja su 11–14, 5.–6.10
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tatjaana Kuivas 8 h, 22 €

Perkussiokurssilla tutustumme yleisimpiin perinteisessä kuubalaisessa musiikissa käytettyihin perkussiosoittimiin ja niiden soittotapoihin. Näitä ovat m.m. claves, guiro, bongot, conga, maracas. Opettelemme 1–2 kuubalaista rytmiä, joita soitamme yhdessä eri soittimia käyttäen.

Undervisningen sker främst på finska, men handledning ges också på svenska vid behov.

110107 Pystymetsäorkesteri
- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Otto Eskelinen 33 h, 36 €

Voiko vaikkapa tuoli toimia soittimena? Tai oma keho? Vai löytyisikö kotoa sopivia esineitä, jotka joutaisivat soittimeksi? Osallistujilta ei edellytetä aiempaa soittokokemusta.

110108 Shakuhachi-kurssi
- Ke 18–20.30, 11.9.–27.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Otto Eskelinen 33 h, 36 €

Kurssilla tutustutaan perinteiseen japanilaiseen bambuhuiluun, shakuhachiin. Harjoitellaan puhallustekniikan perusteita ja soitetaan harjoituskappaleita, kuten japanilaisia kansansävelmiä.

110120 Opi laulamaan luonnollisesti
- Ti 17.30–19.45, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Päivi Bonde-Jensen 72 h, 231 €

Tarkoitettu jokaiselle, eriytyisesti kuorolaulajille, jotta oman äänen käyttäytyminen tulisi tutuksi, ja laulaminen sujuisi vaikeuksitta.

Kuorot / Körer

110194 Alvakören
- Ti 18–20.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Nina Fogelberg 72 h, 79 €

Alvakören satsar på sångarglädje och kvalitet. Repertoaren är mångsidig och består av både rytmiska arrangemang och mera traditionell körmusik för kvinnor.

110195 Kören Borgåsniglarna
- Ons 12.15–13.45, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Lundagården, Aleksandersgatan 11
- Theresa Laurikka 48 h, 53 €

Vi sjunger en mångsidig repertoar med allt från traditionell körmusik till svängiga valser och visor. Seniorkurs.

110196 Cawiar
- Ons 18–20.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Hanna Mustaniemi 72 h, 79 €

För dig som gillar att träffa rätt ton och andra sångglada människor. Du vill lära dig nytt, gillar utmaningar och är inte rädd för mera krävande körsång. Du tycker om att sjunga i stämmor, är med på noterna och gillar roliga rytmiska sånger. Vi efterlyser tenorer och basar. Nya sångare ska gärna kontakta kombi@borga.fi innan de anmäler sig.

110199 Primavera
- Må 18.15–20.45, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Alina Huldén 72 h, 79 €

Primavera är en kör för sångvana kvinnor med en vilja att lära sig nytt och även öva på egen hand. Utmärkande för kören är en enhetlig klang och ett gott samarbete. Primavera sjunger oftast fyrstämmigt.

110197 Naiskuoro
- Ke 18.30–21, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Päivi Bonde-Jensen 72 h, 79 €

Kaikille laulamisesta kiinnostuneille naisille. Erityistervetuloa matalat altot!

110198 Partita-kuoro
- Ma 18.30–21, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Johanna Kuisma-Taskinen 72 h, 79 €

Partita on rytmimusiikkiin erikoistunut sekakuoro (SSATB), joka on avoin myös kokeileville/monitaiteellisille projekteille.

Rytmik för barn

- Domprostgården, Finnbyvägen 6
- Jenna Romberg

Rytmiken är avsedd för småbarn tillsammans med en vuxen. Vi sjunger och läser rytmiska rim och ramsor, leker och dansar tillsammans. Kl. 9–11.45, i samband med rytmiken, 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.

110141 Babyrytmik A, 0-9 mån, hösten
- To 9–9.30, 12.9–5.12, 8 h, 10 €

För spädbarn upp till 9 månader. Vid anmälan: Anmäl barnet till rytmiken och skriv in förälderns kontaktuppgifter som betalare.

110142 Babyrytmik B, 0-9 mån, hösten
- To 9.40–10.10, 12.9–5.12, 8 h, 10 €

110143 Knatterytmik A, över 9 mån, hösten
- To 10.15–10.45, 12.9–5.12, 8 h, 10 €

För barn över 9 månader. Vid anmälan: Anmäl barnet till rytmiken och skriv in förälderns kontaktuppgifter som betalare.

110144 Knatterytmik B, över 9 mån, hösten
- To 10.50–11.20, 12.9–5.12, 8 h, 10 €

110146 Babyrytmik A, 0-9 mån, våren
- To 9–9.30, 16.1–24.4, 9 h, 10 €

För spädbarn upp till 9 månader. Vid anmälan: Anmäl barnet till rytmiken och skriv in förälderns kontaktuppgifter som betalare.

110147 Babyrytmik B, 0-9 mån, våren
- To 9.40–10.10, 16.1–24.4, 9 h, 10 €

110148 Knatterytmik A, över 9 mån, våren
- To 10.15–10.45, 16.1–24.4, 9 h, 10 €

För barn över 9 månader. Vid anmälan: Anmäl barnet till rytmiken och skriv in förälderns kontaktuppgifter som betalare.

110149 Knatterytmik B, över 9 mån, våren
- To 10.50–11.20, 16.1–24.4, 9 h, 10 €

Taideaineet
Konstämnen

110361 Porslinsmålning / Posliininmaalaus

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Ons 17–20, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Britt Björkqvist 96 h, 105 €

Förverkliga dina drömmar och lär dig måla porslin i din smak och färgskala du gillar. Toteuta unelmasi tällä kaksikielisellä posliininmaalauksen kurssilla ja opettele maalaamaan posliinia oman makusi ja itse valitsemillasi väreillä.

110347 Tartu hetkeen – luovien menetelmien kurssi A / Lev i stunden – kurs i kreativa metoder A

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Ke 18–20.30, 11.9.–9.10.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Piia Saari 15 h, 51 €

Muistatko, koska viimeksi otit kunnolla aikaa itsellesi, kuuntelit kehoasi ja mieltäsi? Tule mukaan kurssille, jossa pysähdymme olemaan läsnä itsellemme ja herättelemme meissä jokaisessa olevaa luovuutta, unohdetaan kiire ja suorittaminen ja eletään tässä hetkessä kaikkia aisteja käyttäen.
Kom med på en kurs i kreativa metoder där vi stannar upp och finns till här och nu, för oss själva. Vi väcker kreativiteten till liv – den som finns i oss alla - utan prestation och brådska.

110348 Tartu hetkeen - luovien menetelmien kurssi B / Lev i stunden - kurs i kreativa metoder A

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Ke 18–20.30, 26.2.–26.3.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Piia Saari 15 h, 51 €

110311 Måla akvarell

- Ons 14.45–17.15, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Linnea Ekstrand 72 h, 79 €

Kom och pröva på den fascinerande akvarelltekniken. Nybörjare är också välkomna och får extra handledning.

110312 Målning för dagledigа A

- To 12–14.30, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Konstfabriken, Studio, Västra Alexandersgatan 1 B
- Carin Bengts 72 h, 79 €

Olje-, akryl-, akvarell- och pastellmålning, för nybörjare och längre hunna amatörmålare.

110313 Målning för dagledigа B

- To 14.45–17.15, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Konstfabriken, Studio, Västra Alexandersgatan 1 B
- Carin Bengts 72 h, 79 €

110314 Studier i oljemåleri

- To 18–20.30, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Taidetehdas, Studio, Västra Alexandersgatan 1 B
- Carina Westerlund 72 h, 79 €

Du lär dig grunder i färglära, färgers egenskaper samt olika tekniker som används inom oljemåleri.

110315 Grafik

- Lö 11–14, 21.9–30.11, 11.1–22.3
- Konstfabriken, Västra Alexandersgatan 1 B
- Carina Westerlund 80 h, 88 €

Under kursen behandlas olika grundtekniker, svart-vitt eller färggrant. Lämpar sig för såväl nybörjare som erfarna. Första kurstillfället introduktion av verkstaden, material och verktyg. Material avgift tillkommer.

110360 Grafiikan kurssi

- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Porvoon Grafiikkayhdistyksen paja, Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Jussi Jääskeläinen 72 h, 114 €

Kurssilla opiskellaan perinteistä syväpainografiikkaa myrkyttömällä menetelmällä. Aloittelijoille sekä aikaisemmin grafiikkaa tehneille.

110318 Taidepiiri Taidekat A, erityistä tukea tarvitseville

- Ti 14–16.15, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Taidetehdas, Ateljee Eivor
- Nelli Nio 72 h, 90 €

Piirtämisen taitoa, maalaamisen iloa. Keramiikan kokeilua. Omaa kokemista ryhmässä.

110319 Taidepiiri Taidekat B, erityistä tukea tarvitseville

- Ti 16.15–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Taidetehdas, Ateljee Eivor
- Nelli Nio 72 h, 90 €

110320 Kokeillaan kuvataidetta! syksy

- Ti 16.15–17.45, 10.9.–3.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 24 h, 87 €

Innostava ja helposti lähestyttävä kurssi sinulle, jolla on tunne, että et osaa piirtää tai maalata mutta haluaisit kokeilla. Kurssilla käytettävät välineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

110321 Kokeillaan kuvataidetta! kevät

- Ti 16.15–17.45, 14.1.–22.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 28 h, 92 €

110322 Hiilipiirustuskurssi aloittelijoille

- Ke 16.15–18.30, 11.9.–4.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 36 h, 40 €

Aloita uusi mielenkiintoinen harrastus nyt! Etenemme harjoitustöissämme vaihe vaiheelta rennossa ilmapiirissä kurssilla, joka soveltuu hyvin ensikertalaiselle.

110323 Ajattele piirtämällä – piirustuksen tekniikkaa luovasti, syksy

- Ma 18–20.15, 9.9.–25.11.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Susanna Salama 33 h, 50 €

Haluatko oppia piirustuksen perustekniikoita ja kehittää omaa ilmaisuasi? Piirrämme luovasti erilaisia aiheita ja opimme samalla perustekniikoita, mm. perspektiivin ja valöörin käyttöä.

110324 Ajattele piirtämällä - piirustuksen tekniikkaa luovasti, kevät

- Ma 18–20.15, 13.1.–14.4.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Susanna Salama 39 h, 56 €

110325 Piirustuksen jatkokurssi, syksy

- To 16.15–17.45, 12.9.–5.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 24 h, 32 €

Tämä omaa piirustustyyliä kehittävä kurssi soveltuu kokeneille piirtäjille ja aiempien kurssien osallistujille.

110326 Piirustuksen jatkokurssi, kevät

- To 16.15–17.45, 9.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 28 h, 37 €

110327 Pastellipiirustuskurssi aloittelijoille

- Ke 16.15–18.30, 15.1.–23.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 42 h, 42 €

Tutustumme monipuoliseen kuivapastellitekniikkaan aivan alkeista aloittaen. Soveltuu ensikertalaisille.

110329 Akvarellimaalaus

- Ma 15.45–18, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Nelli Nio 33 h, 79 €

Käymme läpi akvarellimaalaamisen eri tekniikoita. Kurssi sopii niin akvarellimaalauksen aloittelijalle, kuin edistyneemmällekin maalarille.

110330 Tutustu temperamaalaukseen! syksy

- Ma 16.15–17.45, 9.9.–2.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 24 h, 32 €

Tervetuloa aikamatkalle taidemaalauksen alkulähteille! Tutustumme alkeista aloittaen ikivanhaan temperamaalauksen tekniikkaan ja materiaaleihin sekä käytettäviin välineisiin.

110331 Tutustu temperamaalaukseen! kevät

- Ma 16.15–17.45, 13.1.–28.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 28 h, 37 €

110333 Öljyvärimaalauksen perusteet A
- To 18–21.15, 12.9.–5.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 48 h, 53 €

Löydä sisäinen taiteilijasi! Tällä käytännönläheisellä öljyvärimaalauksen kurssilla tutustumme alkeista aloittaen kuvailmaisuun ja maalaustaiteen tekniikoihin sekä materiaaleihin käytännön harjoitusten avulla.

110334 Öljyvärimaalauksen perusteet B
- To 18–21.15, 9.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 56 h, 62 €

110335 Maanantaimaalaus
- Ma 12–14.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Leena Saarikivi 33 h, 79 €

Maalauskurssi jo jonkin aikaa maalanneille harrastajille. Opiskelemme kuvallista ilmaisua joko öljy-, akryyli- tai akvarelliväreillä maalaten.

110336 Maalauksen jatkokurssi, syksy
- Ma 18–21.15, 9.9.–2.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 48 h, 53 €

Kurssi edistyneille ja aiemmilla maalauskursseilla olleille. Soveltuu kaikille öljyvärillä, akryylivärillä, temperalla tai vesiväreillä maalaaville.

110337 Maalauksen jatkokurssi, kevät
- Ma 18–21.15, 13.1.–28.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 56 h, 58 €

110338 Studion kuvatyöpaja
- Ti 18.15–21, 10.9.–3.12., 14.1.–22.4.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Petteri Vihavainen 44 h, 105 €

Taidekurssi juuri sinulle, joka olet jo jonkin aikaa harrastanut kuvallista ilmaisua, olipa kuvissa käyttämäsi materiaali ja tekniikka sitten mitä tahansa. Voit olla myös tietoisesti omaa tietäsi etsivä ensikertalainen.

110341 Alkoholimustemaalaus
- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marina Guldbrand 72 h, 79 €

Luomme kauniita ja eloisia maalauksia suositulla ja nopeasti kuivuvalla alkoholimustetekniikalla.

110342 Väri dialogi, syksy
- Ke 18.45–20.15, 11.9.–4.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 24 h, 32 €

Sukella värien maailmaan! Voiko tuuli olla punainen? Miksi kuiskaus on keltainen? Onko kolmio sininen? Käytämme harjoituksissamme kuivia tai nopeasti kuivuvia tekniikoita eli pastelliliituja, värikyniä, akryylivärejä tai vesivärejä.

110343 Väri dialogi, kevät
- Ke 18.45–20.15, 15.1.–9.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Petteri Vihavainen 24 h, 32 €

110344 Piristävien taidehetkien voimaa A *etä*
- Su 13–14.30, 15.9.–6.10.
- Pippa Aula 8 h, 17 €

Lyhyt etäkurssi sinulle, joka haluat piristää arkeasi taiteen tekemisen ja taiteen katsomisen avulla. Taidetyöskentelymme teemoina on matalalla kynnyksellä ei-esittävät aiheet ja varsinkin väri sekä uudet ideat. Ennakkotietoja taiteellisesta työskentelystä ei tarvita.

110345 Piristävien taidehetkien voimaa B *etä*
- Su 13–14.30, 27.10.–17.11.
- Pippa Aula 8 h, 17 €

Valokuvaus / Fotografering

110351 Lär dig fotografera snabba rörelser
- To 18–21, lö 11–15, 19.9–3.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maarit Lehto 18 h, 25 €

Här får du kunskaper om fotografering och hur du själv kan påverka bildresultatet med hjälp av bländare, slutare och ISO-tal. Vi går igenom komposition och framför allt ljusets inverkan på bilden. Kursen innehåller teori under tre kvällar och praktiska övningar utomhus lö. 29.9.

110352 Resefotografering
- To 18–21, 12.9
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maarit Lehto 4 h, 14 €

Många reser mycket och vill gärna fotografera under sina resor. Vad lönar det sig att fundera på redan före resan? Hur hanterar och skyddar man kameran om det är fuktigt, dammigt eller varierande temperatur? Vad bör man tänka på i förväg om du vill göra en fotobok eller en bilddagbok?

110353 Valokuvauksen alkeet
- Ma 18–20.30, 21.10.–25.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Johan Eichhorn 18 h, 38 €

Kurssilla opit, miten järjestelmäkameraa käytetään ja miten manuaalisäätöjen avulla luodaan hienoja valokuvia.

110354 Valokuvan voima 2
- Ke 18–20.30, 23.10.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Johan Eichhorn 57 h, 63 €

Kurssilaiset oppivat valokuvataiteen ajattelu- ja toimintatavat.

110355 Luova valokuvaus
- Ma 18–20.30, 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Johan Eichhorn 39 h, 43 €

Kurssin aikana kuvataan luovilla menetelmillä omaperäisiä ja ainutlaatuisia kuvia.

110357 Videokuvauksen perusteet
- La 12–14.30, 26.10.–7.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Johan Eichhorn 18 h, 38 €

Kurssilla opit, miten kuvaat järjestelmäkameralla ja kännykällä taidokkaita videoita ja editoit niitä.

110358 Videokuvauksen jatkokurssi
- La 12–14.30, 18.1.–26.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Johan Eichhorn 39 h, 43 €

Kurssilla mennään syvemmälle videokuvauksen tekniikoihin, taitoihin sekä tarinankerronnan saloihin.

Keramiikka / Keramik

110362 Keramik, dag
- Må 15.15–17.45, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 72 h, 139 €

Handbyggnadsteknik samt intressanta dekorationstekniker både för nybörjare och för dig som arbetat med lera tidigare. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 60 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110363 Keramik, kväll
- Må 18–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 72 h, 139 €

110364 Pepparkakshus i lera
- Fre 17–20.30, lö 10–15, 25.10–15.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 14 h, 40 €

Ett pepparkakshus och en liten tomte per deltagare. Pepparkakshuset är max 15 cm högt, det finns färdig modell till huset. Vi arbetar med leran fre 25.10 och lö 26.10 och glaserar fre 15.11. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 10 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110365 Skulpturer i keramik, för barn med en vuxen
- Fre 17–20.30, lö 10–15, 22.11–13.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 14 h, 42 €

Gör din favoritseriefigur eller djur i lera, max 2 skulpturer som är högst 15 cm höga per person. För barn (minimålder 7år) tillsammans med en vuxen. Anmäl barnet som deltagare och skriv in föräldrens kontaktuppgifter som betalare. Bränningsavgift 10 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110366 Skulpturer och krukor till trädgården
- Fre 17–20.30, lö 10–15, 9–23.5
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 14 h, 40 €

Skulpturer eller krukor till trädgården, max 2 högst 20 cm höga produkter per deltagare. Vi arbetar med lera fre 9.5 och lö 10.5, glasering fre 23.5. Bränningsavgift 10 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer. Minimålder 16. år

110367 Frukost set i keramik + porslinsmålning
- Fre 17–20.30, lö 10–15, 7.2–28.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen och Britt Björk 22 h, 54 €

Frukost set i keramik bestående av mugg och tallrik som glaseras vit och sedan målas som porslinsmålning. Vi arbetar med lera 7.2 och 8.2, glasering 28.2, porslinsmålning 14.3 och 28.3. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 10 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110368 Keskustan maanantaikeramiikka, aamu
- Ma 9–12, 9.9.–2.12.
- Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- Tiina Wallius 44 h, 140 €

Keramiikkaa pidempään harrastaneille. Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110371 Keskustan syyskeramiikka, tiistai
- Ti 18–21, 10.9.–3.12.
- Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- Tiina Wallius 44 h, 140 €

Keramiikkaa vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Kurssilla tehdään veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsin rakennustekniikoilla. Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110372 Savilinnan keramiikka tiistai, syksy
- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11.
- Savilinna ateljee, Huvilakatu 8
- Srba Lukic 33 h, 180 €

Keramiikkaa vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Kurssilla tehdään astioita, veistoksia, reliefejä ym. käsin rakennustekniikoilla. Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110374 Savilinnan päiväkeramiikka torstai, syksy
- To 12–14.30, 12.9.–28.11.
- Savilinna ateljee, Huvilakatu 8
- Srba Lukic 33 h, 180 €

Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110376 Savilinnan keramiikka torstai, syksy
- To 18–20.30, 12.9.–28.11.
- Savilinna ateljee, Huvilakatu 8
- Srba Lukic 33 h, 180 €

Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110380 Savilinnan päiväkeramiikka tiistai, syksy
- Ti 12–14.30, 10.9.–26.11.
- Savilinna ateljee, Huvilakatu 8
- Srba Lukic 33 h, 180 €

Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110375 Keskustan torstaikeramiikka
- To 18.30–20.45, 12.9.–5.12.
- Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- Tiina Wallius 33 h, 130 €

Keramiikkaa vasta-alkajille. Kurssilla tehdään veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsin rakennustekniikoilla. Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110373 Keskustan torstai-keramiikka, aamu
- To 9–12, 12.9.–5.12.
- Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- Tiina Wallius 44 h, 140 €

Keramiikkaa pidempään harrastaneille. Kurssilla muotoillaan vapaasti veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsin rakennustekniikoilla. Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110378 Hyvän mielen keramiikkaa Kråkössä A
- Pe 10–12.15, 13.9.–29.11.
- Galleria Skolan, Veneenrakentajantie 5
- Emma Lavonen 44 h, 180 €

Kurssilla pääset toteuttamaan ihanat projektisi käyttökeramiikasta koriste-esineisiin. Sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Ammenna luovasta hetkestäsi Porvoon saaristossa meren ja saven äärellä, vartin ajomatkan päässä keskustasta. Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

110379 Hyvän mielen keramiikkaa Kråkössä B
- Pe 12.45–15, 13.9.–29.11.
- Galleria Skolan, Veneenrakentajantie 5
- Emma Lavonen 44 h, 180 €

Kurssihinta sisältää polttomaksun, 60€. Erillinen savi- ja lasitemaksu.

Kädentaidot
Hantverk

Kädentaitokurssit on jaoteltu tekniikoiden mukaan. Suurin osa kursseista soveltuu myös aloitteleville harrastajille, osa edellyttää jo perustaitojen hallintaa. Luokissa on tarvittavat koneet ja perustyövälineet. Jokainen hankkii itse työhönsä käytettävät materiaalit, ellei ilmoittautumissivuilla ole mainittu muuta. Kierrätysmateriaalia kannattaa hyödyntää. Tänä vuonna onkin paljon tarjolla uusia kursseja, joissa korjataan ja kierrätetään!

Hantverkskursserna är indelade enligt teknik. De flesta kurserna passar för nybörjare, en del kurser kräver dock att man behärskar grundfärdigheter. I klassrummen finns de maskiner och redskap som behövs. Alla skaffar själv materialet som behövs, ifall det inte i kursbeskrivningen på nätet anges något annat. Det lönar sig att återvinna material.

Tekninen työ / Tekniskt arbete

Teknisen työn kursseilla ikäraja on 16 vuotta ellei kurssikuvauksessa mainita toisin.
Åldersgränsen för teknikkurser är 16 år om inte annat anges i kursbeskrivningen.

111101 Slöjdklubb
- Må 17–19.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Timo Haikka 72 h, 84 €

Snickra egna föremål. Alla deltagare måste vara med första gången då redskap och säkerhet gås igenom.

111103 Träslöjd för män
- Ti 18–20.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jouni Kiiski 72 h, 84 €

Snickra egna föremål. Alla deltagare måste vara med första gången då redskap och säkerhet gås igenom.

111105 Puutyön peruskurssi
- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- Perttu Vuorenmaa 72 h, 84 €

Valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä. Peruskurssi on tarkoitettu lähinnä aloittelijoille.

111109 Puutyön jatkokurssi
- To 18–20.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- Jari Tyni 72 h, 84 €

Kurssilla valmistetaan puutöitä opiskelijoiden omien suunnitelmien pohjalta ja omista materiaaleista. Kurssi on tarkoitettu pitkälle edistyneille ja kokeneille puutyön tekijöille.

111118 Soitinrakennus / Bygg ett instrument
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Ti 18–21, 10.9.–3.12.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Christian Lindblad 48 h, 60 €

Rakenna vapaavalintainen kielisoitin, joko yksinkertainen kansansoitin (kantele, jouhikko) tai vaativampi kitara (akustinen tai sähköinen). Ikäraja 18 vuotta.
Bygg ett valfritt stränginstrument, antingen ett enkelt folkligt instrument (kantele, stråkharpa) eller en mer krävande gitarr (akustisk eller elektrisk). För deltagare över 18 år.

111120 Puun vuolukurssi, aikuinen-nuori / Tälj i trä, vuxen-ungdom
Kaksikielinen/tvåspråkig
- La 10–15.45, 14.12.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 7 h, 22 €

Tule mukaan kokeilemaan mitä voit tehdä tuoreesta puusta! Kurssilla käydään läpi vuolemisen perusteet. Olet sitten mummo, pappa, äiti, isä, kummi, sisko tai veli, ota mukaan nuorempi (yli 8-v.) kaveri kurssille ja opitte jotain yhdessä.
Kom med och prova på vad du kan göra med färskt trä! På kursen går vi igenom grunderna i täljning. Vare sig du är mormor, farfar, mamma, pappa, fadder, syster eller bror, ta med en yngre (över 8 år) kompis på kursen och lär er något tillsammans.

111121 Kantele-talon puutyö, kevät
- Ke 18–20.30, 22.1.–23.4.
- Kantele-talo - Kevätkummun sivistyskeskus, Sammontie 3
- Oona Niemelä 39 h, 46 €

Peruskurssin aikana suunnitellaan ja valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä. Kurssi on tarkoitettu lähinnä aloittelijoille ja käytössä ovat tavalliset käsityövälineet ja työstökoneet.

111126 Metallityön peruskurssi
- Ke 18–20.30, 11.9.–25.11., 15.1.–16.4.
- Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- Patrick Mandell 72 h, 120 €

Kurssilla valmistetaan vapaavalintaisia metallitöitä sekä korjataan ja tuunataan vanhoja metalliesineitä.

111128 Metallityöt
- Ma 17.30–20, 9.9.–28.11., 13.1.–14.4.
- Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- Perttu Holopainen 72 h, 120 €

Kurssilla perehdytään metallitöiden perusteisiin. Valmistetaan vapaavalintaisia töitä.

111130 Puukkokurssi, syksy / Brukskniv, hösten
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Ma 18–21.15, 9.9.–2.12.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 48 h, 60 €

Kurssilla valmistetaan oma puukko alusta loppuun. Aikaisempaa kokemusta puukon valmistuksesta ei vaadita. Erillinen materiaalimaksu 60 €.
På kursen tillverkar alla sin egen kniv från början till slut, du behöver inte ha tidigare erfarenhet av knivtillverkning. Materialavgift på 60 €.

111132 Puukkokurssi, kevät / Brukskniv, våren
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Ma 18–21.15, 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 48 h, 60 €

111134 Sieniveitsikurssi / Svampknivskurs
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Pe 18–21, la ja su 9–16, 20.–22.9.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 20 h, 45 €

Tule valmistamaan oma uniikki sieniveitsi syksyn sieniretkille! Sopii myös aloittelijoille. Erillinen materiaalimaksu 45 €.
Kom och gör din egen personliga svampkniv för kommande svamputfärder. Passar även nybörjare. Materialavgift på 45 €.

111136 Keittiöveitsikurssi / Kökskniv kurs
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Pe 18–21, la ja su 9–16, 25.–27.10.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 20 h, 45 €

Tule valmistamaan oma keittiöveitsesi japanilaisesta teräaihiosta. Sopii myös aloittelijoille. Erillinen materiaalimaksu 85 €.
Kom och tillverka din egen kökskniv från ett japanskt stålämne. Passar även nybörjare. Materialavgift på 85 €.

111138 Linkkarikurssi / Fällknivkurs
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Pe 18–21.15, la ja su 9–16, 25.–27.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 20 h, 45 €

Kurssilla valmistetaan oma linkkari esivalmistetuista osista. Sopii aiemmin puukkoja tehneelle opiskelijalle. Erillinen materiaalimaksu 50 €.
Du tillverkar en egen fällkniv av prefabricerade delar. Fortsättningskurs. Materialavgift på 50 €.

111150 Pyörähuollon perusteet
- La 12–16, 12.10.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Bikepoli Pyöräilyseura 5 h, 18 €

Kurssilla opitaan polkupyörän toiminnan ja huollon perusteet ja tehdään ajokauden jälkeinen huolto omalle pyörälle.

Ompelu / Sömnad

111201 Sömnad, kväll / Ompelukurssi, ilta
Kaksikielinen/tvåspråkig
- Må 18–20.30, 9.9–25.1, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenni Puurunen 72 h, 84 €

Sy personliga kläder, inredningstextiler mm. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna.
Voit ommella kurssilla vaatteita tai sisustustekstiilejä. Kurssi sopii aloittelijoille sekä edistyneille.

111202 Sömnad för daglediga A
- Ons 9–11.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 72 h, 68 €

Sy personliga kläder, inredningstextiler m.m. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna. För daglediga.

111203 Sömnad för daglediga B
- Ons 12–14.30, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 72 h, 68 €

111216 Syglädje A
- To och fre 18–19.30, lö 9.30–16.45, sö 9.30–15.45, 14–24.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 22 h, 46 €

En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll 14.11.

111218 Syglädje B
- To och fre 18–19.30, lö 9.30–16.45, sö 9.30–15.45, 27.2–9.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 22 h, 46 €

Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll to 27.2.

111224 Symaskinsrally i Söderveckoski, hösten
- To och fre 18–19.30, lö och sö 9.30–15, 26.9–6.10
- Hemgården, Näverkärrsvägen 12
- Annette Wilenius-Lempinen 19 h, 38 €

En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll 26.9 och pågår därefter fre-sö 4-6.10.

Parsi ja paikkaa, korjaa ja kierrätä!
Lappa och laga, reparera och återvinn!

111225 Symaskinsrally i Söderveckoski, våren
- To och fre 18–19.30, lö och sö 9.30–15, 30.1–9.2
- Hemgården, Näverkärrsvägen 12
- Annette Wilenius-Lempinen 19 h, 38 €

111232 Sy nytt av gammalt
- To 18–19.30, lö och sö 9.30–15.30, 16–26.1
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 16 h, 39 €

En inspirerande kurs där vi syr h, ex en ny väska av gamla jeans och kjol av gardiner, eller fräschar upp en gammal skjorta med nya detaljer. Mormors fina dukar och spetsar får nytt liv i dynvar, gardiner mm. To 16.1 är en obligatorisk planeringskväll då vi diskuterar modell och materialanskaffningar. Både för nybörjare och längre hunna.

111247 Steinerdockor – Steinernuket
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- To 10.30–12, 26.9–21.11, 16.1–13.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenni Puurunen 30 h, 27 €

Steinerdockan är en klassisk och omtyckt tygdocka. Under kursen lär du dig sy en personlig docka med kläder. Kursen passar nybörjare och längre hunna. Vi träffas varannan vecka.
Kurssilla opit ompelemaan persoonallisen nuken ja sille vaatteita. Kurssi sopii aloittelijoille ja edistyneemmille. Tapaamme joka toinen viikko.

111234 Opi tuntemaan ompelukoneesi / Lär känna din symaskin
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ma 17.30–20.30, la 12–15, 18.–20.1.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Janita Ek 8 h, 20 €

Ota mukaan oma ompelukoneesi ja tule oppimaan sen käyttöä! Ei saumureita.
Ta med din symaskin (inte overlock) med tillbehör, även instruktionsboken och anteckningsmaterial.

111204 Aamupäiväompelu
- Ti 9–12.15, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marja-Liisa Vartija-Rissanen 96 h, 109 €

Kurssilla ommellaan uusia tai muokataan vanhoja vaatteita omaan tyyliin sopiviksi. Voit ommella myös lastenvaatteita tai sisustustekstiilejä. Välkommen med även på svenska!

111205 Tiistain ompeluillat
- Ti 17.30–20, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marja-Liisa Vartija-Rissanen 72 h, 84 €

Kurssilla pääset opettelemaan uusia taitoja tai elvyttämään vanhoja. Voit ommella vaatteita itsellesi tai lapselle, tuunata tai korjata vanhoja ja opetella muokkaamaan kaavoja omalle vartalolle ja tyylille sopiviksi. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Välkommen med även på svenska!

111210 Keskiviikon ompelu
- Ke 17.30–20, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 72 h, 84 €

Ompele yksilöllisiä vaatteita, asusteita tai sisustustekstiilejä oman valintasi mukaan. Voit myös tuunata vanhaa korjaten, koristellen, yhdistellen ja muodistaen.

111212 Ompelu ja tuunaus, jatkokurssi
- To 17.30–20.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 96 h, 109 €

Kurssilla voit ommella uutta, vanhaa, pienentää, suurentaa, korjata, muodistaa ja tuunata. Kurssi sopii pidempään ompelua harrastaneille.

111215 Vaihda vetoketju, paikkaa farkut / Byt dragkedjan, lappa jeansen
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ke 18–21, 11.–18.9.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Meriläinen 8 h, 20 €

Tällä kahden illan kurssilla opit vaihtamaan vetoketjun housuihin ja paikkaamaan farkut ompelukoneella.
Lär dig att byta dragkedja på byxor och laga jeans med symaskin.

111228 Ompelulanit A
- Pe 17.30–20, la 12–17.45, 27.–28.9.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 11 h, 25 €

Ompele uutta tai vanhaa. Voit korjata, pienentää, suurentaa, tuunata tai muodistaa yhden perjantai-illan ja lauantain ompelulaneilla.

111229 Ompelulanit B
- Pe 17.30–20, la 12–17.45, 29.–30.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 11 h, 25 €

111238 Trikoo-ompelun peruskurssi
- La ja su 10–15, 1.–2.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marja-Liisa Vartija-Rissanen 12 h, 27 €

Viikonloppukurssilla opit työtapoja trikoon ompeluun saumurilla ja ompelukoneella. Ompele trikoosta esimerkiksi teepaita, tunika tai vaikkapa lastenvaatteita. Välkommen med även på svenska!

111240 Kevään ompeluviikonloppu
- La ja su 10–15, 12.–13.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marja-Liisa Vartija-Rissanen 12 h, 27 €

Tule tekemään uusi mekko kesäksi tai keskeneräisiä töitä valmiiksi. Voit myös hyödyntää kertyneitä tilkkuja pussukoiksi tai ommella lapselle. Välkommen med även på svenska!

111248 Rakas Nalle
- Ke 18–20.15, la ja su 10–15.30, 12.–23.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marketta Heikinheimo 16 h, 34 €

Tule tekemään kestävä, mieluinen pehmolelu itselle tai lapselle. Kurssilla ommellaan liikkuvanivelinen nalle esimerkiksi kierrätyskankaista, kuten vanhasta villakangastakista, pellavakankaasta tai tekoturkiksesta.

111482 Sy för Ukraina / Ompele Ukrainalle!

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Må 10–14, 19.8–16.12, 13.1–28.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Brita Andersson och Anita Virtanen

En frivillig grupp som syr och gör hantverk till Ukraina för välgörenhet. Walk-in kurs.
Vapaaehtoisvoimin toimiva hyväntekeväisyysryhmä tekee käsitöitä Ukrainalle. Walk-in kurssi.

Lankatyöt / Garntekniker

111301 Knyppling
- Ti 18–20.30, 10.9–3.12, 14.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Catrin Rosenström 75 h, 79 €

Knyppling är en gammal flätteknik som kan användas också i modernt textilarbete. Ingen kurs den 5.11 och 12.11, vi träffas i stället på höstlovet 15.10.

111303 Stickning och virkning
- Ti 16–17.45, 24.9–26.11, 14.1–11.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maria Lindlöf 40 h, 43 €

För dig som vill sticka och virka, lära dig grunderna eller fördjupa dig i ämnet. Kom med, det är avkopplande att handarbeta i grupp och du kan göra nästan vad som helst av garn.

111312 Neuleretki saaristoon
- Ke 18–18.30, la 8.30–17, 21.–24.8.
- Päivi Kovanen 12 h, 26 €

Lähde viettämään päivä Porvoon ulkosaaristossa ja neulomaan mukavassa seurassa! Katso lisätiedot netistä.

111308 Neulemiitti äideille ja vauvoille
- Pe 10–12.15, 13.9.–29.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 33 h, 36 €

Neulemiitissä verkostoidut toisten neulovien äitien kanssa, saat apua neuleohjeisiin ja vinkkejä materiaalivalintoihin. Kurssi on tarkoitettu äideille ja ja alle vuoden ikäisille vauvoille. Katso tarkemmat lisätiedot netistä.

111311 Koneneulonta
- Pe 17.30–20.30, la ja su 11–16.45, 8.11.–10.11., 17.1.–9.2.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 54 h, 63 €

Kolmen viikonlopun mittaisella koneneulonnan kurssilla opit oman neulekoneen käyttöä. Voit toteuttaa kurssilla vapaavalintaisen neuleen, asusteita tai jatkaa keskeneräistä työtä. Sopii myös aloittelijoille.

111315 Mieli ku Villa -kirjontaa villalangalla
- Ti 16.30–18.45, 10.9.–19.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Salla Kilpinen 30 h, 33 €

Kurssilla opit villakirjonnan perustekniikat. Voit hyödyntää oppimiasi tekniikoita myös valmiiden neuleiden ja muiden vaatteiden koristeluun sekä paikkaamiseen. Tyyli on perinteinen tai vapaa: langat ovat sinun käsissäsi!

111319 Neulatuftaus
- To 12.30–15.30, 19.9.–28.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 32 h, 35 €

Tuftaus on helppo ja hauska tekniikka, jolla syntyy ryijymäistä, maalauksellista pintaa vaikkapa jämälangoistasi. Aiempaa kokemusta tuftauksesta ei tarvita. Kurssilla ehdit valmistamaan esimerkiksi pienen sisustustaulun tai -tyynyn.

111313 Neulevaatteen parsinta - Mending knitwear
- La ja su 11–15, 26.–27.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Minttu Wikberg 10 h, 22 €

Löydä ja kokeile erilaisia neuleen paikkaustapoja! Paikkaamisen voi tehdä mahdollisimman huomaamattomasti tai sitä juhlistaen, parsien näkyvästi. Explore and find different ways of mending knitwear! Teaching also in English.

111317 Ragamuf -tuoliryijy
- Ke 16.30–19.45, 30.10.–4.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tuula Pöyhönen 14 h, 30 €

Ragamuf tuoliryijy on varsinainen kiertotaloustuote. Sillä voi verhoilla vanhan tuolin ja näin jatkaa tuolin käyttöikää. Valmistusmateriaali on tekstiiliteollisuuden ylijäämää. Voit halutessasi käyttää myös itse leikattuja trikookuteita.

111314 Koukussa puikkoihin -neulonta ja virkkaus
- Ti 16.30–18.45, 14.1.–8.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Salla Kilpinen 36 h, 40 €

Villiinny virkkauksesta tai hullaannu neulomisesta! Voit olla vasta-alkaja tai konkari, neuloja tai virkkaaja - tähän saatat jäädä koukkuun.

111321 Kehräyskurssi
- La 10–15.15, 1.2.–15.2.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Johanna Hellström 18 h, 38 €

Opi kehräämään omat persoonalliset lankasi tuleviin käsityöprojekteihisi. Kurssilla käydään läpi raakavillanpesu ja langan valmistaminen rukilla ja värttinällä kehräten.

111334 Raffia virkkausta
- Ke 18–20.15, 23.4.–28.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Päivi Kovanen 18 h, 26 €

Tutustu trendikkääseen raffia -lankaan ja tule virkkaamaan siitä ihana lierihattu tai kesäkassi!

Kudonta / Vävning

111360 Vävning A
- Ons 9.30–12.30, 11.9–4.12
- Linnankoskigatan 39
- Maria Lindlöf 44 h, 48 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Kursen ger dig den kunskap och de färdigheter som krävs för att på egen hand åstadkomma enkla vävar. Du bör vara beredd att arbeta också utöver lektionstiderna.

111362 Vävning B
- Ti 18–21, 10.9–3.12
- Linnankoskigatan 39
- Maria Lindlöf 44 h, 48 €

111364 Vävning C
- Ons 9.30–12.30, 15.1–23.4
- Maria Lindlöf 52 h, 57 €

Kursplats meddelas senare.

111366 Vävning D
- Ti 18–21, 14.1–22.4
- Maria Lindlöf 52 h, 57 €

Kursplats meddelas senare.

111368 Vävning, Ebbo
- Må 18–20.30, 9.9–18.11, 13.1–7.4
- Ebbo, Bygdebo, Ebbovägen 793
- Maria Lindlöf 39 h, 43 €

För nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor.

111370 Vävning, Jackarby
- Må 18–20.30, 16.9–2.12, 20.1–14.4
- Jackarby, Bygdeborg, Träskbyvägen 6
- Maria Lindlöf 36 h, 40 €

För nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor.

111372 Vävning, Pellinge
- Ons 18–20.30, 11.9–20.11, 15.1–9.4
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Maria Lindlöf 39 h, 43 €

För nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor.

111374 Vävning, Vessö
- Ons 17–19.30, 18.9–4.12, 22.1–16.4
- Vessö, Svenskborg, Vessövägen 191
- Maria Lindlöf 36 h, 40 €

För nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor.

111376 Vävning, Söderveckoski
- To 18–20.30, 12.9–5.12
- Hemgården, Näverkärrsvägen 12
- Maria Lindlöf 27 h, 30 €

Fortsättningskurs. Vi träffas 12.9, 3.10, 7.11, 5.12, 9.1, 30.1, 27.2, 27.3 och 24.4.

111378 Vävning, Svartså
- To 17.30–19.45, 19.9–28.11, 16.1–10.4
- Bystugan, Svartsåvägen 148
- Maria Lindlöf 51 h, 56 €

För nybörjare och erfarna vävare. Ingen kurs 3.10, 7.11, 30.1, 27.2 och 27.3.

111350 Kudonta A
- Ma 18–20.30, 9.9.–25.11., 20.1.–28.4.
- Lundintalo, Aleksanterinkatu 11
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

Kurssilla opitaan perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovelletaan valmiita kudontaohjeita ja suunnitellaan yksilöllisiä tekstiilejä.

111352 Kudonta B
- Ti 12–14.30, 10.9.–26.11., 21.1.–22.4.
- Lundintalo, Aleksanterinkatu 11
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

111354 Kudonta Tuorila
- Ke 18–20.30, 11.9.–27.11., 22.1.–23.4.
- Tuorilan koulu, Tuorilanmäki 13
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

111357 Kankaankutojan värioppi
- To 17.30–20.45, 3.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Siiri Korhonen 4 h, 16 €

Yhden illan kurssilla saat käytännöllisiä vinkkejä omien kudontatöiden värisommitteluun ja värivalintojen tekemiseen. Lisäksi pohditaan sidoksen ja värisommittelun yhteyttä. Kurssi on suunnattu kankaankudonnan harrastajille.

111358 WeavePoint 8 -kankaankudonnan suunnittelu
- La 12–14.30, 30.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Siiri Korhonen 3 h, 14 €

Kurssilla tutustutaan kankaankudonnan suunnitteluohjelmaan WeavePointiin ja opitaan muokkaamaan sekä suunnittelemaan sidoksia.

Hopeakorut / Silversmycken

Ikäraja hopeakorukursseilla on 18 vuotta. Tila ei ole esteetön.
Åldersgränsen för kurser i silversmycken är 18 år. Utrymmet lämpar sig inte för rörelsehindrade.

111401 Designa och skapa silversmycken, hösten
- Lö och sö 10–15, 14–15.9, 21–22.9, 28–29.9, 5–6.10
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Laura Tennberg-Mononen 48 h, 70 €

På kursen designar och tillverkar vi enkla silversmycken - passar för både nybörjare och dom som har redan lite erfarenhet.

111403 Designa och skapa silversmycken, våren
- Lö och sö 10–15, 18–19.1, 25–26.1, 1–2.2, 8–9.2
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Laura Tennberg-Mononen 48 h, 70 €

111404 Hopeakorujen valmistus, alkeiskurssi syksy
- To 17.15–20.30, 12.9.–28.11.
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Ester Nurminen 44 h, 68 €

Perehdytään hopean käsittelyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, jotka eivät ole ennen tehneet hopeatöitä.

111405 Hopeakorujen valmistus, alkeiskurssi kevät
- To 17.15–20.30, 16.1.–3.4.
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Ester Nurminen 44 h, 68 €

111406 Lauantain hopeakorut, peruskurssi syksy
- La 10–15, 26.10.–23.11.
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Laura Tennberg-Mononen 24 h, 52 €

Perehdytään hopean käsittelyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja.

111407 Lauantain hopeakorut, peruskurssi kevät
- La 10–15, 22.3.–12.4.
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Laura Tennberg-Mononen 24 h, 52 €

111415 Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi
- Ti 17.15–20.30, 10.9.–19.11., 14.1.–25.3.
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Valtteri Honkapää 80 h, 108 €

Kurssi on tarkoitettu perustiedot osaaville ja ennen hopeatöitä tehneille opiskelijoille. Valmistetaan vapaavalintaisia töitä.

111417 Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi vuoroviikoin
- Ke 17.45–21, 11.9.–4.12., 15.1.–9.4.
- Aurum Kultasepänliike, Välikatu 3
- Ester Nurminen 56 h, 82 €

Perehdytään hopeakorujen valmistukseen perinteisin kultasepän työmenetelmin. Kurssi on tarkoitettu alkeis- tai peruskurssin käyneille. Kokoontuminen joka toinen viikko.

Muut käsityökurssit / Övriga hantverks kurser

111430 Möbeltapetsering, intensivkurs, hösten
- Må-fre 17.30–21, 14–18.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Malin Mäkinen 22 h, 36 €

Vi lär oss tapetsera enkla små möbler som behöver förnyad stoppning och nytt tyg. Materialavgift från 10 € och uppåt tillkommer.

111432 Möbeltapetsering, intensivkurs, våren
- Må-ons 17.30–21, 19–28.5
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Malin Mäkinen 26 h, 39 €

Vi lär oss tapetsera enkla små möbler som behöver förnyad stoppning och nytt ytmaterial. Materialavgift från 10 € och uppåt tillkommer.

111450 Återanvändning – gör väskor av dina kaffepåsar, hösten
- To 18–20.15, 19.9–5.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Mia Tallsten-Lind 24 h, 41 €

Vi återanvänder kaffepåsar, tapeter, modemagasin och trädgårdstidningar.

111452 Återanvändning – gör väskor av dina kaffepåsar, våren
- To 18–20.15, 23.1–10.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Mia Tallsten-Lind 24 h, 41 €

111454 Korgflätning med mjuka material, hösten
- Ti 18–20.15, 29.10–19.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Eva Nylund 12 h, 25 €

Vi flätar korgar, både diagonalflätade och rakflätade. Materialet kan vara t.ex. kraftpapper, läderpapper eller filt.

111456 Korgflätning med mjuka material, våren
- Ti 18–20.15, 14.1–4.2
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Eva Nylund 12 h, 25 €

111434 Verhoilukurssi, syksy
- To 18–20.30, 5.9.–28.11.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kirsi Karinto 36 h, 42 €

Tule verhoilemaan vanha pehmustettu tuoli tai rahi. Tutustutaan verhoilussa käytettäviin materiaaleihin sekä työvälineisiin ja verhoillaan vanhoja huonekaluja.

111436 Verhoilukurssi, kevät
- To 18–20.30, 16.1.–10.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kirsi Karinto 36 h, 42 €

111440 Entisöinti, syksy
- Pe 18–21.15, la 10–18, su 10–17, 4.–6.10.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Pirkko Vetri 22 h, 46 €

Kurssilla kunnostetaan ja entisöidään kurssilaisten omia huonekaluja käyttökuntoisiksi kalusteiksi. Työskentely tapahtuu perinteisin työmenetelmin ja -välinein. Ei verhoilua.

111442 Entisöinti, kevät
- Pe 18–21.15, la 10–18, su 10–17, 7.–9.3.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Pirkko Vetri 22 h, 46 €

111444 Kintsugi -keramiikan korjauskurssi
- Ma 17.30–20, 16.9.–2.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Katja Seppinen 40 h, 50 €

Haluatko oppia kintsugi-taidekäsityötä? Kintsugi on japanilainen keramiikan korjausmenetelmä, jossa uusia saumoja korostetaan maalaamalla ne kullanväriseksi. Hajonnut esine saa näin uuden elämän. Taustalla on ajatus elämän epätäydellisyydestä ja rikkoontuneen esineen kauneudesta. Kurssille ei tarvita ennakkotaitoja. 16.9. ja 23.9. kurssi alkaa jo klo 16.30.

111460 Puno puutarhan kasveilla
- Ke 18–20.15, 25.9.–30.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tarja Heikkilä 15 h, 32 €

Tiesitkö, että monien puutarhakasvien lehdet ovat kuituisia ja sopivat punontaan? Kurssilla tutustumme erilaisiin puutarhasta ja lähiluonnosta löytyviin punontaan sopiviin kasveihin, niiden keruuseen ja esikäsittelyyn. Erillinen materiaalimaksu 20 €.

111462 Himmelin valmistaminen
- Ke 18–19.30, la ja su 10–15.30, 20.11.–1.12.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marketta Heikinheimo 15 h, 32 €

Kurssilla opitaan rakentamaan himmeleitä sekä muita koristeita, kuten erilaisia tähtiä tai kranssi. Työhösi voit käyttää valintasi mukaan olkea, lasia, paperia tai mitä tahansa putkimaista materiaalia.

111464 Koivurisulintu
- La 9–15.45, 12.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tarja Heikkilä 8 h, 20 €

Tule muovaamaan vaatimattomista risuista viehkeä lintuhahmo ikkunalaudallesi, terassin pöydälle tai isompi lintu puutarhan valtiaaksi. Ota omat risut mukaan. Lisätietoa risujen keruusta löydät kurssikuvauksesta netistä.

111466 Helppoa kirjansidontaa
- Pe 17.30–20.30, la ja su 10–16, 24.–26.1.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Leena Kultanen 19 h, 38 €

Kurssin aikana tutustut muistikirjojen ja albumien tekemiseen helpoilla tekniikoilla. Viikonlopun aikana ehdimme tehdä useamman kirjan ja kokeilla eri vaihtoehtoja kansiksi ja ompeluun. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Erillinen materiaalimaksu 10 €.

111325 Piirrä omat kuosisi
- Ma 17–19.30, pe 17.30–19, la ja su 10–16, 21.3.–12.5.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Elina Savolainen 34 h, 48 €

Tämä on kuosikurssi, jossa opitaan painokangaskuosin suunnitteluprosessi. Kuosiraportit tehdään käsin viikonloppukurssilla 29.-30.3 ja opettaja viimeistelee ne etäopetuskerroilla digitaaliseen muotoon. Jokainen saa itselleen painovalmiin kuositiedoston, jonka voi halutessaan tilata digitaalisesti painettuna kankaana tai tapettina.

111328 Värit pukeutumisessa
- La ja su 10–16, 5.–6.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Raija Rastas-Vähäsarja 14 h, 32 €

Kurssilla opit oikein valittujen värien merkityksen pukeutumisessa. Valitsemme jokaiselle osallistujalle oman väripaletin ja opimme yhdistämään värejä eri väriharmonioiden mukaisesti.

111470 Aikuinen-lapsi korupaja A
- Su 12–15, 27.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Solja Temmes 4 h, 16 €

Tule tekemään ja suunnittelemaan omat korusi yhdessä lapsen kanssa. Erillinen materiaalimaksu 15 €.

111472 Aikuinen-lapsi korupaja B
- Su 12–15, 24.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Solja Temmes 4 h, 16 €

111474 Aikuinen-lapsi korupaja C
- Su 12–15, 9.2.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Solja Temmes 4 h, 16 €

111480 Retki Tampereen kädentaito -messuille
- La 8–19.30, 16.11.
- Päivi Kovanen 11 h, 49 €

Bussiretki Suomen Kädentaidot -messuille Tampereelle. Kurssimaksuun sisältyy bussimatkat ja ryhmäpääsylippu. Sitova ilmoittautuminen ja maksu 1.11. klo 12 mennessä.

Luonto ja puutarha
Natur och trädgård

710300 Börja kompostera - föreläsning
- Må 18–20.15, 7.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Nina Sevelius 3 h, ingen kursavgift

I och med de nya avfallsreglerna är kompostering ett starkt alternativ. Vi går igenom vad som krävs av komposteringskärlet, vad som kan komposteras och hur man går till väga med efterbehandlingen.

410279 Sienituntemus
- Ke ja to 17.30–19.45, la 10–14.30, 11.–14.9.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Pertti Salo 12 h, 24 €

Kurssilla tutustutaan kauden sienilajistoon. Luennoilla järjestetään tuoreet ruokasienet ja tärkeimmät myrkkysienet omiin ryhmiin ja niiden tuntomerkit käydään seikkaperäisesti läpi. Lisäksi muita, mm. ruokasienten näköislajeja tunnistetaan laji- ja sukutasolle. Kurssilaiset keräävät omia löytämiään tuoreita sieniä jokaiselle kurssipäivälle tunnistettaviksi!

710301 Syys- ja talvitunnelmia ruukkuistutuksilla ja koristeilla
- Ma 17.15–20.30, 23.9.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Helena Tikkanen 4 h, 14 €

Luo kutsuva sisäänkäynti ja tunnelmallinen terassi tai parveke syksyn ja talven ruukkuistutuksilla. Saat ideoita ja ohjeita ruukku-, kasvi- ja värivalintoihin sekä kasvien sommitteluun ja istuttamiseen. Tee myös iloisia koristeita esim. luonnon- ja kierrätysmateriaaleista sekä jäädyttämällä. Saat ohjeet omien koristeiden valmistukseen.

710303 Pihaunelmista totta - pihasuunnittelu
- Ma 17.15–20.30, 30.9.–28.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Helena Tikkanen 16 h, 28 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Aiheina ovat mm. toiminto- ja kasvillisuusalueiden sijoittelu, pihatyylit, väriteemat, eri kasvupaikkoihin soveltuvat pihakasvit, istutustyöt, kiveykset ja terassit.

710305 Pihaunelmista totta - pihasuunnittelu
- Ma 17.15–20.30, 24.2.–17.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Helena Tikkanen 16 h, 28 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Aiheina ovat mm. toiminto- ja kasvillisuusalueiden sijoittelu, pihatyylit, väriteemat, eri kasvupaikkoihin soveltuvat pihakasvit, istutustyöt, kiveykset ja terassit.

710309 Kukoistava kukkapenkki – kasviryhmän suunnittelu
- Ma 17.15–20.30, 24.–31.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Helena Tikkanen 8 h, 16 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita kauniin kasviryhmän suunnitteluun. Aiheina ovat mm. pihatyylit, väriteemat ja kasvien sommittelu sekä eri kasvupaikkoihin soveltuvat perennat, pensaat, pikkupuut ja köynnökset.

710389 Omenapuiden ja marjapensaiden leikkaus
- Ke 18–21, la 12.30–16.15, 9.–12.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Petteri Liikonen 9 h, 17 €

Miten omenapuu oikein syntyy? Miksi puita ei saa istuttaa liian syvään? Mikä on paras ajankohta leikata puut? Miksi oksantynkiä ei saa jättää? Mikä on oksankaulus? Miten ja milloin leikataan marjapensaat? Nämä ja monet muut asiat selviävät tällä kurssilla. Teoriatunneilla luodaan pohjaa käytännön harjoitukseen, joka pidetään myöhemmin ilmoitettavassa puutarhassa!

710392 Kasvihuoneviljely
- Ma 18–20.15, 3.–17.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sirkku Nikula 10 h, 35 €

Syventävää tietoa yleisimpien hyötykasvien kasvihuoneviljelystä. Puhumme mm. kasvihuoneen rakennusmateriaaleista, kasvualustavaihtoehdoista, kastelusta, tuuletuksesta ja lämmityksestä, kasvivalinnoista
ja viljelyhygieniasta.

710394 Hyötyviljelyn perusteet
- Ma 18–20.15, 24.3.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sirkku Nikula 12 h, 40 €

Miten saada avomaaviljelmä tuottamaan hyvin satoa vuodesta toiseen. Puhumme oikeasta lannoituksesta ja kalkituksesta, sekä kasvien veden tarpeesta. Tutustumme myös kasvihuoneviljelyyn ja kasvien tauteihin ja tuholaisiin.

410248 Mehiläishoidon peruskurssi
- La 10–14, 1.–15.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Isak Poutanen 25 h, 35 €

Oletko kiinnostunut mehiläisistä ja aikeissa hankkia pesiä? Kurssilla opitaan mehiläisistä, mehiläispesien hoidosta ja hunajan käsittelystä. Kurssilla käydään kahdella pesäkäynnillä hoitamassa mehiläisiä käytännössä. Näin saat perusteet oman mehiläistarhan perustamiseen. Opettajan kautta on mahdollista ostaa mehiläishoitajan tarvikepaketti.

410252 Juniorit kalastaa! (12–17-v.)
- Ke 17–19.15, to 16.30–19.30, 23.4.–15.5.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jari Kaijanen 24 h, 30 €

Oletko kiinnostunut kalastuksesta ja luonnossa liikkumisesta? Nappaa kaverisikin mukaan ja tulkaa yhdessä Porvoon kansalaisopiston järjestämälle kalastuskurssille!

410254 Mimmit kalastaa!
- Ti 15.30–20, 22.4.–13.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 21 h, 28 €

Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen, tuntuuko vanhat taidot ruostuneen vai hirvittääkö kuhafileen hinta kaupassa? Tämä kurssi on suunnattu pelkästään naisille, tytöstä mummoon. Kurssilla opetellaan tunnistamaan kalalajeja, puhutaan kestävästä kalastuksesta sekä tutustutaan eri kalastusmuotoihin ryhmän mielenkiinnon ja sesongin mukaan. Kalastusvälineet tulevat kurssin aikana tutuksi ja tarvittaessa annetaan opastusta välineiden hankintaan. Opistolta voi tarvittaessa lainata kalastusvälineitä, syötit tulevat myös talon puolesta. Mahdollisesti tarvittavat kalastusluvat eivät sisälly kurssin hintaan.

410260 Lähde kalastamaan!
- Ma 15.30–20, 14.4.–12.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 21 h, 28 €

Oletko joskus aikaisemmin harrastanut kalastusta ja nyt taidot tuntuvat unohtuneen? Vai haluaisitko kenties aloittaa uuden luontoharrastuksen ja tutustua eri kalastustapoihin rauhallisesti ihan alkeista lähtien? Kurssilla opetellaan tunnistamaan eri kalalajeja, puhtaan kestävästä kalastuksesta, tutustutaan eri kalastusmuotoihin esimerkiksi: ongintaan, laituripilkintään, jigikalastukseen, pohjaongintaan sekä heittokalastukseen.

Kukka-asetelmat / Blomsteruppsättningar

710502 Ikebana – japanilainen kukkien asettelutaide
- La ja su 10–16, 28.–29.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Elizabeth Asikainen 14 h, 29 €

Ikebana on japanilaista kukkien asettelutaidetta. Kurssilla tutustutaan kiehtovaan ikebanan maailmaan ja valmistetaan 4–6 asetelmaa omista oksa- ja kukkamateriaaleista.

Kukka-asetelma kursseilla maksetaan erillinen materiaalimaksu 20–30 € suoraan opettajalle. Tarkista lisätiedot kurssien ilmoittautumissivuilta.
På kurserna betalas en separat materialavgift på 20–30 € direkt till läraren. Kontrollera ytterligare information på kursernas anmälningssidor.

710504 Kukkanyyttärit!
- To 17.30–20.30, 5.9.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Otetaan ilo irti alkavasta syyskuusta ja tehdään kimppuja hyödyntäen omia kasvatuksia ja luonnonmateriaaleja. Tuo mukanasi oman pihan kukkia tai luonnonmateriaaleja työhösi ja toki vähän muillekin, jos satoa riittää jaettavaksi! Opettaja tuo myös kukkamateriaalia kaikille, jotta kimpun sitominen on mahdollista jokaiselle.

710508 Kimppu valkoisista kukista
- Pe 17.30–20.30, 25.10.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Valkovihreät kimput ovat kestosuosikkeja! Sidomme kimpun kauden valkoisista kukista yhdistellen niitä erisävyisiin leikkovihreisiin. Kimppu sidotaan spiraalitekniikalla.

710512 Kukka-asetelma kätevästi kanaverkkopohjaan
- Pe 17.30–20.30, 8.11.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Tule tekemään upea kukka-asetelma kanaverkkoa hyödyntäen. Käytämme erilaisia lämpimänsävyisiä leikkokukkia ja vihreitä asetelman toteutuksessa. Tämä kurssi sopii hyvin myös ensimmäiseksi kukkakurssiksi.

710514 Joulun vehreä kranssi oveen tai pöydälle
- Su 10–14, 24.11.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Sidomme erilaisista koristevihreistä vehreän kranssin luomaan joulun tunnelmaa. Yhdistämme eukalyptukset ja tuijat tuoksuviin appelsiiniviipaleisiin ja kanelitankoihin. Tällä kurssilla opit tekemään kauniit kranssit, vaikka joulutervehdykseksi ystäville!

710520 Kukkakimppu kestävistä leikkokukista
- Su 10–14, 2.3.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Tällä kurssilla teemme kimpun hyvin säilyvistä, värikkäistä leikkokukista ja pääsemme testaamaan, kuinka pitkään kukkakimppu voi tuottaa iloa.

710522 Kukkia juhlaan
- Su 10–14, 27.4.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Valmistaudumme lähestyvään juhlakauteen tekemällä kukka-asetelman esimerkiksi istumapöytään. Opit millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon pöytäkukkia suunniteltaessa. Asettelutekniikan lisäksi opit, mitkä kukat sopivat kevät- ja kesäkauden asetelmiin.

710526 Ihastuttava kukkaseppele
- To 17.30–20.30, 8.5.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Tanja Lähdeaho 4 h, 16 €

Kukkaseppeleet ovat nyt trendikkäitä kevään ja kesän juhlissa! Seppeleen sitomisoppeja pystyt hyödyntämään erilaisten kukkamateriaalien kanssa tulevana kesänä. Tule tekemään kukkaseppele, vaikka äitienpäivälahjaksi tai yllätä ystäväsi pitämällä itse seppele-workshop kesäjuhlissa!

Retket / Utfärder

111312 Neuleretki saaristoon
- Ke 18–18.30, la 8.30–17, 21.–24.8.
- Päivi Kovanen 12 h, 26 €

Lähde viettämään päivä Porvoon ulkosaaristossa ja neulomaan mukavassa seurassa! Katso lisätiedot netistä.

410280 Sieniretki
- La 10–15.15, 21.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tea von Bonsdorff-Salminen 7 h, 20 €

Aamupäivällä johdatus sienentuntemuksen perusasioihin. Jokainen voi ottaa sienen mukaan tunnistettavaksi! Klo 11.30 lähdetään yhdessä metsään sieniretkelle omin kulkuneuvoin suuntana Virvik. Sään mukainen varustus, sienikori/sanko ja eväät.

810202 Sienigourmet metsässä
- La 10–15.15, 28.9.
- Leena Kultanen 7 h, 20 €

Tule mukaan ohjatulle sieniretkelle, jonka aikana valmistamme saatavilla olevista sienistä maisteluannoksen joko metsässä retkikeittimillä tai tulipaikalla.

830116 Retkeilytaidot tutuiksi teoriassa sekä päiväretki Sipoonkorpeen
- La 10–13.15, su 10–14, 5.–6.10.
- Katarina Saarnia 9 h, 24 €

Opettele retkeilyn perustaitoja lauantain teoriatunneilla sekä sunnuntain vaelluksella.

Vesiliikenne / Navigation

Saaristo- ja rannikkomerenkulun kurssit toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamien tavoitteiden mukaisesti ja yhteistyössä Porvoon Kippareiden kanssa.

Kurserna i Skärgård- och kustnavigation följer Finlands Navigationsförkunds skolningsprogram. Alla svenskspråkiga navigationskurser utförs som ett samarbete mellan KoMbi och Borgå Navigationsklubb.

510220 Skärgårdsnavigation A
- Ti 18.30–21, 17.9–13.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Marie Kellgren 40 h, 58 €

Grundkurs i navigation i dagsljus och vid vackert väder. För alla som är intresserade av att självständigt röra sig på sjön eller som vill friska upp sitt minne.

510222 Kustnavigation
- Ti 18.30–21, 14.1–25.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jens Rönn 40 h, 58 €

Fortsättningskurs i navigation, navigering i mörker och vid dålig sikt. För alla som är intresserade av att självständigt röra sig längre ut längs kusten.

510224 Radarnavigeringskurs
- To 18.30–21, 7–21.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Anders Hagman 9 h, 20 €

Vi lär oss grunderna i hur man navigerar med hjälp av radarutrustning. Kursbok 40 €. Praktiska övningar kan göras på kursen Simulatornavigering (separat anmälan krävs).

510228 Kurs i VHF, för SRC-certifikat
- Ti 18.30–21, 8–22.4.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Anders Hagman 9 h, 20 €

Vi går igenom regelverket för VHF, allmän kommunikation och nödkommunikation. Tilläggskostnader: kursbok på USB-sticka 10 €, kan även laddas ner gratis från Traficoms sidor, examen ca 46 €, certifikat ca 46 €.

510201 Saaristomerenkulku, syksy
- Pe 18–21, la ja su 10–15, 20.9.–17.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Nieminen 34 h, 52 €

Kurssisisältönä on saaristonavigoinnin teoriaa, merikarttaan tutustumista ja sen käyttöä, reittisuunnittelua sekä merenkulun määritelmiä ja vesiliikenteen säädöksiä. Kurssi antaa veneilijän tarvitsemat veneilysäädösten ja navigointitaitojen perusvalmiudet.

510203 Saaristomerenkulku, kevät
- Pe 18–21, la ja su 10–15, 14.3.–13.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Nieminen 34 h, 52 €

510205 Rannikkomerenkulku
- Pe 18–21, la ja su 10–15, 7.3.–6.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jouko Nieminen 34 h, 52 €

Rannikkolaivurikurssi toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamin tavoittein. Kurssi täydentää aikaisemmin opittuja ja sen vuoksi kurssille osallistuminen edellyttää saaristomerenkulkukurssin tietojen hallintaa.

510226 Simulaattorinavigointikurssi / Simulatornavigeringskurs

Kaksikielinen/tvåspråkig

- La ja su 10–14.15, 11.–12.1.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Hannu Rimaila, Anders Hagman 9 h, 20 €

Navigoimme simulaattorilla tutuilla Porvoon vesillä päivällä, sumussa ja yöllä. Osallistujat työskentelevät pareittain ja vuorottelevat harjoituksissa navigaattorina ja veneen kuljettajana.

Vi navigerar på simulator i kända Borgå-farvatten, både dagtid, nattetid och i dimma. Kursdeltagarna arbetar parvis och turas om att agera som navigatör och båtförare. Materialavgift 20 € tillkommer.

510230 CEVNI-kurs / CEVNI-kurssi

Kaksikielinen/tvåspråkig

- Ti-to 18.30–21, 13.5.–15.5.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Anders Hagman 9 h, 20 €

CEVNI beskriver signaler, regler och tillvägagångssätt vid navigering på Europas inre vattenvägar. Läroboken kostar 25 € och examen inkl. intyg 15 €. Examen to 15.5 2024. Kursen ger dig kännedom om innehållet i CEVNI - Code Européen des Voies de Navigation Intérieure.

Kurssilla saat tietoa CEVNI:stä. Code Européen des Voies de Navigation Intérieure eli CEVNI-säännöt ovat Euroopan sisävesiväylien signaaleja, sääntöjä ja menettelytapoja.

Ruoka ja juoma
Mat och dryck

Tervetuloa ruuanlaittokursseille nauttimaan muun muassa latinalaisamerikkalaisista mauista, treenaamaan italialaisen tuorepastan valmistusta tai tutustumaan japanilaisen keittiön antimiin. Kokkaa kestävästi kotimaista kalaa tai opi erilaisten kasviproteiinien maustaminen ja oikeanlainen valmistus!
Ota mukaan oma esiliina, sisäkengät sekä rasioita ruuan kotiin kuljetusta varten.
Otathan huomioon, että usein ruokakursseilla maksetaan raaka-aineista noin 10–15 €/hlö suoraan opettajalle ellei kurssikuvauksessa ole muuta mainintaa.

Välkommen med på kurs i matlagning, där vi i år har flera kurser inspirerade av både exotiska och inhemska matlagningstraditioner. Kom med och lägg till bland annat Runebergstårtor, Karelska piroger, eller tårtor med just rätt spritsad dekoration i din repertoar.
Till kursen kan det vara bra att ha med sig ett förkläde, inneskor och matlådor att ta med sig eventuella matrester i. Märk också att kostnader för ingredienser på de flesta kurser tillkommer, ofta ca 10–15 €, om de inte är medräknade i kurspriset. Detta framkommer i kursbeskrivningen på anmälningssidorna.

810214 Karelska piroger
- Lö 10–13, 5.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Edith Witick 4 h, 16 €

Lär dig att baka ett av Finlands godaste bakverk - karelska piroger! På kursen lagar vi både traditionella karelska piroger från grunden och provar lite nya, spännande varianter.

810215 Airfryer
- Ti 18–21.15, 8.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 16 €

Kom och bli inspirerad att använda din airfryer till mer än klyftpotatis. På menyn står friterad broiler, japanska köttbullar, kokosräkor, semlor och kladdkaka. Ta med din egen airfryer.

810217 Baka på höstlovet, barn + vuxen / Syysloma-leivonta, lapsi + aikuinen
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ti 12–15, 15.10.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenny Hoffström 4 h, 23 €

Tillsammans bakar och dekorerar vi mumsiga muffins, gör egen frosting och utforskar olika spritstekniker. Perfekt för barn 6 år och uppåt tillsammans med en vuxen, vare sig det är föräldrar, morföräldrar eller annan vuxen. Kursspråk är svenska och finska.
Leivotaan yhdessä herkullisia muffinsseja, jotka koristellaan itsetehdyllä kuorrutteella. Kurssilla tutustutaan erilaisiin pursotustekniikoihin. Ikäsuositus yli 6-v. aikuisen seurassa.

810221 Goda soppor från hela världen
- Må 18–21.15, 4–18.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 12 h, 23 €

Kom och upplev olika smakpaletter från bland annat Ukraina, Indonesien, Andalusien och Island.

810224 Kakdekoration och spritsteknik / Kakunkoristelu ja pursotustekniikat
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ti 18–21, 5.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenny Hoffström 4 h, 16 €

Denna kurs är till för alla som vill lära sig konsten att spritsa och dekorera bakverk. Vi gör vår egen frosting som vi spritsar, med lite olika metoder. På kursen får du utforska olika spritsverktyg och tekniker för att skapa vackra tårtor och muffins.
Tällä kurssilla opit koristelemaan kakkuja ja leivoinnaisia erilaisilla pursotustekniikoilla. Pääset tutustumaan pursotusvälineisiin ja harjoittelemaan niiden käyttöä itsetehdyllä kreemillä.

810227 Sås ska det vara!
- Ti 18–21.15, 26.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 16 €

En god sås kan göra susen på middagsbordet och ge ett lyft till både vardags- och festmat. Vi gör både varma och kalla såser och röror.

810230 Julgott, för barn + vuxen
- Ons 17–20.15, 4–11.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 23 €

På den här kursen gör vi smått och gott, sött och salt med jultema.

810232 Runebergstårtor / Runebergintortut
Kaksi-kielinen/ tvåspråkig
- Ti 18–21, 28.1
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenny Hoffström 4 h, 16 €

Vi bakar klassiska runebergstårtor tillsammans. Den tradtionella runebergstårtan innehåller bittermandel och har den rätta balansen av fuktig och torr. Tårtan dekoreras med hallonsylt och egengjord glasyr! Kursen går på svenska och finska.
Kurssilla leivotaan perinteisiä Runebergin torttuja, jotka maustetaan karvasmanteliöljyllä. Tortut koristellaan vadelmahillolla ja itse tehdyllä kuorrutteella.

810235 Kryddor från hela världen
- Må 18–21.15, 10.2
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 16 €

På den här kursen bekantar vi oss med olika slags kryddor och örter, och hur du kan använda dem för att lyfta fram olika smaker i maten.

810236 Italienska grönsaksrätter
- Ti 18–21.15, 18.3–1.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 12 h, 23 €

På denna kurs gör vi en matresa i det italienska kökets stora utbud av vegetariska rätter. Tillsammans lagar vi bland annat halloumilasagne, vegetarisk calzone och rostad kronärtskocka.

810240 Mat- och pratglada herrar i köket
- To 18–21.15, 10.10–21.11, 6.2–20.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 48 h, 53 €

Vi tillreder läcker mat för såväl vardag som fest. Varje vecka gör vi förrätt, huvudrätt och efterrätt som vi sedan också äter tillsammans.

810280 Karlarna kockar på Pellinge
- Må 18–20.30, 30.9–28.10, 10–31.3
- Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
- Maj-Gret Saarinen 24 h, 33 €

Matglada karlar tillreder god mat i muntert sällskap. Kostnader för ingredienser tillkommer.

810282 Damerna kockar på Pellinge
- Må 18–20.30, 16–23.9, 7–14.4
- Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
- Maj-Gret Saarinen 12 h, 28 €

Matglada damer tillreder god mat i muntert sällskap. Varje vecka lagar vi förrätt, huvudrätt och efterrätt som vi sedan äter tillsammans. Kostnader för ingredienser tillkommer.

810284 Karlarna kockar på Emsalö
- Ons 18–20.30, 25.9–23.10, 19.3–9.4
- Midgård, Emsalövägen 644
- Maj-Gret Saarinen 24 h, 80 €

Matglada män tillreder god mat i muntert sällskap. Kostnader för ingredienser tillkommer.

810286 Damerna kockar på Vessö
- Ti 18–20.30, 5–19.11
- Svenskborg, Vessövägen 191
- Maj-Gret Saarinen 9 h, 26 €

Tillsammans kockar vi allt mellan himmel och jord för både vardag och fest. Kostnader för ingredienser tillkommer.

810201 Maukasta arkiruokaa kasviksista
- Ti 17.30–20, 10.–24.9.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Anni Välikangas 10 h, 22 €

Tervetuloa opiskelemaan, miten tehdä maukasta ja edullista kasvisruokaa koko perheen makuun. Kurssilla otetaan haltuun erilaisten kasviproteiinin valmistus, käsittely sekä maustaminen. Erillinen raaka-ainemaksu noin 20–25 €.

810203 Japanilaista kotiruokaa
- La 12–16, 14.9.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Seki 5 h, 20 €

Tervetuloa tutustumaan japanilaiseen kotiruokakulttuuriin! Kurssilla valmistetaan tyypillinen japanilainen päivällinen ruokakirjailijan opastuksessa. Erillinen raaka-ainemaksu noin 15–20 €.

810210 Latin American food
- Ti 17–21.15, 1.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 5 h, 35 €

A master class inspired by the cuisine of the native people of South America (Peru, Bolivia, and Chile). A cultural and sensory exchange of ancient gastronomic traditions that will make you look at food from a different perspective. Ingredients are included in the course price. Opettaja ymmärtää myös suomea. Kurssilla pääset tutustumaan, miten historia ja kulttuuri muovaavat ruokaamme. Illan aikana kokataan eteläamerikkalaisia ruokia (ceviche, embanada ja phiri) ravintolakokin ohjauksessa. Raaka-aineet sisältyvät kurssin hintaan.

810212 Kokataan lasten kanssa
- Ma ja to 16.30–19.45, 3.10.–28.11., 3.2.–3.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 16 h, 40 €

Lasten ja aikuisten yhteisellä kokkauskurssilla kokataan ja leivotaan erityisesti lapsille maistuvia pikkusuolaisia ja herkkuja.

810219 Hapanjuurileivonta *etä*
- Ma 17–20, 21.–28.10.
- Olga-Maaria Mattila 8 h, 20 €

Opi valmistamaan herkullista, tuoretta hapanjuurileipää! Kurssi toteutetaan Teamsin välityksellä.

810228 Japanilaista kasvisruokaa
- La 12–16, 30.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Seki 5 h, 20 €

Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia japanilaisen temppeliruokafilosofian mukaisesti. Temppeliruuat ovat vegaanista kasvisruokaa: terveellisiä, yksinkertaisia ja maukkaita, ruokaa sydämeltä sydämelle. Kurssin menu sisältää mm. misonasua ja misokeittoa, kasvissushia, kimbiragoboa ja kasvisokonomiyakia. Erillinen raaka-ainemaksu noin 15–20 €.

810231 Italian signature cuisine
- Ma-ke 17.30–20.30, 13.–15.1.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 12 h, 44 €

This is a master class on fresh, handmade pasta. It transforms classic and regional recipes into exciting modern dishes. Develop your palate and embark on this culinary adventure! Kursavgiften inkluderar råvarorna.
Opettaja ymmärtää suomea. Lähde mukaan italialaiselle makumatkalle herkullisten tuorepastojen maailmaan ravintolakokin ohjauksessa! Kurssimaksu sisältää raaka-aineet.

810238 Kuhan kokkaan - kalaruokia eri tavoilla
- Ti 18–21.15, 8.–15.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 20 €

Tällä kahden illan kurssilla opit kalan fileerausta ja silakan perkaamista sekä valmistamaan suussa sulavia kalaruokia, kuten Wallendorfin haukipihvit.

810245 Keittiötaitoja erityistä tukea tarvitseville
- Ke 15–17.15, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Porvoon Toimintakeskus, Teollisuustie 20 A
- Opri Tallgren ja Jenni Tanskanen 72 h, 40 €

Kurssilla opitaan valmistamaan terveellistä ja herkullista ruokaa. Kurssi soveltuu itsenäisesti toimiville. Opetusta on joka toinen viikko. Ensimmäisellä kerralla maksetaan opettajalle syksyn raaka-ainemaksu 35 €/opiskelija. Kevään raaka-ainemaksu 35 €/opiskelija maksetaan tammikuussa.

810242 Herkuttelevat herrat, miesten ruokakurssi
- Ke 18–21.15, 30.10.–27.11., 22.1.–12.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 48 h, 53 €

Tällä miesten ruokakurssilla valmistetaan herkullista ruokaa arkeen ja juhlaan.

810292 Vinkurs, hösten
- Fre 18–21, 27.9, 11.10, 1.11, 15.11, 29.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Olivier Lukengu 20 h, 35 €

Kurs för dig som är intresserad av vinkultur. Vi diskuterar vin i en avslappnad atmosfär. Deltagarna bestämmer tillsammans kursens innehåll under första kurskvällen. Ta med dig 6 vinglas och tilltugg. Kostnad för vinerna tillkommer 50–100 €.

810294 Vinkurs, våren
- Fre 18–21, 31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Olivier Lukengu 20 h, 35 €

810290 Wine pairing
- Ti 18–20.15, 9.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 3 h, 34 €

A masterclass in food and wine pairing.
A detailed explanation of the classic and current theories on the mutually enhancing combination of wine and food: Aromas, flavours, and textures to elevate the pleasure of eating.
Opettaja ymmärtää suomea. Tällä kurssilla pääset nauttimaan sommelierin opastuksessa, kuinka viinin ja ruuan aromit ja tekstuurit yhdistyvät täydellisesti toisiinsa! Katso lisätiedot raaka-ainemaksusta ilmoittautumissivulta.

810298 Viini ja kulttuuri
- Pe 18–20.15, 4.10.–22.11., 17.1.–28.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tomi Lassi 24 h, 36 €

Haluaisitko tietää enemmän viineistä? Kahdeksan illan aikana opiskellaan viinitiedon perusteita ja tutustutaan eri tavoin valmistettuihin, eri alueiden viineihin maistellen ja samalla keskustellen niistä myös historian ja kulttuurin tuotteina. Erillinen materiaalimaksu 50–100 €.

Maistuisiko sienigourmet metsässä?
Katso kohta retket s. 43

Intresserad av svampgourmet i skogen?
Se utfärder s. 43

Liikunta ja hyvinvointi

Gymnastik och

välbefinnande

Tervetuloa liikunnan ja hyvinvoinnin pariin! Tutustu rauhassa esitteeseen ja katso netistä lisätietoja, sillä kursseja on taas tarjolla laidasta laitaan. Valitse suosikkisi tai vaikka useampikin. Kokeile tänä vuonna jotain uutta: tanssia, kasvojoogaa tai retkeilyä. Ehkäpä liikunnan kurssi voisi toimia kielikylpynä? Nähdään jumpassa!

Välkommen till motion och välmående! Ta en titt på broschyren i lugn och ro och kolla efter mer information på nätet, eftersom det finns massor av kurser att välja mellan. Välj din favorit eller flera stycken. Testa något nytt i år: dans, ansiktsyoga eller vandring. Kanske en motionskurs kan fungera som en språkdusch? Vi ses på gympan!

Tanssi / Dans

110505 Country Linedance I
- Ons 17.30–18.40, 4.9–27.11, 15.1–9.4
- Keskuskoulu, Gymn.sal, Alexandersgatan 25
- Cassandra Wikström 37 h, 60 €

Nybörjarkurs. Linedance dansas till medryckande musik, främst country. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

110506 Country Linedance II
- Ons 18.50–20, 4.9–27.11, 15.1–9.4
- Keskuskoulu, Gymn.sal, Alexandersgatan 25
- Cassandra Wikström 37 h, 60 €

Fortsättningskurs. Vi lär oss nya danser av olika svårighetsgrad. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

110532 Dansa bort stressen
- To 19.30–20.30, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Konstfabriken, Musikstudio, Västra Alexandersgatan 1
- Rebecca Stråhlman 32 h, 60 €

En anti-stress danstimme där man satsar på rörlighet (mobility), stretching och avslappning. Vi gör enkla, lugna koreografier som främjar välmående och vårdar kroppen.

110537 Dans för ungdomliga
- To 17.30–19, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Grand, Biskopsgatan 28
- Malena Lindroos och Johanna Andersson 48 h, 63 €

Kom med i vårt gäng, vi dansar med fart och fläng. Kvällarna fylls av par-, sällskaps- och fartfyllda folkdanser.

110538 Pardans för vuxna
- To 19.15–20.45, 3.10–28.11, 16.1–13.3
- Grand, Biskopsgatan 28
- Hillevi Fransman 32 h, 42 €

Sällskapsdans är ett härligt sätt att få motion för hela kroppen. Det är en hobby som t.ex. ett par eller goda vänner kan syssla med på fritiden. Obs! ingång från Stadshusgatan.

110542 Folkdans, Pellinge
- To 18.30–20, 12.9–28.11, 16.1–24.4
- Lill-Pellinge f.d. skola, Tullandsvägen 35
- Ulla Hammarström, Barbro Grönqvist 48 h, 63 €

Vi dansar pardans, sällskapsdans och folkdans.

110500 Klassisk balett, grundkurs
- Må 16.45–18, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
- Anita Jokela 40 h, 60 €

Balett är en god konditionsträning och passar alla. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

110501 Klassisk balett för vuxna, fortsättningskurs
- Må 18–19.30, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
- Anita Jokela 48 h, 63 €

För dig som har tränat balett tidigare, som känner till grunderna. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

110502 Senioribaletti, syksy
- Ma 15.30–16.30, 2.9.–25.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 22 €

Pehmeää, kehoa kuuntelevaa, ryhtiä ja liikkuvuutta lisäävää virtaavaa balettia senioreille. Aloitetaan alkeista ja edetään ryhmän mukaan. IKIS-kurssi.

110503 Senioribaletti, kevät
- Ma 15.30–16.30, 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 22 €

110510 Baila
- Ma 18–19, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Susanna Sammalvaara 32 h, 60 €

Hyvän mielen tanssitunti sinulle, jolle tanssin ilo ja kunnon kohottamien ovat tekniikkaa tärkeämpää. Sopii kaikille!

110512 Zumba®
- Ma 19–20, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Susanna Sammalvaara 32 h, 60 €

Tule mukaan irrottelun iloon ja energisiin tanssihetkiin!

110516 Cuban Son
- Ti 17–18, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Amanda Barreiro 32 h, 60 €

Pehmeää ja naisellista. Soljuvaa ja kaunista. Tule nauttimaan ja antaudu ihanien rytmien vietäväksi. Lempeä kuubalainen son on tempoltaan salsaa rauhallisempaa.

110517 Latin Mix
- Ti 18–19, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Amanda Barreiro 32 h, 60 €

Tunnilla tanssitaan erilaisia latinalaisrytmejä lyhyiden askelsarjojen muodossa. Opit mm. rumbaa, salsaa, bachataa, merenqueta ja cha cha chaata.

110518 Fit Latin Party
- Ti 19–20, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Amanda Barreiro 32 h, 60 €

Aidot kuubalaiset lattari bileet! Syke nousee korkealla ja rytmit soivat taukoamatta. Let's party!

110522 Bollywood-Gipsydance, syksy
- La 10–13, 21.9.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Irina Podgornova 4 h, 16 €

Puolet ajasta tanssitaan intialaista tanssia ja toinen puoli eläydytään romanitanssien ja flamencon maailmaan.

110523 Bollywood-Gipsydance, kevät
- La 10–13, 25.1.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Irina Podgornova 4 h, 16 €

110524 Soca karnevaalitanssi, syksy
- La 13–15.15, 2.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Kirsikka Mäkinen 3 h, 14 €

Tutustu iloisen ja rytmikkään afrokaribialaisen socatanssin perusteisiin, socamusiikkiin sekä kulttuuriin. Harjoitellaan lajille tyypillistä vartalonkäyttöä sekä tanssisarjaa.

110525 Soca karnevaalitanssi, kevät
- La 13–15.15, 1.3.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Kirsikka Mäkinen 3 h, 14 €

110526 Luova tanssi ja kehonhuolto
- La 12–13.30, 9.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Laura Rokka 2 h, 10 €

Tule tanssimaan itseäsi kuunnellen ja sukella oman kehon ilmaisuun. Tunnilla tehdään myös pilateksen tyylisiä harjoituksia ja rentouttavia venytyksiä.

110527 Iloista kuubalaista salsaa
- Pe 17.30–18.30, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Rolando Lázaro González 32 h, 60 €

Tanssitaan rennosti ilman paria aurinkoisen ja innostavan opettajan johdolla. Taidot kasvavat kurssin edetessä!

110528 Iloista kuubalaista parisalsaa, alkeet
- Pe 18.30–19.30, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Rolando Lázaro González 32 h, 60 €

Tanssitaan parisalsaa rennosti aurinkoisen ja innostavan opettajan johdolla.

110529 Iloista kuubalaista parisalsaa, jatko
- Pe 19.30–20.30, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Rolando Lázaro González 32 h, 60 €

110530 Luova flamenco
- Ke 19.15–20.30, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Teresa Ackalin 40 h, 62 €

Flamencon tulisia rytmejä yhdistettynä etnisiin rytmeihin. Tunnilla tanssitaan ilman kenkiä.

110535 Kansantanssit ja vanhat tanssit / Folkdanser och gamla danser

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Su 18–20.30, 8.9.–1.12., 12.1.–6.4.
- Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
- Erja Askolin 72 h, 79 €

Tule tanssimaan iloiseen joukkoon kansantansseja meiltä ja muualta. Seuratanssit, historialliset tanssit ja lukiossakin tanssittavat vanhojen tanssit ovat osa harjoitusohjelmistoamme.
Kom och dansa i vår glada grupp av folkdanser från oss och andra ställen. Sällskapsdanser, historiska danser och även gamla danser som dansas i gymnasiet är en del av vår träningsrepertoar.

110545 Lavatanssit leppoisasti
- To 16.45–18.15, 5.9.–28.11., 9.1.–20.3.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 48 h, 63 €

Lavatansseissa yhdistyvät liikunnan ja tanssin ilo, musiikki, suomalaisuus sekä valoisat kesäyöt.

110546 Lavatanssien alkeet
- To 18.30–20, 5.9.–28.11., 9.1.–20.3.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 48 h, 63 €

110547 Lavatanssien alkeisjatko
- Su 17–18.30, 8.9.–1.12., 12.1.–23.3.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 48 h, 63 €

110548 Lavatanssien jatko
- Su 18.45–20.15, 8.9.–1.12., 12.1.–23.3.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 48 h, 63 €

110550 Lavatanssit tiiviisti kesälavolle tai juhliin
- Su 15.15–16.45, 12.1.–9.2.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 10 h, 22 €

Tule kertaamaan tanssiaskelia tai opettele häävalssia sekä yleisimpiä suomalaisia häissä tanssittuja tansseja.

Lihaskunto ja -voima / Muskelkondition och -styrka

830129 Sega Gubbar
- Må 9.15–10.45, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Eva-Lotta Eskelinen 43 h, 50 €

Sportiga aktiviteter för daglediga män. Första gången möts vi vid Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7. Följande datum träffas vi kl. 11 för att gymnastisera i simhallen 30.9, 28.10, 25.11 27.1, 24.2, 31.3. Seniorkurs.

830130 Muntra Motionärer
- Må 11–11.50, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Simhallens gymnastiksal, Linnankoskigatan 2–6
- Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 38 €

Motionsgymnastik för hela kroppen. Eget liggunderlag med. Följande datum 30.9, 28.10, 25.11, 27.1, 24.2, 31.3 träffas vi kl. 9.15 för varierande utomhusmotion. Seniorkurs.

830133 Lunchgymnastik
- Må 12–13, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Simhallens gymnastiksal, Linnankoskigatan 2–6
- Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 60 €

Motionsgymnastik för hela kroppen. Eget liggunderlag med.

830134 Morgongymnastik
- Ons 9–9.45, 4.9–27.11, 15.1–9.4
- Simhallens gymnastiksal, Linnankoskigatan 2–6
- Eva-Lotta Eskelinen 24 h, 50 €

Öppnande rörelser, styrka och stretch för hela kroppen. Eget liggunderlag med.

830144 Bodymix, Kråkö

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Må 18–18.45, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Sjötorp, Sjötorpsvägen 2
- Kirsi Krusberg 24 h, 50 €

Energifylld träning med olika teman; styrketräning, dans, cirkelträning, tabata, core och rörlighet.

Reipasta liikkumista erilaisilla teemoilla; kiinteytystä, tanssia, kuntopiiriä, tabataa, corea ja liikkuvuutta. Kaksikielinen kurssi.

830146 Bodymix, Vessö

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Må 19–19.45, 9.9–25.11,
- 13.1–14.4
- Svenskborg, Vessövägen 191
- Kirsi Krusberg 24 h, 50 €

830147 Gymnastik, Andersböle

- Ti 18.30–19.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Högbacka, Högbackavägen 13
- Marina Westerlund 32 h, 60 €

Gymnastik där man inte hoppar. För kvinnor och män. Ta med ett eget liggunderlag.

830148 Kondition och muskelstyrka, Grännäs

- Ti 17.45–18.45, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Grännäs skola, Grännäsvägen 6
- Malin Havila 32 h, 60 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan. Kursen har flyttats från den stängda Ebbosalen.

830150 Motionsgymnastik, Pellinge

- Ti 18–18.45, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Anita Johansson 24 h, 50 €

Gymnastik för alla. Betoning på nacke, axlar och rygg. Ta med eget liggunderlag, gummiband och hantlar (2–3 kg).

830153 Kondition och muskelstyrka, Sannäs

- Ti 19.30–20.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Sannäs skola, Järnstigen 6
- Malin Havila 32 h, 60 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan.

830155 Motionsgymnastik och stretching, Emsalö

- Må 18.30–20, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Midgård, Emsalövägen 644
- Jenny Salo 48 h, 63 €

Kvällen börjar med konditionsgymnastik som utvecklar dina muskler och din uthållighet, efter det stretchar vi och kropp och sinne slappnar av. Ta med eget liggunderlag. Undervisningsspråket är finska, vid behov används svenska.

830124 Miesten liikunta A / Motion för män A

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Ke 19–20.30, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Ruben Westerlund 48 h, 63 €

Miehille reippaita pallopelejä sekä lihaskuntoa. Bollspel och muskelkondition för män.

830125 Miesten liikunta B / Motion för män B

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

- Pe 18–19.30, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Ruben Westerlund 48 h, 63 €

830117 Kuntonyrkkeily A

- Ma 18–19, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Elina Niskanen 32 h, 60 €

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa ja harjoittelua, jossa liikettä saavat niska-hartiaseudun lisäksi koko kroppa. Sopii naisille ja miehille.

830118 Kuntonyrkkeily B

- Ma 19–20, 2.9.–25.1., 13.1.–7.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Elina Niskanen 32 h, 60 €

830127 Naisten sähly

- Ma 17–18, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Johanna Ainasoja 32 h, 60 €

Tule pelaamaan rennosti! Oma maila mukaan.

830128 Naisten palloilu

- To 18–19, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Johanna Ainasoja 32 h, 60 €

Taitotaso vapaa, tule kohottamaan hauskasti kuntoa!

830135 Tanssillinen kuntojumppa

ikis

- To 12–12.45, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Riikka Kekäläinen 24 h, 29 €

Tule hakemaan hyvää oloa sekä ylläpidä ja kehitä lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Lämmittelyt helpoilla tanssisarjoilla.

830136 Tanssillinen kehonhallintatunti
- Ti 15.30–16.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Riikka Kekäläinen 40 h, 62 €

Helppoja ja sykettä kohottavia tanssisarjoja sekä syvien lihasten vahvistamista.

830137 Voima ja liikkuvuus
- Ti 17–18, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Riikka Kekäläinen 32 h, 60 €

Tunti koostuu helposta tanssillisesta lämmittelystä, kehonhallintaharjoitteista sekä voimaa, liikkuvuutta ja ketteryyttä kehittävistä harjoitteista. Haasta itsesi hauskalla tavalla!

830138 Kahvakuula
- Ke 18.10–18.55, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Ronja Peltola 24 h, 50 €

Tehokas lihaskunto- ja kestävyystreeni, jossa harjoitat monia kunnon osa-alueita samalla kertaa. Oma kuula mukaan.

830139 Reisi-vatsa-pakara ja venyttelyt
- Ma 17.15–18.15, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Peipon koulu, Keskusaukio 2
- Ulla-Marja Ritari 32 h, 60 €

Kohdennettua poltetta! Tämä tunti sisältää myös kehonhuolto-osuuden.

830140 Reisi-vatsa-pakara
- Ke 16.30–17.15, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Ronja Peltola 24 h, 50 €

Kohdennettua poltetta!

830141 Niska-selkäjumppa
- Ke 17.20–18.05, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Ronja Peltola 24 h, 50 €

Hartiaseutuun ja keskivartaloon painottava tunti, jossa pyritään vahvistamaan, lisäämään liikkuvuutta, parantamaan aineenvaihduntaa sekä rentouttamaan kireitä lihaksia.

830142 Uimahallin aamuvoima
- Ti 8.45–9.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Ulla-Marja Ritari 32 h, 60 €

Reipas lihaskuntotunti vaihtuvilla teemoilla ja eri välineillä.

830143 Uimahallin iltavoima
- To 16.30–17.30, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 60 €

Reipas lihaskuntotunti vaihtuvilla teemoilla ja eri välineillä.

830157 Kevätkummun lihaskunto ja -huolto
- Ma 17.45–18.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Ronja Peltola 32 h, 60 €

Reipasta jumppaa ja rentouttavaa kehonhuoltoa.

830159 Hamarin lihaskunto ja -huolto A
- Ti 18–19, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Angelika Matlanga 32 h, 60 €

Hikistä lihaskuntoa oman kehonpainolla ilman mutkikkaita askelia.

830160 Hamarin lihaskunto ja -huolto B
To 18.30–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
Hamarin koulu, Hamarintie 34
Heidi Edsvik 32 h, 60 €

830161 Tolkkisen lihaskunto
- Ke 18–18.45, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Eklöfska skola, Palomäentie 5
- Ulla-Marja Ritari 24 h, 50 €

Reipasta liikkumista ja itsensä ylittämistä!

830162 Kulloon lihaskunto / Styrketräning i Kullo Kaksikielinen/tvåspråkig
- Ti 18–18.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Kulloon sivistyskeskus, Vanha Kulloontie 35
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

Reipasta lihaskuntoa! Hurtig muskelkondition!

830169 Myllymäen lihaskunto / Kvarnbackens styrketräning Kaksikielinen/tvåspråkig
- To 18–18.45, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

Reipasta lihaskuntoa!
Uthållig muskelkondition!

Kuntosali / Konditionssal

830192 Urheiluhallin kuntosali A, syksy ikis
- Ke 14–15, 4.9.–27.11.
- Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- Galina Gorevaja 16 h, 28 €

Ohjattua kuntosaliharjoittelua pienellä kuntosalilla. Sopii myös aloittelijoille.

830193 Urheiluhallin kuntosali A, kevät ikis
- Ke 14–15, 8.1.–2.4.
- Galina Gorevaja 16 h, 28 €

830194 Urheiluhallin kuntosali B, syksy ikis
- Ke 15.05–16.05, 4.9.–27.11.
- Galina Gorevaja 16 h, 28 €

830195 Urheiluhallin kuntosali B, kevät ikis
- Ke 15.05–16.05, 8.1.–2.4.
- Galina Gorevaja 16 h, 28 €

830197 Urheiluhallin kuntosali C, koko vuosi ikis
- Pe 12.15–13.15, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- Irene Vesterinen 32 h, 56 €

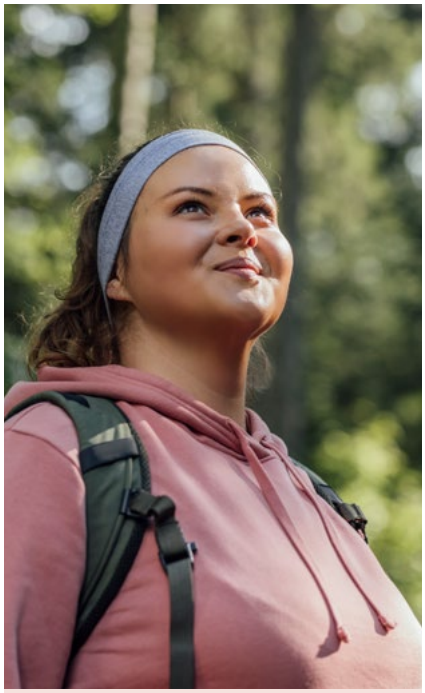
Ohjattua kuntosaliharjoittelua pienellä kuntosalilla. Sopii myös aloittelijoille.

830198 Urheiluhallin kuntosali D, koko vuosi ikis
- Pe 13.25–14.25, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Irene Vesterinen 32 h, 56 €

830199 Urheiluhallin kuntosali E, koko vuosi ikis
- Pe 14.30–15.30, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Irene Vesterinen 32 h, 56 €

830201 Kuntofunktion ohjattu kuntosaliharjoittelu, syksy ikis
- Ke 12–13, 4.9.–27.11.
- Kuntofunktio, Kaivokatu 29
- Eila Alastalo 16 h, 40 €

Ohjattua kuntosaliharjoittelua, sopii myös aloittelijoille.



Kiinnostaako retkeily? Katso kohta Retket.

Är du intresserad av vandring? Se avsnittet om Utfärder.

830203 Kuntowernerin ohjattu kuntosali-harjoittelu A, syksy
- Ma 12–13, 2.9.–25.11.
- Kunto-Werner, Mannerheiminkatu 20
- Juha Joenpolvi 16 h, 40 €

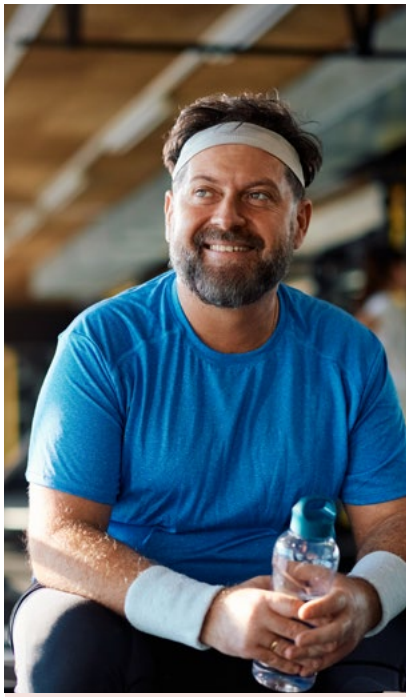
Ohjattua kuntosaliharjoittelua, jonka tarkoituksena on saavuttaa parempi lihaskunto ja nivelten liikkuvuus. Sopii myös aloittelijoille.

830204 Kuntowernerin ohjattu kuntosaliharjoittelu B, syksy
- To 12–13, 5.9.–28.11.
- Juha Joenpolvi 16 h, 40 €

830208 Kuntoklubin kuntosaliharjoittelu A, syksy
- Ti 10.30–11.30, 3.9.–26.11.
- Porvoon kuntoklubi, Kaivokatu 37
- Ulla-Marja Ritari 16 h, 40 €

Vapaampaa kuntosaliharjoittelua kokeneemmalle kuntosalikävijälle.

830210 Kuntoklubin kuntosaliharjoittelu B, syksy
- To 12–13, 5.9.–28.11.
- Porvoon kuntoklubi, Kaivokatu 37
- Ulla-Marja Ritari 16 h, 40 €



Uusia kuntosalikursseja on tulossa keväälle! Seuraa ilmoittelua!

Nya gymkurser kommer till våren! Följ med annonseringen!

Vesijumppa / Vattengymnastik

Tehokasta ja hauskaa liikkumista lämpimässä vedessä pienessä ryhmässä. Kurssin hintaan tulee lisää Omenamäen uintiliput 10 x 32,60 €. Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4

830220 Omenamäen allasjumppa A, syksy
- Ti 8.30–9.15, 3.9.–26.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830221 Omenamäen allasjumppa A, kevät
- Ti 8.30–9.15, 7.1.–1.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830223 Omenamäen allasjumppa B, syksy
- Ti 9.20–10.05, 3.9.–26.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830224 Omenamäen allasjumppa B, kevät
- Ti 9.20–10.05, 7.1.–1.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830225 Omenamäen allasjumppa C, syksy
- Ke 10.10–10.55, 4.9.–27.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830226 Omenamäen allasjumppa C, kevät
- Ke 10.10–10.55, 8.1.–2.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830227 Omenamäen allasjumppa D, syksy
- Ke 11–11.45, 4.9.–27.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830228 Omenamäen allasjumppa D, kevät
- Ke 11–11.45, 8.1.–2.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830229 Omenamäen allasjumppa E, syksy
- To 13.25–14.10, 5.9.–28.11.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

830230 Omenamäen allasjumppa E, kevät
- To 13.25–14.10, 9.1.–3.4.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

830231 Omenamäen allasjumppa F, syksy
- To 14.15–15, 5.9.–28.11.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

830232 Omenamäen allasjumppa F, kevät
- To 14.15–15, 9.1.–3.4.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

Kehonhuolto / Kroppsvård

830260 Yogilates
- Ons 17–18.15, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Grand, Biskopsgatan 28
- Elina Mieskolainen 40 h, 44 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Seniorkurs.

830261 Yogilates, Svartså
- Ons 13–14.15, 18.9–27.11, 22.1–2.4
- Bystugan, Svartsåvägen 148
- Elina Mieskolainen 33 h, 37 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Seniorkurs.

830262 Yogilates, Andersböle
- Ons 14.45–16, 18.9–27.11, 22.1–2.4
- Högbacka, Högbackavägen 13
- Elina Mieskolainen 33 h, 37 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Seniorkurs.

830241 Liikkuva selkä Feldenkrais-menetelmällä / En rörlig rygg med Feldenkrais-metoden
- La 11–14, 5.10 ja 19.10.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Christoffer Sundqvist 8 h, 24 €

Kokeile selkävaivoihin somaattista harjoittelua. Teemme Feldenkrais-menetelmän somaattisia harjoituksia teemana selän liikkuvuus. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin. Aikaisempaa kokemusta menetelmästä ei tarvita.
Prova på somatiska övningar för ryggbesvär. Vi gör somatiska övningar enligt Feldenkrais-metoden med ryggens rörlighet som tema. Övningarna hjälper både kropp och sinne. Tidigare erfarenhet av metoden behövs ej.

830239 Ryhtityöpaja, syksy
- La 13.30–15.45, 21.9.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Eva-Lotta Eskelinen 3 h, 14 €

Tällä kurssilla käydään rennolla otteella läpi, miltä hyvä ryhti näyttää ja tuntuu. Tutustutaan teorian, käytännön harjoitteiden sekä keskustelun avulla ryhtiin, lantionpohjaan sekä lihaskireyksiin.

830240 Ryhtityöpaja, kevät
- La 13.30–15.45, 25.1.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Eva-Lotta Eskelinen 3 h, 14 €

830242 Seitai-Shiatsu hoitokurssi
- La ja su 10–16, 23.–24.11.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kauko Uusoksa 14 h, 60 €

Shiatsu on japanilainen hierontamenetelmä, joka perustuu muinaiseen itämaiseen kansanparannustraditioon. Shiatsussa yhdistyvät hieronta, venytys ja kehossa sisäisesti vaikuttavien pisteiden käsittely aktivoivaksi ja mieltä rentouttavaksi kokonaisuudeksi. Shiatsua tehdään parityöskentelynä, jossa kukin opiskelija tekee vuorotellen hoitoa toiselle opiskelijalle. Hoito tehdään kevyet vaatteet päällä, esimerkiksi verryttelyhousut ja hihallinen t-paita.

830243 Hamarin keskivartalo ja kehonhuolto
- Ti 19–20, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Angelika Matlanga 32 h, 60 €

Keskivartalon sekä niska-hartiaseudun vahvistamista sekä rentouttavia venytyksiä.

830244 Kevätkummun kehonhuolto
- Ma 18.45–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Ronja Peltola 24 h, 50 €

Kehonhuoltotunneilla opitaan huoltamaan kehoa venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla. Rauhallinen ja rentouttava tunti. Pukeudu lämpimästi.

830245 Tolkkisen kehonhuolto
- Ke 18.45–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Eklöfska skola, Palomäentie 5
- Ulla-Marja Ritari 24 h, 50 €

830246 Kulloon kehonhuolto / Kroppsvård i Kullo

Kaksikielinen/tvåspråkig
- Ti 18.45–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Kulloon sivistyskeskus, Vanha Kulloontie 35
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

Kehonhuoltotunneilla opitaan huoltamaan kehoa venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla. Rauhallinen ja rentouttava tunti. Pukeudu lämpimästi.

Under timmarna för kroppsvård lär man sig att sköta om kroppen med hjälp av stretching och rörlighetsövningar. En lugn och avkopplande timme. Klä dig varmt.

830248 Myllymäen kehonhuolto / Kvarnbackens kroppsvård

Kaksikielinen/tvåspråkig
- To 18.45–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

830249 FasciaMethod®
- Pe 16.30–17.30, 6.9.–29.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Salla Koivunen 13 h, 28 €

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kokonaisvaltainen kehonhuoltomenetelmä. Laajoilla, luonnollisilla liikeradoilla tehtyjen aktiivisten harjoitteiden tavoiteena on liikkuvuuden kehittäminen. Harjoitteet tukevat voimansiirtoa, koordinaatiota ja liikehallintaa.

830250 Lempeä selänhuolto
- Ke 14.30–15.30, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Linnunlaulu, Asentajantie 8
- Solja Temmes 32 h, 60 €

Selän hyvinvointiin keskittyvä rauhallinen tunti. Joogaan ja pilatekseen pohjautuvat harjoitukset vahvistavat selkää, parantavat ryhtiä ja vapauttavat jännityksistä.

830253 Pilates ja keskivartalo A
- Ma 16.30–17.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Galina Gorevaja 32 h, 60 €

Kurssilla opitaan vahvistamaan ja hallitsemaan keskivartalon syviä lihaksia.

830254 Pilates ja keskivartalo B
- Ke 16.30–17.30, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Galina Gorevaja 32 h, 60 €

830255 Iltapilates
- To 19–20, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Riikka Kekäläinen 32 h, 60 €

Keskivartalon tukilihasten ja kireiden lihasten huoltotunti.

830256 Pilates ja kehonhuolto A

ikis
- Ti 13.50–14.50, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Riikka Kekäläinen 32 h, 38 €

Kurssilla opitaan harjoittamaan, vahvistamaan ja hallitsemaan keskivartalon syviä lihaksia sekä huolletaan kehoa lempeillä venytyksillä.

830257 Pilates ja kehonhuolto B

ikis
- To 10.45–11.45, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnakoskenkatu 2–6
- Riikka Kekäläinen 32 h, 38 €

830270 Chi Kungista hyvinvointia elämään
- Ma 17–18, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Suvi Stenbäck-Jääskä 32 h, 60 €

Opitaan tekemään yksinkertaisia rentouttavia jin ja aktiivisia jang -liikkeitä tasapainottaen, pakottamatta ja rennosti, suorittamatta. Liikkeiden pehmeys vaikuttaa kehon ja mielen hyvinvointiin ja elinvoiman luonnolliseen virtaamiseen kehossa.

830271 Chi Kungista elinvoimaa ja liikettä rennosti
- Ke 10–10.45, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 29 €

Chi Kungin myönteiset vaikutukset terveyteen perustuvat pehmeisiin vuoroin venyttäviin vuoroin rentouttaviin liikkeisiin sekä kehon, mielen ja hengityksen tasapainoon. IKIS-kurssi.

830274 Puisto Tai Chi, syksy
- Ma ja ke 18–19, 19.–28.8.
- Lyseopuisto, Rauhankatu 11
- Suvi Stenbäck-Jääskä 5 h, 18 €

Tai Chi on perinteinen kiinalainen liikuntamuoto, joka vaikuttaa terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

830275 Puisto Tai Chi, kevät
- Ma ja ke 18–19, 19.–28.5.
- Lyseopuisto, Rauhankatu 11
- Suvi Stenbäck-Jääskä 5 h, 18 €

Mielen hyvinvointi / Mentalt välbefinnande

320301 Samtals- och utvecklingsgrupp för ungdomar i åldern 13–17
- Ons 15.30–17, 11.9–20.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jonas Svarholt 20 h, 28 €

En grupp för ungdomar som vill utvecklas genom insiktsgivande diskussioner, praktiska övningar och vardagsträning. Under träffarna gör vi praktiska övningar som tränar sociala färdigheter, självförtroende och andra så kallade livskompetenser. Kursledaren använder sig av mental träning och ett kognitivt korttidsterapeutiskt arbetssätt som hjälper dig klara av det som krånglar eller är utmanande i ditt liv. Målet är att varje ungdom i egen takt ska utveckla handlingskraft och självinsikt i syfte att bättre kunna styra sitt liv.

320303 Samtalsgrupp för män
- Må 18–19.30, 9.9–18.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jonas Svartholt 20 h, 28 €

Vi är en grupp män med målet att förbättra kvaliteten på och betydelsen av våra egna liv, såväl som andra mäns liv. Detta uppnår vi genom att helhjärtat stödja och inspirera varandra att ta itu med de utmaningar vi möter i livet, utan att känna skuld eller skam. Dessutom gläds vi åt att erkänna våra prestationer och fira livets glädjeögonblick.

830306 Nepsy - neuropsykiatriska utmaningar
- Ti 18–19.30, 24.9–22.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Helen Niemelä 8 h, 18 €

Information om neuropsykiatriska utmaningar, som autism, ADHD och Tourettes. Tips för vardagen och kamratstöd. Oavsett om du själv eller någon i din närhet är en nepsy, eller om du är intresserad av ämnet är du välkommen att lyssna. Föreläsaren delger tips för vardag och egen ork samt vilken typ av hjälp och stöd som finns att få.

830308 Nepsy-vertaisryhmä, syksy
- To 18–19.45, 12.9.–21.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26,
- Nunu Laitinen 12 h, 24 €

Tunnistatko läheisissäsi (lapset, puoliso) tai itsessäsi nepsy-piirteitä? Haluaisitko päästä keskustelemaan ja saamaan vinkkejä ja vertaistukea arjen ja elämän hallintaan? Ryhmässä keskustellaan, opetellaan tunnetaitoja, tehdään harjoituksia ja pohditaan elämän (neuro) monimuotoisuutta ja saadaan tukea luottamuksellisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä.

830309 Nepsy-vertaisryhmä, kevät
- To 18–19.45, 30.1.–10.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26,
- Nunu Laitinen 12 h, 24 €

830310 Nepsy-lapset harrastuksissa
etä
- To 16.30–18.30, 12.9.
- Silve Serenius-Sirve 2 h, maksuton

Miten voit tukea ja huomioida nepsy-lasta tai nuorta harrastustoiminnassa? Tämä kysymys muuttuu harrastustoiminnan järjestäjien ja lapsiperheiden kannalta yhä oleellisemmaksi, kun neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten osuus ikäluokastaan kasvaa. Tässä koulutuksessa saat tiiviisti lisätietoa nepsy-piirteiden kirjosta sekä käytännön vinkkejä näiden haasteiden huomioimiseen lasten vapaa-ajan toimintaa ohjatessa. Koulutus on suunnattu ensisijaisesti porvoolaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan toimintaa ohjaaville henkilöille kuten urheiluseurojen valmentajille, kerhojen vetäjille, taiteen perusopetusta tarjoaville toimijoille ja lasten toimintaa järjestäville yhdistyksille. Koulutuksen tarjoaa Porvoon kaupungin vapaa-aikapalvelut.

830312 NLP-harkat, syksy
- To 18–19.45, 19.9.–28.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Nunu Laitinen 10 h, 24 €

Kurssi sopii NLP:tä jo opiskelleille, jotka haluavat keskittyä tekemään harjoituksia mukavassa ja luottamuksellisessa porukassa. Tästä kurssista saat NLP:n luontevaksi osaksi arkipäivää, opit uusia harjoituksia, palautat mieleen jo opittua sekä saat vahvistusta omaan ohjaamiseen. Kaikki tunnit lähiopetusta ja harjoitukset tehdään opetustuntien puitteissa. Kurssimateriaali 20 €/lukukausi, sisältää tehtävät harjoitukset kirjallisena, maksetaan suoraan opettajalle.

830313 NLP-harkat, kevät
- To 18–19.45, 23.1.–3.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Nunu Laitinen 10 h, 24 €

830283 Kokemusasiantuntija
- To 12.30–16, 12.9.–12.12., 9.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tuula Martin 135 h, 190 €

Kokemusasiantuntija on kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys-/päihdeongelmasta, lähisuhdeväkivallasta, pitkäaikaissairaudesta, lapsensa menettämisestä, tai jostakin muusta elämänvaikeudesta joko niitä sairastavana, niistä toipuneena, palveluita käyttäneenä, omaisena tai läheisenä.

830277 Äänimaljarentoutus, syksy
- La 14–15.30, 16.11.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

Syvärentouttava sointukylpy tiibetiläisillä äänimaljoilla ja muilla harmonisin äänin soivilla soittimilla.

830278 Äänimaljarentoutus, kevät
- La 14–15.30, 8.3.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

830279 Ohjattu EFT-tapping ja rumpurentoutus, syksy
- La 14–15.30, 28.9.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

Tule rauhoittamaan kehosi ja mielesi naputtelulla sekä kuuntelemaan perinnerummun maadoittavaa sointia.

830280 Ohjattu EFT-tapping ja rumpurentoutus, kevät
- La 14–15.30, 25.1.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

830286 Meditaatio, syksy
- Ma 18–19.30, 9.9.–2.12.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Johanna Nurmimaa 24 h, 40 €

Meditaatio on vuorovaikutteinen ryhmä, jonka turvallisessa ilmapiirissä teemme erilaisia meditaatio ja tietoisuusharjoituksia. Mitä meditaatio on ja miten se auttaa nykypäivän kiireisessä elämässä? Näihin ja muihin meditaatioon liittyviin kysymyksiin etsimme vastauksia keskustellen, kokeillen ja harjoitellen.

830287 Meditaatio, kevät
- Ma 18–19.30, 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Johanna Nurmimaa 24 h, 40 €

830289 Mindfulness hiljaisuuden päivä
- Su 10–16, 6.10.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 6 h, 16 €

Hiljaisuuden päivä mahdollistaa kääntymisen sisäänpäin kuulostelemaan itseään, omaa vointiaan ja omia tarpeitaan. Opettaja ohjaa päivän ja harjoitukset. Päivän päätteeksi puramme hiljaisuuden yhdessä.

830290 Mindfulness tunnetaidot
- La ja su 10–16, 26.–27.10.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 12 h, 26 €

Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja mielenterveyden perusta ja olennainen asia myös stressihallinnassa. Tunteiden ymmärtäminen ja niiden ilmaiseminen ovat tärkeitä myös toimivassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

830291 Mindfulness viikonloppukurssi
- La ja su 10–16, 14.–15.9.
- Keskuskoulu MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 12 h, 26 €

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.

830294 Askeleita onnellisuuteen: Itsemyötätunto
- La ja su 10–16, 23.–24.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 14 h, 28 €

Oletko väsynyt, uupunut tai ahdistunut? Vaaditko itseltäsi liikaa? Uuvutatko itsesi jatkuvalla suorittamisella? Onko sisäinen puheesi itseäsi kannustavaa ja lempeää vai arvostelevaa tai jopa haukkuvaa? Tule ottamaan askeleita kohti itsesi hyväksymistä, rakastamista ja itsetuntemusta. Kurssin aikana paljon harjoituksia siitä, kuinka voimme kohdata itsemme lempeästi, hyväksyvästi ja myötätunnolla.

830296 Palautumisviikonloppu
- La ja su 10–16, 18.–19.1.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 12 h, 26 €

Vähän teoriaa ja paljon palauttavia harjoituksia. Viikonlopun aikana teemme esim. hengitysharjoituksia, kehollisia harjoituksia, meditaatioita ja pohdimme yhdessä, kuinka vähentää arjen kuormittavuutta ja löytää tasapainoa elämään. Ota mukaan makuualusta, peitto, tyyny ja villasukat.

830298 TRE-johdantokurssi, syksy
- La 10–15, 28.9.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

TRE-stressinpurkuliikkeet eli Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE) on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon fyysisiin liikkeisiin perustuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutuksen ilmenevät yleensä nopeasti.

830299 TRE-johdantokurssi, kevät
- La 10–15, 1.2.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

830300 TRE-jatkokurssi
- Ke 18–19.30, 23.10.–20.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Susanna Koljonen 6 h, 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.

830301 TRE-jatkokurssi
- Ke 18–19.30, 12.2.–19.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

830303 Stressi ja kehon palautumisjärjestelmä, syksy
- La 10–15, 30.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

Kurssipäivän aikana saadaan teoriatietoa stressin vaikutuksista kehoon ja mieleen ja tutustutaan kehon palautumisjärjestelmään, jonka keskiössä on vagus-hermon aktivointi. Kurssi muodostuu teoriatiedosta ja helpoista harjoitteista, joilla on kehon palautumista edistävä vaikutus. Tarkoituksena on tunnistaa stressin vaikutuksia, tiedostaa palautumisen merkitys ja saada keinoja palautumiseen arjessa, keskittyen erityisesti kehotietoisuuden vahvistamiseen. Oma makuualusta mukaan.

830304 Stressi ja kehon palautumisjärjestelmä, kevät
- La 10–15, 22.3.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

830314 Mielikuvarentoutus, syksy
- To 19.50–20.35, 12.9.–28.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Nunu Laitinen 11 h, 24 €

Jos koet, että sinun on vaikeaa pysähtyä tai rauhoittaa laukkaavat ajatuksesi, tämä on sinulle. Myös sinulle, joka jo osaat rauhoittumisen ja rentoutumisen taidon, mutta haluat tulla kokemaan sitä yhteisöllisesti. Pääset rentoutumaan ihanan rauhalliseen ja tasapainottavaan olotilaan ohjatussa mielikuvarentoutuksessa. Tavoitteena opettaa aivoillemme tapa alentaa stressiä ja laskea stressihormonitasoa. Mukaan tarvitset avoimen mielen, joogamaton tai jumppa-alustan, mukavan viltin ja pienen tyynyn, ehkä villasukat.

830315 Mielikuvarentoutus, kevät
- To 19.50–20.35, 23.1.–10.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Nunu Laitinen 11 h, 24 €

830316 Fengshui peruskurssi
- La 10–15, su 12–15, 14.–15.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Helen Bienek 10 h, 24 €

Kurssilla käydään läpi energioiden, värien ja ulko-oven merkitystä. Tutkitaan miten roina eli clutter meihin kodissamme vaikuttaa. Lisäksi saat selville omat suotuisat ilmansuuntasi ja harmonisen työpisteen merkityksen. Kurssilla selviää myös se, mikä kapteenin paikka onkaan ja miten vaurautta voi lisätä.

830317 Sisäisen lapsen kurssi
- La ja su 11–15 12.–13.10.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Tuula Martin 10 h, 24 €

Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden löytää oma sisäinen lapsesi, iloineen ja suruineen. Kurssi auttaa ymmärtämään, miten sisäinen lapsesi vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi ja tarjoaa työkaluja ilon löytämiseen ja traumojen käsittelyyn. Osallistumalla tähän avaavaan ja kohottavaan matkaan, voit tehdä harjoituksia, mielikuvamatkoja ja tunnetyöskentelyä.

830318 Hyvän energian viikonloppu
- La ja su 10–15, 7.–8.9.
- Suvi Stenbäck-Jääskä ja Helen Bienek 12 h, 26 €

7.9. Chi Kung, Keskuskoulussa, MU-LI-sali
8.9. Omassa voimassa pysyminen, KoMbi-talo

830321 Konstellaatiotyö A
- La ja su 10–16, 14.–15.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Outi Pohjanheimo 14 h, 28 €

Perhekonstellaatio on psykoterapeutti Bert Hellingerin kehittämä toiminnallinen ja kokemuksellinen menetelmä. Se sopii kaikille, jotka etsivät keinoja ymmärtää itseään ja läheisiään paremmin. Konstellaatiossa perhe ja suku nähdään systeeminä, jossa jokainen vaikuttaa toisiinsa.

830322 Konstellaatiotyö B
- La ja su 10–16, 21.–22.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Outi Pohjanheimo 14 h, 28 €

Ensiapu ja ravitsemus
Första hjälpen och näringslära

610101 Grundkurs inom Första hjälpen
- Ons 18–21.15, 11.9, 18.9, 2.10, 9.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Albert Björkestam 16 h, 35 €

Kursen innehåller både teori och praktiska övningar. Ett intyg ingår i kursavgiften. Kursen passar även studerande på andra stadiet.

610105 Hätäensiapu
- Ke 18–21.15, 13.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Albert Björkestam 4 h, 16 €

Käymme läpi henkeä uhkaavat ensiaputilanteet, jotka on hyvä kaikkien osata. Kurssi toimii myös päivittämiskurssina ensiavun peruskursseille (tämä ei koske Suomen Punaisen Ristin kursseja).

610108 Ensiaputaitoja pienten lasten vanhemmille
- Ke 18–21.15, 30.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Albert Björkestam 4 h, 16 €

Osaatko toimia? Kurssi on suunnattu vanhemmille, isovanhemmille sekä lasten kanssa työskenteleville.

830319 Mielenterveys elämäntaitona (MTEA-1)
- La ja su 10–16, 16.–17.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marita Leppänen 14 h, 85 €

Koulutuksessa mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa. Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä. Myös elämän eri siirtymävaiheissa tarvitaan joustavaa kykyä sopeutua muutokseen. Terveyden vahvistaminen on aina kannattavampaa kuin sairauden hoitaminen. Kurssin suorittamisesta saat osallistumistodistuksen. Kurssin hintaa sisältyy sekä oppikirja että lisenssi.

830320 Haavoittuva mieli- tunnista ja tue
- La ja su 10–16, 15.–16.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marita Leppänen 14 h, 85 €

Mielenterveyden ensiapu-2- koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä sekä valmiuksia auttaa ja tukea ihmistä, jolla on mielenterveyden ongelmia. Koulutus sopii kaikille, jotka haluavat saada tietoa mielenterveyden häiriöistä, niiden kohtaamisesta, sekä mielenterveyden ensiavusta, ei kuitenkaan akuutissa kriisitilanteessa oleville. Kurssin suorittamisesta saat osallistumistodistuksen. Kurssin hintaan sisältyy sekä oppikirja että lisenssi.

830282 Ravitsemustietoutta senioreille
- Ke 17.15–18.45, 30.10.–20.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Heljä Tuomarla 8 h, 10 €

Hyvä ravitsemus ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä. Tällä kurssilla käsitellään seniori-ikäisten ravitsemuskysymyksiä, terveyttä edistävän ruokavalion koostamista ja arkielämän ruokavalintoja. Seuraamme myös ajankohtaista ravitsemukseen ja ruokakulttuuriin liittyvää keskustelua sekä keskustelemme omista ruokamuistoista.

Jooga / Yoga

830337 Meditativ hathayoga
- To 17.30–19, 5.9–28.11, 16.1–10.4
- Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
- Henrika Lemberg 46 h, 61 €

Under kursen utforskar vi yogarörelser i ett meditativt tempo. Vi utövar ujjayi-yogaandningen i samband med asana övningarna. Ta med bekväma kläder, yogamatta och en filt för avslappningen i slutet. Kursen förutsätter normal rörlighet. Ingen kurs 12.9 och 13.3, vi håller kurs på höstlovet 17.10.

830338 Fortsättningskurs i yoga
- Ons 18.20–19.35, 11.9–27.11, 15.1–16.4
- Grand, Biskopsgatan 28
- Elina Mieskolainen 40 h, 62 €

Undervisningen grundar sig på klassisk yoga.

830323 Tutustu kasvojoogaan *etä*
- Su 10–11, 29.9.
- Päivi Salminen 1 h, 10 €

Löydä kasvoillesi uusi hehku! Rentouttamalla ylityöskenteleviä lihaksia ja aktivoimalla laiskistuneita lihaksia kohotat ilmettäsi. Kurssilta saat myös vinkkejä kotiharjoitteluun.

830324 Flowjooga
- Ma 17.45–19, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Maaniittu 40 h, 62 €

Flow-jooga on virtaavaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa ja voimaa. Harjoituksessa tuodaan kehoon lämpöä dynaamisten liikesarjojen avulla, ja mukana kulkeva syvähengitys tasapainottaa mieltä.

830325 Joogan jatkokurssi
- Ma 17.15–18.45, 2.9.–26.11., 13.1.–7.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Pertti Jääskä 48 h, 63 €

Joogaa pintaa syvemmältä. Kurssin päätavoitteina ovat kehotietoisuuden kehittäminen, mielen hallinnan parantaminen ja joogafilosofiaan tutustuminen. Kurssilta voi saada kaksi opintopistettä.

830326 Miesten jooga
- To 17.15–18.45, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Pertti Jääskä 48 h, 63 €

Jooga voi tehdä elämästäsi notkeampaa, yksikään mies ei ole liian jäykkä joogaamaan!

830327 Lempeä jooga
- Ke 17.30–19, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Irene Vesterinen 48 h, 63 €

Lempeä ja rentouttava joogatunti. Sopii kaikille.

830328 Yinjooga
- Ti 19.15–20.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Teresa Ackalin 48 h, 63 €

Yinjoogan lempeissä asanoissa viivytään useita minuutteja ja harjoituksen fyysinen vaikutus kohdistuu mm. kehon fasciaverkostoon ja niveliin. Tällä tunneilla on eri teemoja kuten vuodenajat ja hoitava ääni.

830330 Tolkkisen lempeä hathajooga
- To 17.30–19, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Eklöfska skola, Palomäentie 5
- Terhi Mäkelä 48 h, 63 €

Lempeä hathajooga sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

830332 Astangajoogan alkeet ja perusteet
- Ti 18.10–19.10, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Catharina Forsström 40 h, 60 €

Astanga-jooga on koko kehon haastava liikunnallinen joogaharjoitus, jossa liikesarjan toisto ja tiedostava hengitys nivoutuvat yhteen. Harjoittelu tukee kehonhallintaa, lihaskuntoa ja keskittymistä.

830333 Astangajoogan jatko
- To 19.05–20.35, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Catharina Forsström 48 h, 63 €

Sopii astangajoogan harjoitusta aiemmin tehneille joogeille. Tuntien sisältö vaihtelee lasketusta harjoituksesta teknisempiin tunteihin eri teemoilla. Voit myös tulla tekemään omaa astangaharjoitustasi tälle tunnille.

830334 Hinthaaran kundaliinijooga
- Ke 18–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Hindåsa, Fallaksentie 22
- Mari Vainio 48 h, 63 €

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa ja kasvattaa kykyä asettua tähän hetkeen.

830335 Kundaliinijoogapäivä
- Su 10–15, 27.10.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Mari Vainio 6 h, 39 €

Anna kehosi kukoistaa! Asetu itsesi äärelle ja nauti olostasi. Tule mukaan joogapäivään!

830340 Kerkkoon lempeä jooga
- To 18–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Jokilaakson koulu, Savimäentie 6
- Irene Vesterinen 48 h, 63 €

Rentouttava ja rauhoittava joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830342 Rentouttava ja rauhoittava jooga etänä *etä*
- Ti 18.30–20, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Irene Vesterinen 48 h, 63 €

Rentouttava ja rauhoittava joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830344 Linnunlaulun rentouttava ja rauhoittava jooga A *ikis*
- Ti 10–11.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Linnunlaulu, Asentajantie 8
- Irene Vesterinen 48 h, 53 €

Rentouttava ja rauhoittava joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830345 Linnunlaulun rentouttava ja rauhoittava jooga B *ikis*
- To 10–11.30, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Linnunlaulu, Asentajantie 8
- Irene Vesterinen 48 h, 53 €

830346 Uimahallin rentouttava ja rauhoittava jooga *ikis*
- Pe 10–11.30, 6.9.–29.11., 4.1.–4.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Irene Vesterinen 48 h, 53 €

Rentouttava ja rauhoittava joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830348 Perjantaijooga
- Pe 17.45–19, 6.9.–29.11., 10.1.–4.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Teresa Ackalin 48 h, 63 €

Lempeä yinjoogaharjoitus. Tunnilla pidempi loppurentoutus mm. hoitavien soittimien ja äänen kera.

830355 Babyjooga, syksy
- Ke 13.15–14.15, 4.9.–27.11.
- Linnunlaulu, Asentajantie 8
- Solja Temmes 16 h, 49 €

Tämä kurssi ovat tarkoitettu äitien palautumiseen raskausajasta ja synnytyksestä, ja samalla se on rentoutumishetki vauvan kanssa.

830356 Babyjooga, kevät
- Ke 13.15–14.15, 8.1.–2.4.
- Linnunlaulu, Asentajantie 8
- Solja Temmes 16 h, 49 €

830367 Hamarin joogaretriitti
- Su 10–15, 18.5.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Solja Temmes 6 h, 39 €

Tule mukaan rentouttavalle joogaretriitille Hamarin työväentalolle. Teemme lempeää joogaharjoitusta rauhallisessa ilmapiirissä syventyen oman kehon tuntemuksiin ja tarpeisiin.

Kurssit kylissä
Kurser i byarna

Anttila, Ali-Vekkoski, Kulloo
Andersböle, Söderveckoski, Kullo

830147 Gymnastik, Andersböle
830262 Yogilates, Andersböle
139805 Föreläsning av Anita Rosengren, Söderveckoski
111224 Symaskinsrally i Söderveckoski, hösten
111225 Symaskinsrally i Söderveckoski, våren
111376 Vävning, Söderveckoski
830162 Kulloon lihaskunto - Styrketräning i Kullo
830246 Kulloon kehonhuolto - Kroppsvård i Kullo

Mustijoki, Hamari, Tolkkinen, Emäsalo
Svartså, Hammars, Tolkis, Emsalö

111378 Vävning, Svartså
139801 Bystugusittarna, Svartså
830261 Yogilates, Svartså
110545 Lavatanssit leppoisasti, Hamari
110546 Lavatanssien alkeet, Hamari
110547 Lavatanssien alkeisjatko, Hamari
110548 Lavatanssien jatko, Hamari
110550 Lavatanssit tiiviisti kesälavolle tai juhliin, Hamari
830159 Hamarin lihaskunto ja -huolto A
830160 Hamarin lihaskunto ja -huolto B
830243 Hamarin keskivartalo ja kehonhuolto
830367 Hamarin joogaretriitti
830325 Joogan jatkokurssi, Hamari
830161 Tolkkisen lihaskunto
830245 Tolkkisen kehonhuolto
830330 Tolkkisen lempeä hathajooga
830155 Motionsgymnastik och stretching, Emsalö
810284 Karlarna kockar på Emsalö

Kråkö, Vessöö / Kråkö, Vessö

830144 Bodymix, Kråkö
830146 Bodymix, Vessö
111374 Vävning, Vessö
810286 Damerna kockar på Vessö
139803 Vessökretsen

Pellinki, Grännäs, Epoo
Pellinge, Grännäs, Ebbo

830150 Motionsgymnastik, Pellinge
110542 Folkdans, Pellinge
111372 Vävning, Pellinge
810282 Damerna kockar på Pellinge
810280 Karlarna kockar på Pellinge
830148 Kondition och muskelstyrka, Grännäs
111368 Vävning, Ebbo

Jakari, Sannainen
Jackarby, Sannäs

111370 Vävning, Jackarby
830153 Kondition och muskelstyrka, Sannäs

Hinthaara, Tuorila, Kerkkoo
Hindhår, Torasbacka, Kerko

830334 Hinthaaran Kundaliinijooga
110354 Kudonta Tuorila
830340 Kerkkoon lempeä jooga

Askola

Historia ja yhteiskunta

320228 Särkijärven virikepiiri
- Ke 14.30–16, 11.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Särkijärven koulu, Myrskyläntie 379
- Mika Pohjanen 48 h, 36 €

Virikepiiri on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kulttuurista, psykologiasta tai yhteiskunnallisista aiheista. Kurssilla käsitellään vaihtelevia teemoja, joista sovitaan yhdessä opettajan kanssa. Osallistujat saavat mahdollisuuden syventää tietämystään, kehittää ajatteluaan ja jakaa mielipiteitä ja kokemuksiaan muiden kanssa.

Tietotekniikka

340160 Sosiaalinen media ja älylaite
- La 10–14.15, 21.9.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 5 h, 15 €

Tämä kurssi on suunniteltu erityisesti sinulle, joka haluat oppia käyttämään sosiaalista mediaa turvallisesti. Kurssilla opimme tuntemaan sosiaalisen median alustoja, kuten Facebook ja Instagram. Lisäksi käymme läpi perusasioita turvallisesta käytöstä ja yksityisyyden suojaamisesta verkossa. Kurssin aikana teemme käytännön harjoituksia ja saat vinkkejä, jotka auttavat sinua hyödyntämään älypuhelimen mahdollisuuksia sosiaalisessa verkostoitumisessa.

340164 Digitaaliset palvelut älylaitteella
- Ke 17–18.30, 18.9.–9.10.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 8 h, 17 €

Tämän kurssin tavoitteena on antaa osallistujille kattava ymmärrys digitaalisten palveluiden käytöstä älylaitteilla. Kurssilla perehdytään mm. seuraaviin aiheisiin: yleisten digitaalisten palveluiden käyttö älylaitteella esim. sähköposti, verkkoselailu, Omakanta, Omavero, lippujen varaaminen, tietoturva ja yksityisyys älylaitteilla.

340166 Windows-tietokoneen hallinta
- Ke 17–18.30, 23.10.–27.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 12 h, 24 €

Tämä kurssi on suunniteltu tarjoamaan osallistujille perustason ymmärrys Windows-tietokoneen hallinnasta. Kurssin avulla opit Windows-käyttöjärjestelmän käytön perusteet, sekä hyödyntämään sen tarjoamia työkaluja ja toimintoja päivittäisessä tietokoneen käytössä. Kurssilla käydään läpi mm. Windowsin peruskäsitteet ja tutustutaan Windowsin käyttöliittymään, työpöytään ja peruskomponentteihin.

340168 Aletaan blokkaamaan!
- La 10–14.15, 15.3.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 5 h, 14 €

Tämä kurssi tarjoaa käytännönläheisen johdatuksen Blogger-alustan käyttöön verkkosivuston luomisessa ja ylläpitämisessä. Kurssilla opitaan mm. Bloggerin käyttöönotto, teemojen ja ulkoasun muokkaaminen ja blogikirjoituksen sisällön kuten tekstin ja kuvien lisääminen ja muokkaaminen. Harjoittelemme myös blogikirjoituksen julkaisemista ja julkaisun päivittämistä.

340170 Kotisivut Google Sites sovelluksella
- La 10–14.15, 12.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 5 h, 14 €

Tervetuloa kurssille, jossa opit luomaan ja muokkaamaan kotisivuja Google Sites -sovelluksella! Opetellaan kotisivuston perustaminen, käydään läpi Google Sites -sovelluksen käyttöliittymän ja sen keskeiset toiminnot. Opitaan lisäämään mm. valokuva luodulle kotisivulle. Oma kannettava mukaan!

340172 Sitä ja tätä tietokoneella, uusimpia digituulia
- Ke 17–18.30, 15.1.–12.3.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 16 h, 32 €

Uusimpia digituulia ja vanhojen taitojen vahvistamista. Tämä kurssi on suunniteltu tarjoamaan kattavaa ja innostavaa opetusta kaikille, jotka haluavat pysyä ajan tasalla digitaalisten taitojensa suhteen. Oma kannettava mukaan!

340174 Kuvien vienti tietokoneelle ja Ifolor kuvakirja
- Ke 17–18.30, 19.3.–16.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 10 h, 22 €

Kurssilla opetellaan Google Kuvat sovelluksesta ja puhelimesta kuvien tuonti sekä tuodun pakatun kansion purkaminen resurssihallintasovelluksessa. Luodaan myös uusi kansio, johon opetellaan siirtämään kuvia. Opettelemme kuvien muokkaamista Windows tietokoneen omalla Valokuvat sovelluksella. Oma kannettava mukaan!

Tanssi

110551 Lavatanssikurssi
- Su 12.30–14, 8.9.–1.12., 12.1.–23.3.
- Juornaankylän nuorisoseurantalo, Myrskyläntie 1201
- Heli Rusanen 48 h, 63 €

Kurssilla opitaan tanssitekniikkaa ja kuvioita lavatansseihin.

830389 Särkijärven senioribaletti
- Ti 12.45–13.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Nuorisoseurantalo Jukola, Myrskyläntie 458
- Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 29 €

Pehmeää, kehoa kuuntelevaa, ryhtiä ja liikkuvuutta lisäävää virtaavaa balettia senioreille. Aloitetaan alkeista.

Lihaskunto

830380 Monacon kuntosaliharjoittelu senioreille A
- Ma 12–13 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Monaco Gym, Helkamäentie 15
- Irene Vesterinen 32 h, 56 €

Alkulämmittelyn jälkeen monipuolisia kuntosaliharjoitteita omaan tahtiin. Lopuksi venyttelyt.

830381 Monacon kuntosaliharjoittelu senioreille B
- Ma 13.10–14.10, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Monaco Gym, Helkamäentie 15
- Irene Vesterinen 32 h, 56 €

830384 Monninkylän kevytjumppa
- Ma 14.40–15.40, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Helkamäki, Helkamäentie 34
- Irene Vesterinen 32 h, 38 €

Tunti koostuu alun lämmittelyosuudesta sekä tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteista ja lopun venyttelyosuudesta. IKIS-kurssi.

830387 Särkijärven senioriliikunta
- Ti 11.30–12.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Nuorisoseurantalo Jukola, Myrskyläntie 458
- Suvi Stenbäck-Jääskä 32 h, 38 €

Energisoivaa ja kevyttä liikuntaa, jossa tehdään pehmeästi, mutta kuitenkin tehokkaasti kehon kuntoa ja liikkuvuutta parantavia harjoituksia.

830392 Askolan tehotreeni
- Ti 17.30–19, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Lola Ottosson 48 h, 63 €

Tehokasta, helppoa ja monipuolista liikuntaa erilaisin teemoin. Lopussa pitkä kehonhuolto-osuus.

830393 Reipas keppijumppa
- Ke 18–19, 4.9.–27.11., 8.1.–2.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Sanna Linna-Horn 32 h, 60 €

Monipuolista keppijumppaa, joka lisää liikkuvuutta niska- ja hartiaseudulla, helpottaa jännityksiä, kehittää kehon hallintaa ja ryhtiä sekä lisää lihasvoimaa. Oma keppi ja alusta mukaan.

830386 Chi Kungista elinvoimaa senioreille
- Ti 10–10.45, 3.9.–27.11., 7.1.–1.4.
- Askolan seurakuntakoti, Askolantie 23
- Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 29 €

Chi kungissa tehdään hitaasti ja keskittyneesti vuoroin venyttäviä ja vuoroin rentouttavia liikkeitä. Samalla etsitään omaa sisäistä hiljaisuutta ja rauhaa. Sen terveysvaikutukset perustuvat pehmeään liikkeeseen sekä kehon, mielen ja hengityksen tasapainoon. Tunneilla opitaan tekemään myös kevyttä itsehierontaa. IKIS-kurssi.

Jooga

830395 Askolan kundaliinijooga
- To 10–11.30, 5.9.–28.11., 9.1.–3.4.
- Helkamäki, Helkamäentie 34
- Mari Vainio 48 h, 63 €

Joogatunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittelevistä liikkeistä, harjoitussarjasta, sen jälkeisestä rentoutuksesta ja loppumeditaatiosta.

830398 Askolan yinjooga
- To 18–21, 29.8.–31.12., 1.1.–24.4.
- Helkamäki, Helkamäentie 34
- Riitta Myller 32 h, 60 €

Tule rentoutumaan ja nauttimaan pidennetystä joogaharjoituksesta. Joogaillat aina kuukauden viimeinen torstai. Aloitetaan jo 29.8.

Teatteri ja taideaineet

110233 Teatterin taikaa
- To 17–19.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Nuorisoseurantalo Jukola, Myrskyläntie 458
- Tarja Hiltunen 72 h, 79 €

Kurssilla aluksi draamaharjoituksia ja myöhemmin harjoittelemme näytelmän keväälle.

110339 Askolan kuvataidekurssi
- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Askola-Instituutti/Lukio, Helkamäentie 30
- Leena Saarikivi 72 h, 79 €

Kurssille ovat tervetulleita aloittelevat ja kokeneemmatkin maalarit ja piirtäjät.

110369 Hyvän mielen keramiikkaa Tanhuvaarassa A
- Ti 15–17.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Emma Lavonen 33 h, 90 €

Toteuta ihanat projektisi käyttökeramiikasta koriste-esineisiin.

110370 Hyvän mielen keramiikkaa Tanhuvaarassa B
- Ti 17.30–20, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Emma Lavonen 72 h, 90 €

Kädentaidot

111478 Kirja käsillä -käsitöitä ja lukuvinkkejä kirjastossa
- Ma 17–19, 28.10.–25.11., 27.1.–10.3.
- Askolan pääkirjasto, Pappilantie 2
- Päivi Kovanen 11 h, maksuton

Tule kirjastoon tekemään vapaavalintaisia käsitöitä ja kuulemaan lukuvinkkejä. Yhteistyö Askolan kunnan kirjaston kanssa.

111306 Isoäidin käsityöt
- Ti 17.30–20, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Helena Paananen 72 h, 82 €

Kurssilla valmistamme kirjoen, ommellen, neuloen ja tuunaten uusia tai perinteisiä käsitöitä.

111214 Kaavoihin kangistumatta -ompelu ja neulonta
- To 17.30–20, 12.9.–28.11., 16.1.–10.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Päivi Kovanen 77 h, 89 €

Inspiroidu ajankohtaisista ideoista, nauti tekemisen ilosta ja valmista kauniisti istuvia vaatteita. Kurssista on mahdollisuus saada opintosuoritusmerkintä.

111231 Saumurikoulu
- Pe 17–20, la 11–17, 25.–26.10.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Päivi Kovanen 12 h, 28 €

Saumurin omistajan toivekurssi! Tuntuuko oman saumurin langoitus ylivoimaiselta ja säädöt haastavilta? Kurssilla saat vinkkejä saumurin toimintoihin ja joustavien neulosten ompeluun.

111230 Ompelulanit Askola
- Pe 17.30–20, la 12–17.45, 25.–26.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Helena Paananen 11 h, 25 €

Ompele uutta tai vanhaa. Voit korjata, pienentää, suurentaa, tuunata tai muodistaa yhden perjantai-illan ja lauantain ompelulaneilla.

111356 Kudonta Monninkylä
- Ti 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Askola-Instituutin asuntola, Helkamäentie 30
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

Opitaan perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovelletaan valmiita kudontaohjeita ja suunnitellaan yksilöllisiä tekstiilejä.

111438 Askolan verhoilu
- Ke 17.30–20.45, 23.10.–27.11., 15.1.–26.3.
- Askolan mehuasema, Meijeritie 4
- Kirsi Karinto 64 h, 80 €

Tule verhoilemaan vanha pehmustettu tuoli tai rahi. Tutustutaan verhoilussa käytettäviin materiaaleihin sekä työvälineisiin ja verhoillaan vanhoja huonekaluja.

111458 Kierrä narua puutarhakasvien lehdistä
- Ke 18–21, 4.9.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Heikkilä 4 h, 16 €

Opi miten ja mistä puutarhakasvien kuituisista lehdistä ja varsista saa kierrettyä kaunista narua.

111461 Kaaospunontaa pajusta
- Ma 18–19.30, la ja su 9–15.45, 21.10.–17.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Heikkilä 18 h, 38 €

Tule opettelemaan kiehtovaa kaaospunontaa tuoreella luonnonpajulla. Voit punoa vateja, korin, ison pajupallon, pöllön, possun tai vaikkapa pajulampaan riippuen siitä kuinka ison haasteen haluat ottaa vastaan. Mahdollisuus tehdä myös perinteisempi pajukartio jouluvaloille tai puutarhaan.

710390 Omenapuiden ja marjapensaiden leikkaus
- Pe 18–21, su 12.30–16.15, 11.–13.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Petteri Liikonen 9 h, 17 €

Miten omenapuu oikein syntyy? Miksi puita ei saa istuttaa liian syvään? Mikä on paras ajankohta leikata puut? Miksi oksantynkiä ei saa jättää? Mikä on oksankaulus? Miten ja milloin leikataan marjapensaat?
5.4. Askolan koulu
7.4. Omenapuiden leikkausta puutarhassa, jonka osoite ilmoitetaan kurssin alussa.

Perhekurssit

Perhekursseilla aikuinen ja lapsi tekevät yhdessä käsitöitä. Ilmoita lapsi kurssille ja aikuinen maksajaksi. Kurssimaksu sisältää yhden yli 6-v. lapsen osallistumisen yhdessä aikuisen kanssa.

111252 Askolan kepparipaja
- Ke 17.15–19.15, 4.9.–9.10.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Ulla Nikkanen 16 h, 31 €

Kuuden kerran kepparipajassa aikuinen ja lapsi tekevät yhdessä keppihevosen ompelukoneella ja pikkukepparin sukasta käsin ommellen.

111254 Pehmoeläimet kierrätyskankaasta
- Ke 17–19.15, 30.10.–4.12.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Ulla Nikkanen 18 h, 32 €

Pehmoeläinpajassa aikuinen ja lapsi valmistavat yhdessä pehmoeläimen joko ompelukoneella tai käsin.

111256 Nukenvaatepaja
- La 10–15, 30.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Ulla Nikkanen 6 h, 20 €

Ompelupajassa ommellaan tilkuista vaatteita Barbielle ja 45 cm nukelle (Baby Born).

111258 Sisustetaan lastenhuonetta
- Ke 17–17.45, 5.3.–16.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Ulla Nikkanen 18 h, 32 €

Kurssilla tehdään yhdessä lapsen kanssa ihania sisustustuotteita lastenhuoneeseen, kuten ommeltuja viirejä, pieni tilkkutyö, leikkimistavaroita jämäkankaista sekä maalataan sisustustaulu. Sinulla voi olla myös omia ideoita- toteutetaan ne yhdessä!

Kotitalous

810270 Askolan kokkauskurssi
Ti 18–21.15, 24.9.–29.10., 4.2.–4.3.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Maj-Gret Saarinen 32 h, 36 €

Kokataan yhdessä arkista ja juhlavampaa ruokaa inspiroituen eri maiden ruokakulttuureista.

810272 Voileipäkakku vappuun
- Ti 18–21.15, 22.–29.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 26 €

Tule oppimaan erilaisia tapoja voileipäkakun tekemiseen ja koristeluun. Kurssilla valmistetun kakun voit tarjota vaikkapa vappujuhlissa!