

26
27
lukuvuosi
läsåret

Porvoon kansalaisopisto
Borgå medborgarinstitut

Opinto-ohjelma Studieprogram

PORVOO  BORGÅ

80 vuotta yhdessä oppimista!

80 år
av lärande
tillsammans!



Rehtorin tervehdys

Tervetuloa inspiroitumaan ja oppimaan uutta lukuvuonna 2026–2027! Porvoon kansalaisopiston monipuolinen kurssitarjoilu kutsuu mukaan löytämään uusia taitoja, syventämään osaamista ja viettämään antoisia hetkiä yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on kursseja liikunnasta ja hyvinvoinnista kädentaitoihin, kielistä kulttuuriin, musiikkiin, taiteeseen ja digitaalisiin taitoihin – kaikenikäisille ja monenlaisiin elämäntilanteisiin.

Opiskelu kansalaisopistossa tarjoaa mahdollisuuden kehittää itseään omassa tahdissa rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssit tuovat iloa arkeen, uusia näkökulmia ja yhteisöllisiä kohtaamisia. Mukana on tuttuja suosikkeja sekä kiinnostavia uusia avauksia, joista jokainen voi löytää omansa.

Lukuvuonna 2026–2027 jatkamme KoMbin 80 vuotta vapaan sivistystyön oppilaitoksena huomioimista. Toivotamme kaikki uudet ja entiset opiskelijat lämpimästi tervetulleiksi mukaan oppimaan, kokeilemaan ja viihtymään kanssamme!

Ystävällisesti,
Annelie Åkerman-Anttila, rehtori

Rektorns hälsning

Välkommen att inspireras och lära dig nytt under läsåret 2026–2027! Borgå medborgarinstitutets mångsidiga kursutbud bjuder in dig att upptäcka nya intressen, utveckla dina kunskaper och uppleva glädjen i att lära tillsammans med andra. Vi erbjuder kurser inom motion och välmående, hantverk, språk, kultur, musik, konst och digitala färdigheter – för människor i alla åldrar och livssituationer.

Studier vid medborgarinstitutet ger möjlighet att utvecklas i egen takt i en avslappnad och uppmuntrande miljö. Kurserna skapar välmående i vardagen, nya perspektiv och värdefulla möten mellan människor. I årets program finns både välkända favoriter och spännande nyheter, så att alla kan hitta något som passar just dem.

Under läsåret 2026–2027 fortsätter vi att uppmärksamma KoMbis 80 år som en läroinrättning inom den fria bildningen. Vi hälsar både nya och tidigare deltagare varmt välkomna med för att lära, prova på och trivas tillsammans med oss!

Med vänlig hälsning
Annelie Åkerman-Anttila, rektor

Yleistä / Allmänt	
Ilmoittautuminen / Anmälan	4
Yhteystiedot / Kontaktuppgifter	4
Kurssimaksut ja peruutus / Kursavgifter och avbokning	5
Hyvä tietää / Bra att veta	6

Ihminen ja yhteiskunta / Människan och samhället	
Luennot / Föreläsningar	7
Avoin yliopisto-opetus / Öppen universitetsundervisning	7
Historia / Historia	8
Sukututkimus / Släktforskning	8
Talous / Ekonomi	8
Keskusteluryhmät ja kerhot / Diskussionsgrupper och klubbar	8

Turvallisuus ja varautuminen / Säkerhet och beredskap	
Ensiapu / Första hjälpen	9
Hygieniapassi / Hygienpass	9

Teatteri- ja sanataide / Ord- och scenkonst	
Teatteritaide / Teaterkonst	10
Kirjallisuus ja sanataide / Litteratur och ordkonst	10

Musiikki / Musik	
Soittimet / Instrument	11
Laulu / Sång	12
Kuorot / Körer	12
Muskariryhmät / Rytmik för barn	12

Perheille / För familjer	13
---------------------------------	----

Kielet / Språk	
Suomi / Finska	14
Ruotsi / Svenska	16
Englanti / Engelska	16
Saksa / Tyska	16
Ranska / Franska	16
Venäjä / Ryska	17
Espanja / Spanska	17
Italia / Italienska	17
Muut kielet / Andra språk	18

Tietotekniikka / Datateknik	19
Digineuvonta / Digirådgivning	19

Taideaineet / Konstämnen	
Kuvataide / Bildkonst	20
Valokuvaus / Fotografering	21
Keramiikka / Keramik	22

Kädentaidot / Hantverk	
Tekninen työ / Tekniskt arbete	23
Entisöinti ja verhoilu / Restaurering och möbeltapetsering	24
Hopeakorut / Silversmycken	24
Ompelu / Sömnad	25
Kudonta ja lankatyöt / Vävning och trådarbeten	26
Muut käsityöt / Övriga hantverkskurser	27

Luonto ja puutarha / Natur och trädgård	
Luonto / Natur	28
Retket / Utfärder	28
Puutarhanhoito / Trädgårdsskötsel	29
Kukka-asetelmat / Blomsteruppsättningar	29
Vesiliikenne / Navigation	30

Ruoka ja juoma / Mat och dryck	31
---------------------------------------	----

Liikunta ja hyvinvointi / Motion och välbefinnande	
Tanssi / Dans	33
Lihaskunto ja -voima / Muskelkondition och -styrka	34
KoMbi-center	36
Kuntosali / Konditionssal	37
Vesijumppa / Vattengymnastik	38
Kehonhuolto / Kroppsvård	38
Mielen hyvinvointi / Mentalt välbefinnande	39
Jooga / Yoga	41

Kurssit kylissä / Kurser i byarna	42
--	----

Askola	42
---------------	----

Huom! Suomenkieliset kurssit ovat mustalla tekstillä ja ruotsinkieliset sinisellä tekstillä.

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

Tervetuloa kansalaisopistoon! Välkommen till medborgarinstitutet!

Inspiroidu koko lukuvuoden tarjonnasta ja ilmoittaudu myös kevään kursseille ja luennoille.
Låt dig inspireras av hela läsårets utbud och anmäl dig också till vårens kurser och föreläsningar.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen lukuvuodelle 2026–2027 alkaa porrastetusti

- 12.8.2026 klo 17.00 liikunta, tanssi ja hyvinvointi
- 13.8.2026 klo 17.00 kaikki muut kurssit

Ilmoittautuminen verkossa: opistopalvelut.fi/porvoo

Voit myös ilmoittautua toimistolla tai puhelimitse numerossa 019 520 2660 toimiston aukioloaikoina. Toimisto päivystää 12.–13.8.2026 klo 17.00–19.00

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.

Lukuvuoden loma-ajat

12.–18.10.2026 ma–su, syysloma (vk 42)
31.10.2026, 6.12.2026
22.–28.2.2027 ma–su, hiihtoloma (vk 8)
26.3.–29.3.2027 pe–ma, pääsiäinen

Anmälan

Anmälan till läsåret 2026–2027 öppnar stegvis

- 12.8.2026 kl. 17.00 motion, dans och välbefinnande
- 13.8.2026 kl. 17.00 alla övriga kurser

Anmälan via nätet: opistopalvelut.fi/porvoo/sv

Du kan också anmäla dig i kansliet eller per telefon på numret 019 520 2660 under kansliets öppethållningstider. Kansliet har jour 12–13.8.2026 kl. 17.00–19.00

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 sysselsättning (sysselsatt / arbetslös / studerande / pensionär / annat)

Om du vill anmäla flera personer, gör separata anmälningar.

Läsårets lovdagar

12–18.10.2026 må–sö, höstlov (v. 42)
31.10.2026, 6.12.2026
22–28.2.2027 må–sö, sportlov (v. 8)
26.3.–29.3.2027 fre–må, påsklov

Yhteystiedot

Kansalaisopiston toimisto

S-posti: kansalaisopisto@porvoo.fi
Puhelin: 019 520 2660
Puhelinpalvelu on avoinna ma–to 9–15
Perjantaisin suljettu.

Käyntiosoite

Aleksanterinkatu 20 (2. krs), 06100 Porvoo
Toimisto on avoinna ma–to 9–11, 12–15
Perjantaisin suljettu.

Kontakt


Medborgarinstitutets kansli


E-post: kombi@borga.fi
Telefon: 019 520 2660
Telefonservicen är öppen må–to 9–15
Fredagar stängt.

Besöksadress

Alexandersgatan 20 (2 vån.), 06100 Borgå
Kansliet öppet må–to 9–11, 12–15
Fredagar stängt.

www.porvoo.fi/kansalaisopisto
www.borga.fi/kombi

 Porvoon kansalaisopisto -
Borgå medborgarinstitut

 porvoonkansalaisopisto

**Kannattaa ilmoittautua
myös jonoon – ilmoitamme
vapautuvista paikoista.**

Det lönar sig att anmäla sig till
väntelistan – vi meddelar om
platser blir lediga.

Peruutusehdot

Kurssipaikan peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän kalenteripäivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutusta ei tehdä ajoissa, veloitetaan koko kurssimaksu. Ilmoittautumisen voi perua verkossa tai toimiston kautta sähköpostitse.

Kursseilla ei ole ilmaisia kokeilukertoja. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Maksamaton kurssimaksu siirtyy eräpäivän jälkeen perintäyhtiölle.

Lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen perusteella hyvitämme kurssimaksun tai osan kurssimaksusta suhteessa jäljellä oleviin kokoontumiskertoihin, mikäli sairastut etkä pysty osallistumaan kurssille. Kurssimaksu palautetaan myös, jos kurssi peruuntuu tai kurssi lakkautetaan opiskelijamäärän vähenemisen vuoksi. Opisto ei palauta alle 10 € kurssimaksuja.

Kurssin maksaminen verkossa

Voit maksaa kurssin verkossa joko heti ilmoittautuessasi tai myöhemmin sähköpostiin tulevan maksulinkin kautta. Maksutavat ovat samat molemmissa. Saat maksulinkin sähköpostitse noin viikkoa ennen kurssin alkua, mikäli et maksa ilmoittautuessa. Tarkistathan myös roskapostin.

Valitsemalla Ceepos-verkkomaksun voit maksaa kurssimaksun nettipankissa, MobilePaylla tai luottokortilla. Valitsemalla Epassi voit maksaa kurssimaksun Epassin liikunta- ja kulttuuriedulla.

Paperinen lasku ja e-lasku

Jos et maksa kurssimaksua verkossa, saat postitse paperilaskun uudella eräpäivällä 2–4 viikkoa kurssin alkamisen jälkeen. Jos sinulla on e-laskusopimus Porvoon kaupungin kanssa, lasku tulee pankkiin e-laskuna.

Suosittellemme verkkomaksamista tai e-laskun käyttöönottoa. Kaupungin tavoitteena on vähentää paperilaskuista aiheutuvaa paperin käyttöä ja postituskuluja.

Huom! Porvoo-infossa ei voi maksaa käteisellä. Kansalaisopiston toimistolla ei voi maksaa kurssimaksuja.

Maksaminen etuuksilla

Voit maksaa opiston kurssimaksuja liikunta-, kulttuuri- ja virike-etuuksilla. Liikuntaetuus käy vain liikunta- ja tanssikurssien maksuvälineenä. Avoimen yliopiston kurseja ei voi maksaa etuuksilla.

Epassilla voit maksaa suoraan kansalaisopiston verkkopalvelussa. Käytä ilmoittautumissivun Epassi-maksunappia, jolloin maksu kohdistuu automaattisesti laskulle.

Jos käytät mobiilisovellusta tai haluat maksaa muilla etuuksilla (esim. Smartum tai Edenred), tee maksu verkossa/sovelluksessa ja lähetä ilmoittautumistiedot sekä kuvakaappaus maksusta osoitteeseen kansalaisopisto@porvoo.fi.

Jos olet jo saanut kurssista paperilaskun, voit maksaa kurssimaksun etuuksilla Porvoo-infossa (Lundinkatu 8 A).

Huomioithan, että etuudet ovat henkilökohtaisia – et voi maksaa toisen henkilön kurssimaksuja!

Avbokningsvillkor

Avbokning av kursplatsen ska göras senast sju kalenderdagar före kursstart. Om avbokningen inte görs i tid, debiteras hela kursavgiften. Du kan avboka din anmälan via webbtjänsten eller via e-post till kansliet.

Det finns inga kostnadsfria provtillfällen på kurserna. När du anmäler dig förbinder du dig att betala kursavgiften. Obetalda kursavgifter överförs till ett inkassobolag efter förfallodagen.

Mot uppvisat läkarintyg eller intyg från hälsovårdare kan vi återbetala kursavgiften eller en del av den i förhållande till de återstående kurstillfällena om du blir sjuk och inte kan delta i kursen. Kursavgiften återbetalas också ifall kursen ställs in eller avslutas på grund av minskat antal deltagare. Institutet återbetalar inte kursavgifter under 10 €.

Betala kursavgiften på nätet

Du kan betala kursavgiften på nätet direkt i samband med anmälan eller senare genom betalnänken som du får per e-post. Betalningsätten är desamma. Betallänken skickas cirka en vecka innan kursstart ifall du inte betalat i samband med anmälan. Vänligen kontrollera även skräpposten.

Genom att välja Ceepos-nätbetalning kan du betala kursavgiften via nätbank, MobilePay eller kreditkort. Genom att välja Epassi kan du betala kursavgiften med Epassi motions- och kulturförmån.

Pappersfaktura och e-faktura

Om du inte betalar på nätet får du en pappersfaktura med ny förfallodag 2–4 veckor efter att kursen startat. Om du har ett e-fakturaavtal med Borgå stad, kommer fakturan som e-faktura till din nätbank.

Vi rekommenderar att du betalar på nätet eller tar i bruk e-faktura. Stadens mål är att minska pappersanvändningen och portokostnaderna som orsakas av pappersfakturer.

Obs! Det går inte att betala med kontanter i Borgåinfo. Kursavgifter kan inte betalas i medborgarinstitutets kansli.

Betala med förmåner

Du kan betala medborgarinstitutets kursavgifter med motions- och kulturförmåner. Motionsförmån kan användas som betalningsmedel endast på motions- och danskurser. Öppna universitetets kurser kan inte betalas med förmåner.

Du kan betala med Epassi direkt i medborgarinstitutets webbtjänst. Använd Epassi-betalningsknappen på anmälningsidan – då kopplas betalningen automatiskt till fakturan.

Om du använder mobilappen eller vill betala med andra förmåner (t.ex. Smartum eller Edenred), betala på nätet eller i appen och skicka sedan dina anmälningsuppgifter och en skärmbild på betalningen till kansalaisopisto@porvoo.fi.

Ifall du redan fått en pappersfaktura kan du betala kursavgiften med förmåner i Borgåinfo (Lundagatan 8 A).

Vänligen observera att förmånerna är personliga – du kan inte betala någon annans kursavgift!

Hyvä tietää

- Opiskelijat otetaan kursseille ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Oppituntien määrä on merkitty h-kirjaimella – yhden oppituntin pituus on 45 minuuttia.
- Kurssien vähimmäisopiskelijämäärä on yleensä 10, kylissä 8 ja Askolassa 6.
- Kurssin varasijoilla oleville ilmoitetaan henkilökohtaisesti vapautuneesta kurssipaikasta.
- Tiedotamme osallistujille sähköpostitse, tekstiviestitse tai puhelimitse kurssin alkamisesta ja mahdollisista muutoksista.
- Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa. Poikkeuksena ovat ruuanlaittokurssit, musiikin yksilöopetus, Tietotupa-digineuvonta ajanvarauksella sekä omaehtoinen työvoimakoulutus. Musiikin yksilöopetuksessa osallistuja menettää kurssipaikkansa, mikäli on poissa ilmoittamatta tai poissa yli 25 % opetuksesta.
- Kaupungilla on harrastustoimintaan liittyvä vakuutus, joka koskee opiston opiskelijoita. Tarpeen vaatiessa ota yhteys rehtoriin.
- Osa Porvoon kansalaisopiston kursseista on merkitty opintopistekurssi-logolla. Se tarkoittaa sitä, että näistä kursseista voit saada opintopisteitä.
- Liikuntaryhmien osallistujien alaikäraja on 13 vuotta. Puu- ja metallityökurssien alaikäraja on 16 vuotta.
- Liikuntakursseilla jokainen liikkuu omalla vastuullaan. Suuren ryhmäkoon vuoksi tunnit eivät sisällä henkilökohtaista neuvontaa.
- Kurssin opettaja voi muuttua ilmoitetusta tai yksittäisillä kurssikerroilla voi olla sijainen. Kurssin yhtä peruuntunutta kertaa ei pääsääntöisesti korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla.
- Oikeudet muutoksiin pidätetään.



Porvoon kansalaisopiston opistolaiskunta ry

Opistolaiskunta on kaikkien opiston opiskelijoiden oma yhdistys. Sen kautta voit esimerkiksi tehdä aloitteita opiston toiminnan kehittämiseksi. Ota yhteyttä opistolaiskuntaan: Elna-Maria Grönholm, puheenjohtaja, puh. 040 5185039, Pirjo Elo, Askolan edustaja, puh. 040 543 2048

Bra att veta

- Kursdeltagarna antas till kurserna i anmälningsordning.
- Lektionernas antal är markerade med bokstaven h – en lektion motsvarar 45 minuter.
- Minimiantalet studerande är vanligen 10 i centrum, 8 i byarna och 6 i Askola.
- Deltagare på väntelista får ett personligt meddelande ifall det blir lediga platser på en kurs.
- Vi informerar deltagare per e-post, textmeddelande eller telefon om kursens start samt eventuella ändringar på kurser.
- Du behöver inte meddela tillfällig frånvaro från kurserna. Undantag: matlagingskurser, individuell musikundervisning, Tietotupa-digirådgivning med tidsbokning och arbetskraftsutbildning. 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.
- Borgå stad har en försäkring för hobbyverksamhet, som även gäller institutets studerande. Kontakta rektorn vid behov.
- En del av institutets kurser är markerade med studiepoängslogo. Det innebär att det är möjligt att få registrerade studiepoäng för dessa kurser.
- Motionskursernas nedre åldersgräns är 13 år. Trä- och metallsmideskursernas nedre åldersgräns är 16 år.
- Var och en deltar på eget ansvar i motionskurserna. På grund av stora grupper kan vi inte erbjuda personlig handledning.
- Kursens lärare kan bytas ut och enstaka kurstillfällen kan undervisas av en vikarie. Ett enskilt kurstillfälle som inhiberas ersätts i regel inte.
- Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

Borgå Kamratförbund rf.

Kamratförbundet ordnar kulturverksamhet såsom teaterresor och utfärder på svenska. Föreningen äger en stuga i Seitlax som kan hyras av föreningens medlemmar. Kontaktperson Kim Parviainen, tel. 040 091 1204



Ihminen ja yhteiskunta

Människan och samhället

Luennot / Föreläsningar

Huom! Luennoille tulee ilmoittautua ennakkoon.

Obs! Du ska anmäla dig på förhand till föreläsningarna.

130101 Din nya hemstads historia

- Må 17–18.30, 12.10
- Runebergsparken
- Hanna Fridolfsson 2 h, 6 €

Lär känna din nya hemstad. Guidad rundtur som främst är riktad till nyinflyttade borgåbor.

130102 Uuden kotikaupunkisi historia

- Ke 17–18.30, 14.10.
- Runeberginpuisto
- Fridolfsson Hanna 2 h, 6 €

Opastettu kierros uusille Porvooseen muuttaville asukkaille.

130103 The history of your new hometown

- Ma 17–18.30, 28.9
- Runeberg's Park by the statue
- Fridolfsson Hanna 2 h, 6 €

A guided tour for new citizens in Porvoo.

999902 Föreläsning av Hannele Tenhovuori

- To 18–19.30, 29.10–12.11
- POMO-huset, Alexandersgatan 20
- Hannele Tenhovuori 6 h, 18 €

to 29.10 kl. 18 Musik maestro! – Borgåborna i musikens och dansens virvlar

to 5.11 kl. 18 Idrottsvett och jubel med Borgå mått!

to 12.11 kl. 18 Borgå – böckernas stad

139878 Ikäihmisten yliopisto: Murtuva maailma

- To 13–15.30, 17.9.–12.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- 24 h, 70 €

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!

139880 Ikäihmisten yliopisto: Intia

- To 13–15.30, 14.1.–8.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- 24 h, 70 €

Ks. edellä. Tarkempi ohjelma joulukuussa.

999913 Ravitsemusantropologia

- Ke 17.15–18.45, 4.–18.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Heljä Tuomarla 6 h, 24 €

Miten ja mitä Suomessa on ennen syöty, syödään nyt ja miten tämä jatkossa tulee kehittyvän?

999903 Tekoäly

- Ti 19.15–20.45, 8.9.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jarkko Soini 2 h, 6 €

999905 Koti turvalliseksi ikäihmiselle

- To 18–20.30, 24.9.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Kiki Lehto 2 h, 6 €

999917 Energiafiksut ratkaisut kotiin ja autoiluun

- Ti 18–20.15, 8.–22.9.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Erna Saaranta 9 h, 24 €

111104 Ihana kamala vanha talo

- La 12–15, 3.10.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Hannu Rinne 4 h, 20 €

Perinnetalo on hengittävä, korjattava, maalaisjärjellä ymmärrettävä ja ihana. Luennon jälkeen tiedät, mistä kunnostaminen kannattaa aloittaa.

139805 Föreläsning av Anita Rosengren, Söderveckoski

- To 18–20, 5.11
- Hemgården, Näverkärrsvägen 12
- Anita Rosengren 2 h, 6 €

Anita Rosengren berättar om sin senaste långresa till Australien. Förhandsanmälan och liten avgift.

139806 Föreläsning av Anita Rosengren, Pellinge

- Ons 18–20, 11.11
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Anita Rosengren 2 h, 6 €

Anita Rosengren berättar om sin senaste långresa till Australien. Förhandsanmälan och liten avgift.

999901 Rantatie

- To 18–20.15, 4.2.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Juha Vuorela 3 h, 6 €

Kestikievareita, rajamerkkejä, kilometripylviä, siltavoutteja, karttoja ja tapahtumia Suuren Rantatien varrelta keskiajan lopulta aina itsenäisyyden vuosiin.

999911 Porvoon kaupungin monet kasvat!

- To 18–19.30, 1.–22.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Museon lehtori Hannele Tenhovuori 8 h, 24 €

Paikallishistoriallinen luentosarja to 1.4. klo 18 Saariston Porvoo to 8.4. klo 18 Maaseudun Porvoo to 15.4. klo 18 Lähiöiden Porvoo to 22.4. klo 18 Porvoo – kansallinen kaupunkipuisto

999915 Uusinta ravitsemustieteessä

- Ke 17.15–18.45, 7.4.–5.5.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Heljä Tuomarla 10 h, 40 €

Kurssi johdattaa sinut tuoreimpien tutkimuslöydösten, trendien ja kiistakysymysten äärelle ravitsemuksen maailmassa. Opi arvioimaan kriittisesti uutta tietoa ja soveltamaan sitä käytäntöön.

Avoin yliopisto-opetus / Öppen universitetsundervisning

210109 Kasvatus- ja aikuiskasvatustieteen perusopinnot (25 op monimuoto)

- Ti 18–20.15, 25.8.–8.12., 12.1.–6.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Mika Pohjanen 81 h, 470 €

Turun yliopiston tutkintovaatimusten mukaan. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina. Ne soveltuvat kaikille kasvatuksesta, koulutuksesta ja oppimisesta kiinnostuneille. Lähiopetus järjestetään ilta-aikaan, joten opiskelu onnistuu hyvin työn tai opiskelun ohessa. Kurssimaksu 470 € maksetaan kahdessa erässä: 170 €, kun ilmoittaudut kansalaisopistoon ja 300 €, kun ilmoittaudut yliopistoon.

Historia

130108 Taidehistoriaa – naisia siveltimen äärellä

- Ti 18.30–20.45, 8.9.–6.10.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Tuija Ekegren-Sippola 15 h, 45 €
- Tarkastelemme naisten mahdollisuuksia toimia kuvataiteilijoina eri vuosisadoilla. Keitä olivat pitkälti historian pimentoon jääneet naistaiteilijat ja mitä haasteita he kohtasivat työssään?

130109 Taidehistoriaa – Espanjan hovielämää ja maalaustaiteen mestareita

- Ti 18.30–20.45, 12.1.–9.3.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Tuija Ekegren-Sippola 24 h, 72 €
- Tutustumme Espanjan kulttuuriin, hoviin ja taiteilijoihin löytöretkien ajasta kenraali Francon aikaan. Kuinka ajan kuva heijastui Espanjan taiteeseen eri vuosisadoilla?

130116 Kivikauden arvoituksia – arkeologinen kaivaus / Stenålderns mysterier - arkeologisk utgrävning

- Ma–pe 10–16, 3.–7.6.
- Jan Fast 30 h, 135 €

Tule mukaan oppimaan arkeologista kaivaustekniikkaa käytännössä. Teemme kaivauksen runsaslöytöisellä 4000–6000 vuotta vanhalla kivikautisella asuinpaikalla Porvoossa. Tarkka kaivauspaikka ilmoitetaan myöhemmin. Följ med och lär dig arkeologisk utgrävningsteknik i praktiken. Vi genomför en utgrävning på en 4000–6000 år gammal stenåldersboplatz i Borgå. Den exakta utgrävningens platsen meddelas senare.

130118 Från Eden till Apokalypsen: introduktion till Bibeln

- Må 18–20, 9.11–7.12
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Mia Anderssen-Löf 14 h, 41 €

Välkommen med på en fascinerande resa i Bibelns värld! Kursen erbjuder en djupdykning i Bibelns tillkomsthistoria, kulturella kontext och symbolik.

130119 Från Eden till Apokalypsen: teman i Bibeln

- Må 18–20, 18.1–15.2
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Mia Anderssen-Löf 14 h, 41 €

På den här kursen tar vi upp ofta återkommande teman i Bibeln.

Sukututkimus / Släktforskning

130104 Forska i fastigheter

- Ti 18–20.15, 10.11–1.12
 - POMO-huset, Alexandersgatan 20
 - Peter Ragnvaldsson 12 h, 36 €
- En ny kortkurs om att forska i gamla fastigheter. Kursen är en del av Släktforskningsdatabaser och digitala arkiv.

130106 Släktforskarklubben våren

- Ti 18–20.15, 12.1–20.4
 - POMO-huset, Alexandersgatan 20
 - Peter Ragnvaldsson 42 h, 53 €
- Kursen passar alla släktforskare, både nybörjare och längre hunna.

130107 Släktforskningsdatabaser och digitala arkiv

- Ti 18–20.15, 8.9–1.12
 - POMO-huset, Alexandersgatan 20
 - Peter Ragnvaldsson 36 h, 44 €
- Var och hur hittar man de för släktforskarna relevanta databaserna och digitalarkiven. Kursen innehåller även ett avsnitt av att forska i fastigheter.

130110 Koti- tai yhdistysarkistot kuntoon

- La 9.30–14, 3.10.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Juha Vuorela 5 h, 33 €
- Miten digitoida, arkistoida ja tallentaa omaa arkistoa? Tämä kurssipäivä antaa eväät oman kotiarkiston tai yhdistysarkiston asianmukaiseen järjestämiseen ja dokumenttien asianmukaiseen tallentamiseen.

130112 Sukutarinan kirjoittamisen ja kuvittamisen mestarikurssi

- To 17.15–19.30, 12.11.–3.12.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Juha Vuorela 12 h, 36 €
- Onko sukututkimukseksi tuloksena mapillinen nimiä, vuosilukuja ja hajanaisia muistiinpanoja? Haluaisitko jättää jälkipolville perinnöksi muutakin kuin pelkän sukupuun? Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat jalostaa keräämäsi tiedon mukaansatempaavaksi tarinaksi.

Talous / Ekonomi

320201 Lahja- ja perintöverotus etänä

- To 17–20.15, 17.9.–8.10.
 - Heikki Karhama 16 h, 48 €
- Lahja- ja perintöverotus käytännönläheisesti: lahjaverotuksessa keskitytään lapsen verottoman tukemisen muotoihin ja perintöverotus-osiossa järkevään perintösuunnitteluun.

320203 Aikuistuvan oman talouden hallinta etänä

- Ti 17–19.15, To 17–19.15, 20.–22.10.
 - Heikki Karhama 6 h, 25 €
- Kurssilla opimme menetelmiä hallita omaa taloutta sekä välttämään pikavipit sekä muut epäedulliset lainat.

320205 Lapsen verovapaa tukeminen ja varallisuuden siirto lapsille

- Ti 17–19.15, To 17–19.15, 4.–11.2.
 - Heikki Karhama 9 h, 32 €
- Luennessa keskitymme lapsen verovapaaaseen tukemiseen. Opimme lahjaverotuksen perustoimintaa. Miksi joskus kannattaa toimia hieman toisin ja mitä sillä saavutetaan.

320207 Sijoittamisen perusteet etänä

- Ti 17–20.15, To 17–20.15, 4.–24.3.
 - Heikki Karhama 20 h, 60 €
- 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.

Keskustelupiirit ja kerhot / Diskussionsgrupper och klubbar

139801 Bystugusittarna, Svartså

- Ons 10–11.30, 2.9, 30.9, 28.10, 25.11, 27.1, 3.3, 24.3, 21.4
 - Bystugan, Svartsåvägen 148
 - Kristina Särkkä 16 h, 35 €
- Vi är en grupp seniorer som samlas för samtal i Svartså Marthastuga. Varmt välkommen med i gänget!

139882 Suuret filosofit

- Ti 18–20.15, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Petri Kulmala 72 h, 83 €
- Kurssin tavoitteena on filosofian historian merkittävimpien ajattelijoiden pääajatusten oppiminen ja tätä kautta oman ajattelun taitojen kehittäminen. Kurssilla opiskelemme filosofiaa perehtymällä sen tärkeimpiin klassikoihin filosofian historiassa.

320226 Ikäihmisten virikepiiri

- Ti 10–11.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Mika Pohjanen 48 h, 57 €
- Virikepiiri on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kulttuurista, psykologiasta tai yhteiskunnallisista aiheista. Kurssilla käsitellään vaihtelevia teemoja, joista sovitaan yhdessä opettajan kanssa.

999958 Schackklubben

- To 18–20.30, 10.9.–24.11, 12.1–15.4
 - Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
 - Frank Eisentraut 80 h, 6 €
- Håll hjärnan i trim! Kom med och spela schack! Både avancerade spelare och nybörjare är välkomna till denna kurs.

999964 Shakkikerho

- Ke 18–19.30, 9.9.–25.12., 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Petri Kulmala 56 h, 58 €

Haluatko oppia kuningaspelin eli shakin säännöt tai osaatko jo pelata shakkia? Kerhossa pelataan shakkia mutta myös tutkaillaan shakkitehtäviä tai katsotaan esimerkiksi mestaripelejä. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään pelanneille.

Muut / Övrigt

999909 Maata pitkin matkailu

Euroopassa

- To 18–21, 4.2.–4.3.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jasmin Vahtera 8 h, 32 €

Oletko aina halunnut matkustaa Euroopassa maata pitkin? Tällä kurssilla saat vinkkejä siihen, millaisia etukäteisvalmisteluja maata pitkin matkustamista varten olisi hyvä tehdä, miten suunnitella reitti ja kohteet, ja mitä pakata mukaan.

Ensiapu / Första hjälpen

610101 Grundkurs inom Första hjälpen, 16 h

- To 18–21.15, 22.10, 5.11, 12.11, 19.11
- POMO-huset, Alexandersgatan 20
- Albert Björkestam 16 h, 52 €

Kursen innehåller både teori och praktiska övningar. Ett intyg ingår i kursavgiften. Kursen passar även studerande på andra stadiet.

830623 Ensiapu, peruskurssi

- To 18–21.15, Pe 18–21.15, 28.1.–12.2.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Albert Björkestam 16 h, 52 €

Kurssi sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoittelua. Osallistumisesta saat kurssitodistuksen.

830625 Hätäensiapu

To 18–21.15, 8.10.

POMO-talo, Linnankoskenkatu 20

Albert Björkestam 4 h, 20 €

Käymme läpi henkeä uhkaavat ensiaputilanteet, jotka kaikkien on hyvä osata. Kurssi toimii myös päivittämiskurssina ensiavun peruskurssille (tämä ei koske Suomen Punaisen Ristin kursseja).

830627 Ensiaputaitoja pienten lasten vanhemmille

- To 18–21.15, 4.3.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Albert Björkestam 4 h, 20 €

Osaatko toimia? Kurssi on suunnattu vanhemmille, isovanhemmille sekä lasten kanssa työskenteleville.



Turvallisuus ja varautuminen

Säkerhet och beredskap

Hygieniapassi / Hygienpass

810261 Hygieniapassiteoria

Ti 18–21, 16.3.

POMO-talo, Linnankoskenkatu 20

Camilla Lindberg 4 h, 24 €

Tervetuloa elintarvikehygienian luennolle, jossa saat tarvittavat tiedot hygieniapassikokeen suorittamiseen.

810262 Hygienpassteori

- To 18–21, 18.3
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Camilla Lindberg 4 h, 24 €

Välkommen till en föreläsning i livsmedelshygien, där du får den kunskap som krävs för att skriva hygienpasstest.

810265 Hygieniapassitesti - Hygienpasstest

- To 18–20, 1.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Camilla Lindberg 3 h, 41 €

Itsenäinen hygieniaosaamistesti.


Ilmoittautuminen vaaditaan. Tentti alkaa tarkalleen klo 18.00. Osallistujien on pystyttävä tunnistautumaan voimassa olevalla henkilötodistuksella.

Fristående tentamen i hygienpass. Anmälan krävs. Testet börjar exakt kl. 18.00. Deltagarna ska kunna identifiera sig med ett giltigt ID.

Teatteri- ja sanataide Ord- och scenkonst

Teatteritaide / Teaterkonst


110225 MONENA, draamakurssi nuorille (13–29-v.) / MONENA, drama course for young people (13–29 years)

- Ti 16.30–19, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Kulttuuritalo Grand, Piispankatu 28 
 - Tarja Hiltunen 72 h, 94 €
- Teatteriryhmä nuorille. Kurssilla valmistetaan teatteriesitys ja esitykset keväällä.

110227 RONDO – teatteria senioreille

- Ti 15–17.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Porvoon Teatteri, Värikinkatu 4
 - Tuovi Putkonen 72 h, 94 €
- Ryhmässä harjoitellaan teatteri-ilmaisun taitoja kuten puheilmaisua, roolin esittämistä, monologeja, dialogeja sekä teatteriesityksen dramaturgiaa.

110231 Revyyteatteri / Revyeteater

- Ma 17–19.30, 7.9.–30.11., 11.1.–12.4.
- Hammers Ungdomsförening, Leipurinmäki 8
- Tarja Hiltunen 72 h, 94 € 

Kurssilla harjoitellaan revyyteatterin näyttelijäntyötä, musiikkia ja laulua sekä valmistetaan esitys. Tässä ryhmässä on hyvää menoaa ja huumoria! Esityskielet suomi/ruotsi. 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.

110235 Theatre Group in English

- To 18.15–19.45, 17.9.–26.11., 14.1.–22.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Maria Alexaki 48 h, 60 €
- We practice theatrical expression skills and enjoy the fun of improvisation! During the course we will focus on improvisation techniques, creating characters, movement expression as well as storytelling.

In English

110247 Improvisaatiokurssi

- To 18–20.30, La 11–14.15, 17.9.–28.11., 16.1.–17.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Johan Eichhorn 49 h, 64 €
- Kurssilla pidetään hauskaa ja opitaan improvisaation tekniikoita rennolla otteella.

110249 Improvisaation laboratorio

- Pe 18–20.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
 - Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
 - Johan Eichhorn 72 h, 94 €
- Kurssilla syvennetään yhdessä improvisaation tekniikoita, kohtauksia ja eri muotoja.

Kirjallisuus ja sanataide / Litteratur och ordkonst

110217 Elämän käännekohtat - ilon jäljillä

- Ma 18–20.30, 14.9.–23.11., 11.1.–19.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Lea Höök 69 h, 90 €
- KoMbin lausujat kysyvät Muuttuuko mikään? Yllättääkö käänneet? Nauretaanko vesi silmissä? Pysytäänkö edes pystyssä?

130227 Kirjallisuuspiiri

- Ke 18–19.30, 16.9.–18.11., 13.1.–7.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Tuula Lukic 16 h, 48 €
- Tervetuloa antoisien keskustelujen kirjallisuuspiiriin! Kirjallisuuspiiri on kaikille kirjallisuudesta kiinnostuneille.

130237 Tarinoita elämästäni

- Pe 10–11.30, 25.9.–4.12., 22.1.–16.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Kirjailija Jouko Sirola 39 h, 51 €
- Tule kirjoittamaan elämäntarinasi! Opintoryhmässä kirjoitetaan tarinoita elämän varrelta, lapsuudesta, perhe-elämästä, juhlista jne. Kurssiin kuuluu myös henkilökohtaisia palautteita.

130239 Syventävä elämäntarinakurssi

- Pe 13–15.30, 25.9.–4.12., 22.1.–16.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Kirjailija Jouko Sirola 52 h, 68 €
- Tässä ryhmässä annamme teksteille enemmän aikaa. Paneudumme kurssilla syntyviin kirjoituksiin ja keskustelemme niistä rakentavassa hengessä.

Katso myös tanssin ja luovan kirjoittamisen kurssit s. 34!



Musiikki

Musik



Soittimet / Instrument

110110 Kitaran alkeiskurssi / Nybörjarkurs i gitarr

- Ma 17–18, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Heikki Turppo 32 h, 60 €

Tule opiskelemaan kitaran soiton alkeet.

Harjoittemme soittotekniikkaa, soituintuja ja hieman melodiasoittoa.

Kom och lär dig grunderna i gitarrspel! Vi övar på spelteknik, ackord och lite melodispel. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

110111 Kitaran jatkokurssi / Fortsättningskurs i gitarr

- Ma 18.05–19.05, 7.9.–30.11., 11.1.–12.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Heikki Turppo 32 h, 60 €

Tule jatkamaan kitaransoittoa! Harjoittemme soittotekniikkaa, soituintuja ja hieman melodiasoittoa tuttujen kappaleiden kautta.

Kom och fortsätt med ditt gitarrspel! Vi övar spelteknik, ackord och lite melodispel genom välkända låtar. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

110114 Ukulele alkeistaso / Ukulele nybörjarnivå

- Ma 19.10–20.10, 7.9.–30.11., 11.1.–12.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Heikki Turppo 32 h, 60 €

Tule oppimaan ukulelensoiton alkeet!

Harjoittemme ryhmässä ukulelensoiton alkeita eli tekniikkaa, soituintuja ja hieman melodiasoittoa.

Kom och lär dig grunderna i ukulelespel! Vi övar tillsammans i grupp på ukulelens grunder, det vill säga teknik, ackord och lite melodispel. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

110115 Bändikurssi 1

- To 17.30–19, 12.11.–10.12., 14.1.–22.4.

- Strömborgska skolan, Pepotvägen 4

- Magnus Strandvik 40 h, 56 €

Sinulle, joka haluat soittaa bändissä selkeissä puitteissa. Valitsemme ohjelmiston, harjoittemme ja hiemme kokonaisuuden – ja päätämme kurssin konserttiin. Välkommen med, även på svenska!

110116 Bändikurssi 2

- To 19–20.30, 12.11.–10.12., 14.1.–22.4.
- Strömborgska skolan, Pepotvägen 4
- Magnus Strandvik 40 h, 56 €

Sinulle, joka haluat soittaa bändissä selkeissä puitteissa. Valitsemme ohjelmiston, harjoittemme ja hiemme kokonaisuuden – ja päätämme kurssin konserttiin. Välkommen med, även på svenska!

110120 Piano

- 7.9.–23.11, 11.1.–23.4

- Irina Kullberg, 291 € eller 388 €

Undervisning i klassiskt pianospel och fritt ackompanjemang för alla i åldern 8–80 år. Anmäl dig till köplats.

110122 Interaktivt pianospel

- Yuliia Charkina, 291 € eller 388 €

Med hjälp av programmet Soft Way to Mozart kombineras pianospel med interaktiva spelmoment som gör inläringen både rolig och effektiv. Anmäl dig till köplats.

110188 Spelmansmusik

- Ti 18.30–21, 8.9–17.11, 19.1–13.4
- Lyceiparkens skola, dörr C, Biskopsgatan 3–7
- Markus Grönqvist 39 h, 55 €

Vi övar in traditionella och nyare spelmanns- och danslåtar. Under året har vi även ett antal uppträdanden på olika tillställningar. Vi träffas udda veckor.

110190 Dragspelsklubben

- Må 18–20.15, 7.9–23.11, 11.1–19.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Glen Qvarnström 72 h, 87 €

Kom med och spela i vår dragspelsklubb! Vi spelar dans- och underhållningsmusik.

110192 Orkesterisoiittana opintoryhmä / Orkestermusik

- Ma 18.30–20, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Lyceiparkens skola, dörr C, Piispankatu 3–7
- Erik Hippo 48 h, 70 €

Tule mukaan oppimaan yhteisoiittana orkesterissa. Soitamme kevyttä klassista ja viihdemusiikkia sekä myös porvoolaista perinnesäntä.

Kom med för att lära dig spela tillsammans i en orkester. Vi spelar lätt klassisk musik och underhållningsmusik samt traditionell musik från Borgå. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

Laulu / Sång**110107 Karaoke, workshop**

- To–fre 17.30–20, 19–20.11
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 7 h, 27 €

Sjung loss och utvecklas tillsammans! I den här kursen står sångglädje och gemenskap i fokus.

110121 Solosång

- Må 13.45–20.45, 31.8–1.12, 11.1–6.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Emma Larsen och Kristo Salminen, 291 €

Solosång är en kurs för dig som är över 15 år och vill bli bättre på att sjunga. Anmäl dig till köplats.

110123 Kråksång

- Må 17–18, 7.9–23.11, 11.1–19.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Peik Holländer 32 h, 45 €

Sjung och må bra! Alla som vill upptäcka sångglädjen och sjunga tillsammans är hjärtligt välkomna med!

110198 Opi laulamaan luonnollisesti

- Ti 17.30–20.50, 8.9.–24.11., 12.1.–30.3.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Päivi Bonde-Jensen 96 h, 231 €

Tarkoitettu jokaiselle, erityisesti kuorolaulajille, jotta oman äänen käyttäytyminen tulisi tutuksi, ja laulaminen sujuisi vaikeuksista.

Muu opetus / Övrigt**110106 Låtskrivarkurs**

- Pe 17.30–20, La 11–13.30, 2.–3.10
- Lyceiparkens skola, dörr C, Biskopsgatan 3–7

- Emma Larsen 7 h, 27 €

I den här kursen ligger fokus på hur du bygger upp en låt från grunden – med genomtänkta strukturer, ackordföljder och melodier som bär.

Kuorot / Körer**110194 Alvakören**

- Ti 18–20.30, 8.9–24.11, 12.1–13.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7

- Rebecka Stråhlman 72 h, 101 €

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

110195 Glada sångare

- Ons 13.30–15, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- POMO-huset, Alexandersgatan 20
- Theresa Laurikka 48 h, 68 €

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

110196 Cawiar

- Ons 18–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Lyceiparkens skola, dörr C, Biskopsgatan 3–7

- Suvi Tolvanen 72 h, 101 €

För dig som gillar att träffa rätt ton och andra sångglada människor.

110197 Porvoon Naislaulajat

- Ke 18.30–21, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B

- Päivi Bonde-Jensen 72 h, 101 €

Kaikkille laulamisesta kiinnostuneille naisille. Erytistervetuloa matalat altot!

110199 Primavera

- Må 18.15–20.45, 7.9–23.11, 11.1–19.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7

- Peik Holländer 72 h, 101 €

Primavera är en kör för sångvana kvinnor med en vilja att lära sig nytt och även öva på egen hand.

Rytmiik för barn

- Domprostgården, Finnbyvägen 6
- Jenna Romberg
- 8h, 12 € / termin

Rytmiiken 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 rytmiiken, finns det möjlighet att umgås med andra barnfamiljer, amma/mata sina barn och ta en kopp kaffe eller te med tilltugg som Borgå domkyrkoförsamling bjuder på. Kurserna ordnas som ett samarbete mellan Borgå medborgarinstitut och Borgå svenska domkyrkoförsamling.

Höstens grupper 3.9–3.12

110141 Babyrytmik A, 0–9 mån, hösten To 9–9.30

110142 Babyrytmik B, 0–9 mån, hösten To 9.40–10.10

110143 Knatterytmiik A, över 9 mån, hösten To 10.15–10.45

110144 Knatterytmiik B, över 9 mån, hösten To 10.50–11.20

Vårens grupper 14.1–22.4

110146 Babyrytmik A, 0–9 mån, våren To 9–9.30

110147 Babyrytmik B, 0–9 mån, våren To 9.40–10.10

110148 Knatterytmiik A, över 9 mån, våren To 10.15–10.45

110149 Knatterytmiik B, över 9 mån, våren To 10.50–11.20

Katso myös! Se också!

Ensiaputaitoja pienten lasten vanhemmille s. 9
Hetki-ryhmä erityislusten vanhemmille s. 40
Myötätuntainen arki: lapsen tuntee ja vanhemman jaksaminen s. 40
Sopuointua uusperheeseen s. 40

Perheille För familjer

Huom! Perhekurseilla ilmoita lapsi kurssin osallistujaksi ja aikuinen maksajaksi.
Obs! På familjekurser anmäl barnet som deltagare och den vuxna som betalare.



110367 Tomtar i keramik, för barn med en vuxen

- Fre 17–20.30, Lö 10–15, 13–27.11
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 16 h, 68 €

Max 2 st skulpturer som är högst 15 cm höga per person. För barn (minimiålder 7 år) tillsammans med en vuxen. Bränningsavgift 20 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

111474 Aikuisen-lapsi korupaja A

- Su 10–13, 4.10.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 4 h, 20 €

Tule suunnittelemaan ja tekemään omat korusi yhdessä lapsen kanssa. +Materiaalimaksu 18 €.

111475 Aikuisen-lapsi korupaja B

- Su 10–13, 22.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 4 h, 20 €

111476 Aikuisen-lapsi korupaja C

- Su 10–13, 7.2.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 4 h, 20 €

810207 Mat- och bakglädje för barn + vuxen

- Ti 16.30–19.45, 29.9, 17.11, 26.1, 16.3
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 16 h, 48 €

Här får barn, tillsammans med en vuxen, laga mumsiga godsaker, både sött och salt, som smakar extra gott för barn. 29.9, 17.11, 26.1 och 16.3. +Råvaror 15–20 €/gång.

810208 Kokataan lasten kanssa

- Ti 16.30–19.45, 6.10., 24.11., 2.2., 23.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 16 h, 48 €

Lasten ja aikuisten yhteisellä neljän kerran kokkauskurssilla kokataan ja leivotaan erityisesti lapsille maistuvia pikkusuolaisia ja herkkuja. +Raaka-aineet 15–20 €/kerta.

810209 Syyslomaleivonta - cupcakes & cookies

- Ti 14–17, 13.10.
- Lyceiparkens skola, dörr A, Piispankatu 3–7
- Jenitta Juuti 4 h, 34 €

Leivomme yhdessä herkullisia muffinsseja ja keksejä, jotka koristellaan itse tehdyillä kuorrutteilla. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun.

810213 Piparitaidetta

- Pe 16.30–19.30, La 10–13 4.–5.12.
- Lyceiparkens skola, dörr A, Piispankatu 3–7
- Jenitta Juuti 8 h, 42 €

Leivomme yhdessä piparkakkutaloja ja muita kolmiulotteisia, koristeellisia piparihahmoja. Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun.

830706 Familjeyoga, hösten

- Fre 17–17.45, 23.10–27.11
- Keskuskoulu, dörr D, Alexandersgatan 25
- Marika Björklund 6 h, 30 €

Ett skönt sätt för barn (4–10 år) med en vuxen att varva ned tillsammans. Alla yogar sida vid sida, och var och en får göra rörelserna på eget sätt.

830708 Familjeyoga, våren

- Fre 17–17.45, 29.1–12.3
- Keskuskoulu, dörr D, Alexandersgatan 25
- Marika Björklund 6 h, 30 €



Kielet / Språk

Tervetuloa opiskelemaan kieliä KoMbiin! Kursseja on sekä aloittelijoille että edistyneille ja kaikille siltä väliltä. Useimmilla kursseilla opetuksen tukena on oppikirja, jonka opiskelija hankkii itse. Kielikurssien taitotasokuvaukset mainitaan viimeisenä kurssikuvauksessa (esim. A2). Ne ovat suuntaa antavia (katso oheiset kieliportaat).

Välkommen att studera språk på KoMbi! 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 nämns sist i kursbeskrivningen (t.ex. A2). De är riktgivande och visar ungefär på vilken nivå kursen går (se språktrappan här intill).

Suomi / Finska

120103 Suomi 1 alkeet - Finnish for beginners, autumn

- Ti 17–18.30, To 17–18.30, 8.9.–26.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johanna Kinnunen 44 h, 62 €

Tervetuloa suomen alkeiskurssille! Welcome to study Finnish for beginners! Kurssilla opit ja harjoittelet suomea arjen tilanteissa. Kurssi on tiistaina ja torstaina. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos). Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A1

120104 Suomi 1 alkeet jatkuu - Finnish for beginners, spring

- Ti 17–18.30, To 17–18.30, 12.1.–20.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johanna Kinnunen 52 h, 73 €

Tervetuloa jatkamaan suomen alkeiskurssille! Welcome to continue to study Finnish for beginners! Kurssilla opit ja harjoittelet suomea arjen tilanteissa. Kurssi on tiistaina ja torstaina. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos). Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A1



<p>A1</p> <p>Ei aiempia kielen opintoja tai osaa yksinkertaisia, arjen ilmaisuja ja peruslauseita.</p> <p>Enkla, vardagliga uttryck och grundläggande fraser.</p>	<p>A2</p> <p>Ymmärtää selkeää, yksinkertaista puhetta tutuista aiheista. Osaa kirjoittaa lyhyitä tekstejä.</p> <p>Enkelt och tydligt tal om vardagliga och bekanta ämnen, samt skriva korta, enkla texter.</p>	<p>B1</p> <p>Kommunikoi tavanomaisimmissa tilanteissa, ymmärtää olennaisen puheesta ja tekstistä.</p> <p>Tal i normalt tempo om bekanta ämnen, göra sig förstådd i de flesta vanliga situationer.</p>	<p>B2</p> <p>Ymmärtää yleiskieltä useimmissa tilanteissa, yksityiskohdissa vielä horjuvuutta.</p> <p>Tal om allmänna ämnen, även om detaljer kan bereda svårigheter.</p>	<p>C1</p> <p>Ymmärtää kaikenlaista normaalitempoista puhetta ja eri tekstilajeja. Sujuva ja monipuolinen kielitaito.</p> <p>Allt slags tal i normalt tempo samt olika typer av texter. Flexibelt och mångsidigt språk.</p>
--	---	--	---	---

120105 Suomi 1 alkeet intensiivisesti

- Ke 17–19.15, 16.9.–2.12., 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Sara Ihalainen 72 h, 101 €

Tervetuloa suomen alkeiskurssille! Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos) alusta. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A1

120107 Suomi 1 alkeet intensiivisesti, kevät

- Ti 17–19.15, 26.1.–27.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- 39 h, 55 €

Tervetuloa suomen alkeiskurssille! Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos) alusta. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A1

120108 Suomi 1–2 tehokertaus

- Ma 17–19.15, 14.9.–30.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johanna Kinnunen 33 h, 47 €

Kurssi sopii noin vuoden suomea opiskelleille ja alkeiden kertailijoille. Tehokasta harjoittelua! Oppikirja sovitaan yhdessä. A1–A2

120110 Suomi 2 jatkokurssi, syksy

- Ti 18.40–20.10, To 18.40–20.10, 15.9.–3.12.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johanna Kinnunen 44 h, 62 €

Tervetuloa suomen jatkokurssille! Opit suomea tosielämän asiointitilanteita varten. Oppikirja sovitaan yhdessä. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A2–B1

120111 Suomi 2 jatkokurssi, kevät

- Ti 18.40–20.10, To 18.40–20.10, 12.1.–20.4.

POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 Johanna Kinnunen 52 h, 73 €
 Kurssi on jatkoa syksyn suomi 2 kurssille. Opit suomea tosielämän asiointitilanteita varten. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A2–B1

120112 YKI - suomi 1 syksy

- Ma 17.20–18.50, 14.9.–30.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Niina Nybacka-Salmela 22 h, 31 €

Oletko menossa YKI-testiin? Tule treenaamaan tälle suomen kurssille! Opetuskieli suomi. Oppikirja: YKIÄ kohti. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. A2–B1

120113 YKI - suomi 1 jatkuu, kevät

- Ma 17.20–18.50, 18.1.–26.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Niina Nybacka-Salmela 26 h, 37 €

Tule jatkamaan treenausta YKI-testiin! Oppikirja: YKIÄ kohti. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita! A2–B1

120115 Suomi sujuvaksi - Puhu ja kirjoita sujuvasti

- Ma 19–20.30, 14.9.–30.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Niina Nybacka-Salmela 22 h, 31 €

Opi puhumaan ja kirjoittamaan sujuvammin arkipäivän tilanteissa, koulussa ja työpaikalla. Harjoittemme sekä asiointisuomea että epävirallisempaa kieltä. A2–B1

120116 Suomi keskustelu - Uskalla puhua, syksy

- Ke 17–18.30, 9.9.–25.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johanna Kinnunen 22 h, 31 €

Tervetuloa puhumaan suomea! Kurssilla opit ja harjoittelet helppoa keskustelua. Opettajan materiaali. B1

120117 Suomi keskustelu - Uskalla puhua, kevät

- Ke 17–18.30, 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johanna Kinnunen 26 h, 37 €

Tervetuloa puhumaan suomea! Kurssilla opit ja harjoittelet helppoa keskustelua. Opettajan materiaali. B1

120132 Suomi 1 - Finnish 1 daytime

- Ma 14–15.30, 14.9.–30.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- 48 h, 68 €

Kurssilla opiskellaan suomea aivan alusta. Finnish for Beginners. A1

120134 Suomi 2 - Finnish 2 daytime

- Ti 14–15.30, 15.9.–1.12., 11.1.–13.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- 48 h, 68 €

Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua. A1–A2

120136 Suomi keskustelu - Finnish daytime conversation

- To 14–15.30, 17.9.–3.12., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- 48 h, 68 €

Kurssilla harjoittemme keskustelua suomeksi. Valitsemme teemat yhdessä. Opettajan materiaali. A2–B1

Ruotsi / Svenska

120200 Swedish for beginners

- Må 18.40–20.10, 14.9–30.11, 11.1–19.4
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jenna Romberg 48 h, 68 €



Svenska för nybörjare. The course will be taught in Swedish and English. Course book: Mål 1, lärobok. A1

120201 Svenska 5

- Må 17–18.30, 14.9–30.11, 11.1–19.4
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jenna Romberg 48 h, 68 €

För dig som kan grunderna i svenska och vill bli bättre på att tala och förstå. Vi använder engelska som hjälpspråk. Mål 2, lärobok. A2

120203 Asiakaspalvelua ruotsiksi - verkkokurssi

- Ke 18–19.30, 23.9. –18.11.
- Hanna-Maaria Luoto 16 h, 48 €



Tällä etäkurssilla pääset harjoittelemaan hyödyllisiä asiakaspalvelussa tarvittavia ruotsinkielisiä fraaseja ja sanoja. Taso A2, eli sinulla on jo hallussa ruotsin perusteet.

120212 Elävää ruotsia – kieli käyttöön!

- Ke 18–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Milja Nybom 48 h, 68 €

Haaveiletko siitä, että ruotsi sujuisi luontevasti arjen tilanteissa – kaupassa, työssä tai matkalla? Tule mukaan inspiroivalle ruotsin kurssille! A2–B1

120231 Rohkeasti ruotsiksi keskustellen ja kuunnellen

- Ke 16.30–18, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Milja Nybom 48 h, 68 €

Oletko haaveillut sujuvasta ruotsin kielestä, mutta et tiedä mistä aloittaa – tai kaipaavat rohkeutta käyttää ruotsia arjessa? Tervetuloa mukaan antoisalle ruotsin keskustelukurssille!

Englanti / Engelska

120300 English for Beginners

- To 17–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Christian Budde 48 h, 68 €



Come and learn English in English! Tervetuloa oppimaan englantia englanniksi! Grundkurs i engelska på engelska, välkommen! A1

120301 Next Step

- Ma 12–13.30, 14.9.–30.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jenna Romberg 48 h, 68 €



This course is for those who have some basic English skills but want to learn more. Course book: Everyday English 2. A2

120315 Active Citizens

- Ma 10–11.30, 14.9.–30.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 48 h, 68 €

Aloita viikkosi virkistämällä käytännön englantia mukavassa seurassa! Oppikirja sovitaan yhdessä. A2 alkaen

120318 Englantia joka lähtöön!

- Ti 14.15–15.45, 15.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 48 h, 68 €

Käytännön kommunikaatiotilanteita meillä ja muualla. Mukana teemasanoja ja fraaseja. Myös uudet opiskelijat tervetulleita! Oppikirja sovitaan yhdessä. A2–B1

120321 Around the World

- Ti 12–13.30, 15.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 48 h, 68 €

Tule verryttelemään aivojasi ja englannin suullista taitoa matkailuenglannin parissa mukavassa seurassa! Oppikirja: Around the World jatkuu. A2 alkaen

120351 Young at Heart

- Ti 14–15.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jenna Romberg 48 h, 68 €

Kohtaamispaikka, jossa mieli virkistyy ja englannin taito karttuu. Opettajan materiaali. B1

120360 Morning Club Conversation - Autumn

- Ke 10–11.30, 16.9.–2.12.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 22 h, 31 €

Legendary Morning Club continues! Pyrimme monipuoliseen kielitaitoon ja hauskanpitoon. B2

120362 Morning Club Conversation - Spring

- Ke 10–11.30, 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 26 h, 37 €

120370 Keep up your English

- Ti 12–13.30, 15.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jenna Romberg 48 h, 68 €



This course is for you who want to practice and develop your spoken English and vocabulary in good company. B2

120375 English Club Autumn

- Ke 19–20.30, 9.9.–25.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Colum Mac Oireachtaigh 22 h, 31 €



The English Club welcomes both old and new members! Come and practise your English with a native speaker. B2

120376 English Club Spring

- Ke 19–20.30, 20.1.–21.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Colum Mac Oireachtaigh 26 h, 37 €



Saksa / Tyska

120408 Tyska för nybörjare

- To 18.45–20.15, 10.9–26.11, 14.1–22.4
- POMO-huset, Alexandersgatan 20
- Christian Budde 48 h, 68 €

Lär dig tyska från grunden i en inspirerande och avslappnad miljö. Du får snabbt självförtroende att använda språket i vardagliga situationer. A1

120410 Saksa alkeet jatkuu - Freut mich 1

- Ke 18–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Olivier Lukengu 48 h, 68 €

Komm mit! Saksaa käytännönläheisesti. Sopii noin vuoden opiskelleille. Myös kulttuuri- ja tapatietoutta. Oppikirja: Freut mich 1 (uusin) kpl:sta 4. A1

120415 Saksa 2 - Freut mich 2

- Ma 18–19.30, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Olivier Lukengu 48 h, 68 €

Sopii noin 4 vuotta opiskelleille. Jatkamme selviytymistä arjen vuorovaikutustilanteissa. Oppikirja: Freut mich 2 kpl:sta 10. A1–A2

120460 Herzlich willkommen

- Ti 17.30–19, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Sinikka Vartiainen 48 h, 68 €

Saksan keskustelua sinulle, joka haluat virkistää ja syventää kielitaitoasi. Opettajan materiaali. B2

120470 Treffpunkt

- Ti 18–19.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Frank Eisentraut 48 h, 68 €

Ein Konversationskurs, der für jeden etwas hat. B2

Ranska / Franska

120501 Ranska 1 alkeet

- To 17–18.30, 17.9.–3.12., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 48 h, 68 €



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

120502 Ranska 1 jatkuu

- Ke 17–18.30, 16.9.–2.12., 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 48 h, 68 €

Rohkeasti jatkamaan! Sopii noin 1–2 vuotta opiskelleille ja alkeiden kertailijoille Oppikirja: Chez Olivier 1 kpl 11 alkaen. A1

120503 Ranska 2

- Ma 17–18.30, 14.9.–30.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Kirsti Rautio 48 h, 68 €

Tervetuloa jatkamaan! Kurssi sopii noin 4 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Chez Olivier 2 jatkuu. A2

120511 Fortsättningskurs i franska

- To 18.30–20, 10.9.–26.11, 14.1.–22.4
- POMO-huset, Alexandersgatan 20
- Pascal Marie 48 h, 68 €

Kom med och utveckla både din muntliga och skriftliga språkfärdighet. För dig som redan behärskar grunderna i franska. A2–B1

120540 Parlez avec Pascal

- To 17–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Pascal Marie 48 h, 68 €

Helppoa keskustelua natiiviopettajan kanssa. Sopii noin 4–5 vuotta opiskelleille. Tule virkistämään suullista kielitaitoasi! B1

120550 Osez parler - Conversation

- Ke 18–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Marie Vignone 48 h, 68 €

Venez rejoindre un groupe sympathique où il est agréable de discuter de tout et de rien. Vous vous sentirez bien à l'aise. B2

Venäjä / Ryska**120601 Venäjän alkeet**

- To 17–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Sara Ihalainen 48 h, 68 €

Tervetuloa oppimaan venäjää aakkosista lähtien! Harjoittemme ääntämistä, lukemista ja kommunikointia rauhallisesti. Oppikirja: Kafe Piter 1. A1

120604 Venäjä Kafe Piter 2

- Ma 17–18.30, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Marina Vartiainen 48 h, 68 €

Kurssi sopii 2–3 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 alusta (uusin painos). A1–A2

120606 Venäjä Pora 3

- Ma 10–11.30, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Marina Vartiainen 48 h, 68 €

Sopii noin 4–5 vuotta opiskelleille. Monipuolista kommunikointia venäjäksi. Oppikirja: Pora 3 jatkuu kpl:sta 4. A2–B1

Espanja / Spanska**120702 Espanja alkeet**

- Ma 18.15–19.45, 14.9.–30.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Maria Alexaki 48 h, 68 €

Tervetuloa espanjan alkeiskurssille – täällä on iloista ja elävää meininkiä! Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos). A1

120704 Espanja etäalkeet jatkuu

- Ma 17–18.30, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Josefa Ivorra 48 h, 68 €

Tervetuloa jatkamaan, jos sinulla on jo noin vuoden opinnot takana! Opit selviämään espanjaksi arjessa ja matkoilla. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos) kpl 7 alkaen. A1

120705 Espanja alkeet jatkuu - Buenas Migas 1

- To 16.30–18, 17.9.–3.12., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Maria Alexaki 48 h, 68 €

Sopii noin vuoden opiskelleille. Kertaamme opittua ja opimme uutta! Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos) jatkuu kpl:sta 6. A1

120706 Espanja - Buenas Migas 1 jatkuu

- Ti 16.30–18, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Päivi Salento 48 h, 68 €

Sopii noin 2 vuotta opiskelleille. Harjoittemme yleisimpiä viestintätilanteita, esim. terveydenhuollossa ja matkoilla. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos) jatkuu kpl:sta 11. A1

120710 Espanja - Buenas Migas 3

- Ti 17–18.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Lourdes Markkanen 48 h, 68 €

¡Bienvenidos de nuevo! Kurssi sopii noin 3–4 vuotta espanjaa opiskelleille. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Buenas Migas 3 alusta. A2–B1

120713 Espanja - Perfecto 3 alusta

- Ma 17–18.30, 7.9.–30.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Lourdes Markkanen 48 h, 68 €

Sopii noin 2 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: ¡Perfecto! 3 alusta. A1–A2

120718 Spanska – Poquito a poco

- Ons 16–17.30, 9.9.–25.11, 13.1.–14.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Mikaela Neira 48 h, 68 €

För dig som redan har grundläggande kunskaper i spanska och vill bli säkrare på att kommunicera – poquito a poco. A2–B1

120721 Espanja - Perfecto 3 jatkuu

- Ma 18.45–20.15, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Lourdes Markkanen 48 h, 68 €

Tällä kursilla vahvistamme erityisesti suullista kielitaitoa ja saamme varmuutta puhumiseen. Kurssi soveltuu jo useamman vuoden espanjaa opiskelleille. Oppikirja: ¡Perfecto! 3 kpl:sta 5. B1

120755 Espanja - Avanzamos jatkuu

- Pe 16–17.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Päivi Salento 48 h, 68 €

Sopii useamman vuoden espanjaa opiskelleille. Kurssin syventävinä teemoina mm. vapaa-aika, kulttuuri ja yhteiskunta. Oppikirja: Avanzamos jatkuu kpl:sta 11. B1–B2

120765 Conversación activa

- Ti 18.45–20.15, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Lourdes Markkanen 48 h, 68 €
- ¡Bienvenidos al grupo de comunicación activa y fluida en español! B1–B2

Italia / Italienska**120800 Italia alkeet - Pronti, partenza... italiano!**

- Ti 17.40–19.10, 15.9.–1.12., 12.1.–13.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Alessio Falco 48 h, 68 €

Tervetuloa oppimaan italian alkeet natiiviopettajan kanssa! Harjoittemme italiaa arjen tilanteissa ja tutustumme italialaiseen elämäntapaan. Oppikirja: Si Parte 1 alusta. A1

120801 Italia alkeet etä

- Ma 18.30–20, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Foroogh Haratian 48 h, 68 €

Tule mukaan tutustumaan italian kieleen ja selviytymään italiaksi arkielämän puhetilanteissa! Oppikirja: Italiano con gusto. A1

120802 Italia etäalkeet jatkuu

- Ti 16.45–18.15, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Foroogh Haratian 48 h, 68 €

Tule jatkamaan italian opiskelua ja selviytymään italiaksi arkielämän puhetilanteissa! Oppikirja: Italiano con gusto kpl 4 alk. A1

120803 Bella Vista 1 jatkuu

- To 15–16.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 68 €

Jatkamme italian alkeita ja kertaamme tarvittaessa. Oppikirja: Bella Vista 1 kpl:sta 10. A1

120804 Italienska - fortsättningskurs

- Ti 17.30–19.30, 8.9.–24.11, 12.1.–13.4
 - POMO-huset, Alexandersgatan 20
 - Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 68 €
- Fortsättningskurs i nybörjaritalienska för dig med cirka två–tre års förkunskaper som vill klara dig på lätt turistitalienska under resan. A2

120805 Bella Vista 2 jatkuu etä

- Ke 11–12.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
 - Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 68 €
- Tervetuloa jatkamaan italiaa etäopiskeluna! Kurssi soveltuu noin 4 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Bella Vista 2 kpl 10 alk. A2

etä

120809 Italiano con gusto 1 jatkuu

- To 18.45–20.15, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 68 €
- Matka Italian kieleen, kulttuuriin, historiaan ja nykypäivään jatkuu! Kurssi on tarkoitettu muutaman vuoden italiaa opiskelleille. Oppikirja: Italiano con gusto 1 kpl 6 alk. A2–B1

120810 Italiano con gusto 2

- To 17–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 68 €
- Kurssi soveltuu jo useamman vuoden italiaa opiskelleille ja peruskieliopin hallitseville. Oppikirja: Italiano con gusto 2 alusta. B1

120835 Puhutaan italiaa - keskustelu

- Ti 16–17.30, 15.9.–1.12., 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Alessio Falco 48 h, 68 €
- Tervetuloa juttelemaan italiaksi rennossa ilmapiirissä! Natiiviopettajan oma materiaali. A1–B1

120836 Ciao Italia!

- Ons 17.30–19, 9.9.–25.11, 13.1.–14.4
 - POMO-huset, Alexandersgatan 20
 - Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 68 €
- Ciao tutti! Kom med i vårt glada gäng och fräscha upp dina kunskaper i italienska. B2

Muut kielet / Övriga språk**129805 Ukrainska för nybörjare**

- Ons 17–18.30 9.9.–25.11, 13.1.–14.4
 - Yuliia Charkina 48 h, 68 €
- För dig som vill börja lära dig ukrainska – ett levande och uttrycksfullt språk med en rik kultur och historia.

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

129810 Kreikka alkeet / Grekiska för nybörjare

- Ma 18.45–20.15, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Pelagia Mitsitsou 48 h, 68 €
- Kreikan alkeet -kurssi johdattaa innostavasti kreikan kielen perusteisiin. Opetuksessa käytetään suomea ja ruotsia. Grundkurs i modern grekiska. Som hjälpspråk används både svenska och finska. A1

129811 Grekiska - fortsättningskurs

- Må 17–18.30, 7.9.–23.11, 11.1.–19.4
 - POMO-huset, Linnankoskigatan 20
 - Pelagia Mitsitsou 48 h, 68 €
- Utveckla din förmåga att kommunicera på grekiska med hjälp av grammatik, ordförråd och språkliga strukturer. A2–B1

129821 Hebrew for beginners

- Ke 18.45–20.15, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Noga Ronen 48 h, 68 €
- Shalom! This introductory course is designed for individuals with little to no prior knowledge of Hebrew. Welcome! A1

In English

129822 Hebrew continues

- To 17–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Noga Ronen 48 h, 68 €
- If you have some basic knowledge of Hebrew from before, you are welcome to join. A2

In English

129823 Japani alkeet

- To 17.30–19, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Haruka Terao 48 h, 68 €
- Japanin kieltä ja kulttuuria aivan alusta natiiviopettajan kanssa! Opit käytännölläheisiä ilmaisia ja tutustut kirjoitusmerkkeihin. Oppikirja: Michi 1 (uudistettu). A1

129825 Japani jatkokurssi

- Ti 17.30–19, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Haruka Terao 48 h, 68 €
- Jatkamme japanin kielen ja kulttuurin opiskelua käytännölläheisesti. Kurssi sopii noin 2 vuotta japania opiskelleille. Oppikirja: Michi 2 alusta. A1–A2

129827 Kiinaa matkailijoille

- Ke 17–18.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Jie Zhao 48 h, 68 €
- Tervetuloa opiskelemaan yleisimpiä matkalla tarvittavia sanoja, lauseita ja kirjoitusmerkkejä natiiviopettajan kanssa! Mukana myös paljon kulttuuritietoutta. Opettajan materiaali. A1–A2

129829 Korea alkeet etänä

- Ti 17.30–19, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Nayeong Kang 48 h, 68 €
- 안녕하세요! Tule mukaan opiskelemaan aivan alusta kiehtovaa korean kieltä ja kulttuuria natiiviopettajan kanssa. Oppikirja: Sogang Korean 1A. A1

etä

129835 Latina alkeet etänä - Carpe Diem

- Ke 17–18.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
 - Jari Nummi 48 h, 68 €
- Kuka enää tarvitsee latinaa? Ehkä juuri sinä, joka ju puhut sitä: audio, video, visio ja Volvo! A1

etä

129885 Portugali alkeet jatkuu

- To 18.15–19.45, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Gabriela Da Silva Barco 48 h, 68 €
- Tutkimusmatka portugalil kieleen jatkuu! Sopii noin vuoden opiskelleille. Oppikirja: Descobertas. A1

129888 Persian kielen ja kulttuurin maistiais

- Ma 17–18.30, 14.9.–30.11.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Faraz Roshanzand 22 h, 31 €
- Mitä tiedät persian kielestä ja kulttuurista? Persialaiskissoja persialaismatoilla kuuntelemissa runoja? Tule tutustumaan kiehtovaan kieleen ja kulttuuriin natiiviopettaja oppaanasi. A1

129891 Viro - Jälle Eestis jatkuu

- Ti 17.30–19, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Sille Annok 48 h, 68 €
- Erityisesti keskustelutaitoja kehittävä kurssi noin 2–3 vuotta opiskelleille. Tutustut virolaiseen kulttuuriympäristöön ja nyky-Viroon. Oppikirja sovitaan yhdessä. Taitotaso A2–B1

129895 Viro jatkokurssi

- Ma 17.30–19, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Sille Annok 48 h, 68 €
- Viron jatkokurssi sopii n. 3–4 vuotta viroa opiskelleille. Oppikirja: sovitaan yhdessä. B1–B2

129899 Teckenspråk

- Lö-sö 9.30–15, 24–25.10 och 28–29.11
 - POMO-huset, Alexandersgatan 20
 - Lena Wenman 24 h, 39 €
- Finlandssvenskt teckenspråk är ett rikt och visuellt språk som har sina rötter i Borgå år 1846. Är du nyfiken, eller vill repetera lite tecken, välkommen med! Två veckoslut.





Tietotekniikka

Datateknik

340115 Tietotekniikan tiedonpäivitys syksy

- Ke 13.45–15.15, 16.9.–25.11.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Jari Kaijanen 20 h, 60 €
- Kursilla kerrataan aiemmillä kursseilla käsitellyjä asioita ja pohditaan minkälaisia uusia haasteita tietotekniikka tulevaisuudessa tuo.

340116 Tietotekniikan tiedonpäivitys kevät

- Ke 13.45–15.15, 10.2.–21.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Jari Kaijanen 20 h, 60 €

340128 Windows 11 haltuun syksy

- To 14–15.30, 8.10.–26.11.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Jari Kaijanen 14 h, 42 €
- 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.

340131 Windows 11 haltuun kevät

- To 14–15.30, 4.3.–22.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Jari Kaijanen 14 h, 42 €

340154 WhatsApp

- Ti 17–18.30, 15.–29.9.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Tarja Ekholm 6 h, 24 €
- Tiesitkö, että WhatsApp on paljon muutakin kuin viestittelyä! Tällä kurssilla perehdytään paitsi sovelluksen perustoimintoihin, kuten tekstiviestien ja kuvien lähettämiseen, myös syvennytään edistyneempiin ominaisuuksiin kuten ryhmiin ja asetuksiin.

340156 Canva

- Ti 17–19.30, 20.10.–3.11.
 - Tarja Ekholm 9 h, 36 €
- Osaamistavoite: Oppilas osaa käyttää valmiita suunnittelumalleja graafisten julkaisujen tekemiseen. Hän ymmärtää erilaisten suunnittelumallien käyttötarkoitukset. Oppilas osaa ladata tekemänsä julkaisun tietokoneelle sekä nettiin.

340174 Tekoälyn peruskurssi, syksy

- Ma 14–15.30, 14.–28.9.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Jarkko Soini 6 h, 24 €
- Tekoälyn peruskurssi antaa käytännönläheisen ja selkeän johdatuksen tekoälyn keskeisiin käsitteisiin, työkaluihin ja hyödyntämismahdollisuuksiin arjessa ja työelämässä.

340176 Tekoälyn peruskurssi, kevät

- Ma 14–15.30, 18.1.–1.2.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Jarkko Soini 6 h, 24 €

340178 Tekoälyt tutuksi

- Ke 16.30–19.30, 7.–21.4.
 - Jarkko Soini 12 h, 40 €
- Miten käyttää monipuolisesti ja innovatiivisesti ChatGPT:n uusinta ilmaisversiota arjessa ja työssä?

etä

340180 Tekoälyt tutuksi

- Ma 17–20, Ke 17–20, To 19–20.30, 26.10.–18.11.
- Jarkko Soini 12 h, 40 €

etä

Digituki / Digistöd

340101 Digi-help, hösten

- Ti 17–19. 15, 8.9.–24.11
 - Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
 - Benjamin Laaser 33 h, 40 €
- Välkommen till vår digirådgivning. Digi-Help är rådgivning enligt drop-in principen, det är inte fråga om gruppundervisning. Förhandsanmälan för hela terminen.

340102 Digi-help, våren

- Ti 17–19. 15, 12.1.–20.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Benjamin Laaser 42 h, 44 €

340118 Tietotupa ajanvarauksella

- Ti 14.45–16.15, 10.8.–31.12., 11.1.–29.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Jari Kaijanen, 6 €/kerta
- Henkilökohtaista digiopastusta! Sopivaa aikaa voi tiedustella 10.8. alkaen: jari.kaijanen@porvoo.fi. Saat tiedon omista ajoistasi sähköpostilla. Opastusta voi tarvittaessa saada myös etänä!

340120 Tietotupa, syksy

- Ti 14–16.15, 8.9.–1.12.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Jari Kaijanen 36 h, 44 €
- Tietotupa on eräänlainen itseopiskelun muoto ohjaajan opastuksella. Tietotekniikan kouluttaja päivystää tuvassa tiistaisin klo 14–16.15. Tänä ajankohtana kurssille ilmoittautunut voi tulla työstämään tietotekniikkaan liittyvää ongelmaansa.

340122 Tietotupa, kevät

- Ti 14–16.15, 12.1.–27.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Jari Kaijanen 45 h, 54 €

Taideaineet

Konstämnen

Kuvataide / Bildkonst

110301 Taidepiiri Taidekat 1, erityistä tukea tarvitseville / Konstcirkel Taidekat 1, För personer i behov av särskilt stöd

- Ma 9–11.15, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Nelli Nio ja Rasmus Bengts 72 h, 120 €

Kaksi-kielinen/
tvåspråkig

Taidekurssi tukea tarvitseville taiteen harrastajille. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka pärjäävät ilman henkilökohtaista avustajaa. Kurssilla maalataan, piirretään ja tehdään keramiikkaa.

Konstkurs för konstintresserade i behov av stöd. Kursen lämpar sig för personer som klarar sig utan personlig assistent. På kursen målar vi, ritar och tillverkar keramik.

110302 Taidepiiri Taidekat 2, erityistä tukea tarvitseville / Konstcirkel Taidekat 2, För personer i behov av särskilt stöd

- Ma 13–15.15, 7.9.–24.11., 11.1.–19.4.
- Taidetehtas, Ateljee Eivor, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Nelli Nio ja Rasmus Bengts 72 h, 120 €

Kaksi-kielinen/
tvåspråkig

110303 Kokeillaan kuvataidetta! syksy

- Ti 16.15–17.45, 8.9.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 22 h, 82 €
- 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.

110304 Kokeillaan kuvataidetta! kevät

- Ti 16.15–17.45, 12.1.–13.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 26 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.

110306 Hiilipiirustuskurssi aloittelijoille, syksy

- Ke 16.15–18, 16.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 24 h, 28 €
- Aloita uusi mielenkiintoinen harrastus nyt! Etenemme harjoitustöissämme vaihe vaiheelta rennossa ilmapiirissä hiilipiirustuskurssilla, joka soveltuu hyvin ensikertalaiselle ja jo jonkin verran piirtäneelle.



110307 Hiilipiirustuksen alku- ja jatkokurssi, kevät

- Ke 16.15–18, 13.1.–14.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 31 h, 37 €

Aloita uusi mielenkiintoinen harrastus tai syvennä osaamistasi syksyn kurssilta. Etenemme harjoitustöissämme vaihe vaiheelta rennossa ilmapiirissä hiilipiirustuskurssilla, joka soveltuu hyvin ensikertalaiselle ja jo jonkin verran piirtäneelle.

110308 Pastellipiirustuskurssi aloittelijoille, syksy

- To 16.15–18, 17.9.–26.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 24 h, 28 €

Tutustumme monipuoliseen kuivapastellitekniikkaan aivan alkeista aloittaen. Soveltuu ensikertalaisille.

110309 Pastellipiirustuksen alku- ja jatkokurssi, kevät

- To 16.15–18, 14.1.–22.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 31 h, 37 €

Tutustumme monipuoliseen kuivapastellitekniikkaan aivan alkeista aloittaen tai syksyn kurssin taitoja syventäen. Soveltuu ensikertalaisille.

110311 Mäla akvarell

- Ons 14–16.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
 - POMO-huset, Linnankoskigatan 20
 - Linnea Ekstrand 72 h, 87 €
- Kom och pröva på den fascinerande akvarelltekniken. Nybörjare är också välkomna och får extra handledning.

110312 Kreativt tecknande

- Ti 13–15.30, 15.9–24.11, 12.1–13.4
 - Konstfabrikens studio, Västra Alexandersgatan 1B
 - Carina Westerlund 69 h, 83 €
- Låt pappret och pennan bli vänner. Vi öppnar koncentrations- och iakttagelseförmågan. Att experimentera och leka med linjer är en spännande och rolig resa.

110313 Målning onsdag kväll

- Ons 18–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
 - Konstfabrikens Studio, Västra Alexandersgatan 1B
 - Rasmus Bengts 72 h, 87 €
- Olje-, akryl-, akvarell- och pastellmålning, för nybörjare och mer erfarna amatörmålare.

110314 Målning för daglediga A

- To 12–14.30, 10.9–26.11, 14.1–22.4
 - Konstfabrikens Studio, Västra Alexandersgatan 1B
 - Rasmus Bengts 72 h, 87 €
- Olje-, akryl-, akvarell- och pastellmålning, för nybörjare och mer erfarna amatörmålare.

110315 Målning för daglediga B

- To 14.45–17.15, 10.9–26.11, 14.1–22.4
- Konstfabrikens Studio, Västra Alexandersgatan 1B
- Rasmus Bengts 72 h, 87 €

110316 Studier i oljemåleri

- To 18–20.30, 10.9–26.11, 14.1–22.4
- Konstfabrikens Studio, Västra Alexandersgatan 1B
- Carina Westerlund 72 h, 87 €

Du lär dig grunder i färglära, färgers egenskaper samt olika tekniker som används inom oljemåleri. För både nybörjare samt de som målat tidigare.

110318 Tutustu temperamaalaukseen!

- Ma 16.30–18.15, 14.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 54 h, 65 €

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

110320 Akvarellimaalaus

- Ma 15.45–18, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Nelli Nio 72 h, 87 €

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

110321 Maalauksen alkeiskurssi

- To 18–21, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 96 h, 111 €

Aloita uusi innostava harrastus! Tällä käytännönläheisellä kurssilla tutustumme aivan alkeista aloittaen maalauspuhjen valmistamiseen, maalaustaitteen tekniikoihin sekä materiaaleihin käytännön harjoitusten avulla.

110323 Maanantaimaalaus

- Ma 12–14.30, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Leena Saarikivi 72 h, 87 €

Kurssi sopii aloittelijoille tai jo pitempään maalaaneille. Kurssilla kannustetaan omaan ilmaisuun.

110327 Maalauksen jatkokurssi

- Ti 18–21, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 96 h, 116 €

Kurssi edistyneille ja aiemmillä maalauskurseilla olleille. Soveltuu kaikille öljyväriillä, akryliiväriillä, temperalla tai vesiväreillä maalaaville.

110330 Perjantain ateljee

- Pe 12–15.15, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Salama 96 h, 116 €

Maalauskurssi, jossa maalataan erilaisia aiheita, ja opitaan välillä teoriaa. Opettaja ohjaa työskentelyä henkilökohtaisesti.

110331 KoMbi-centerin kuvatyöpaja

- Ke 18.15–21, 9.9.–25.12., 13.1.–14.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 103 h, 124 €

Taidekurssi juuri sinulle, joka olet jo jonkin aikaa harrastanut kuvallista ilmaisua. Sinulla on halu syventyä kuvantekemisen harjoitteluun ja kuvissa käyttämäsi materiaali ja tekniikka voi olla lähes mitä tahansa. Voit olla myös uteliaisuuttasi omaa tietäsi etsivä ensikertalainen.

110333 Valmista omat värisi

- Ma 18.30–21, 14.9.–23.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 30 h, 36 €

Valmistamme ja taiteilemme tällä kurssilla omilla itse valmistetuilla väreillä.

110343 Grafiikan kurssi

- Ti 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Grafiikkayhdistyksen paja ja Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Jussi Jääskeläinen 72 h, 109 €

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

110344 Gellipainanta - Grafiikan viikonloppukurssi, syksy

- La 11–14.15, Su 11–14.15, 14.–15.11.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Jussi Jääskeläinen 8 h, 32 €

Sukella grafiikan maailmaan uudella, nopealla ja helpolla gellipainantatekniikalla. Aloittelijoille sekä pidempään harrastaneille.

110345 Gellipainanta - Grafiikan viikonloppukurssi, kevät

- La 11–14.15, Su 11–14.15, 20.–21.2.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Jussi Jääskeläinen 8 h, 32 €

110350 Zine! Pienlehti –kurssi

- Pe 18–20, la–su 10–14, 23.–25.10.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Taina Meriläinen 10 h, 56 €

Tällä kurssilla pääset toteuttamaan 8-sivuisen pienlehden omin sanoin ja kuvin.

110351 Kuvallisen ilmaisun tehoviikonloppu

- Pe 18–20, la ja su 10–14, 12.–14.2.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Taina Meriläinen 10 h, 56 €

Tällä kurssilla pääset kehittämään kuvallista ilmaisuasi.

110352 Pastakonegrafiikkaa

- Pe 18–20, la ja su 10–14, 19.–21.3.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Taina Meriläinen 10 h, 66 €

Tällä hauskalla kurssilla teemme syväpainografiikkaa mutkattomasti ja myrkyttömästi. Vedostamme pastakoneella kierrätysmateriaaleja hyödyntäen.

110354 Alkoholimustemaalaus

- Ma 18–20.30, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Marina Gulbrand 72 h, 87 €

Tämä kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat syventää osaamistasi alkoholimusteiden käytössä ja kehittää taiteellista ilmaisuasi erityisesti sommittelun ja komposition näkökulmasta.

110361 Porslinsmålning / Posliininmaalaus

- Ons 17–20, 9.9.–25.11, 13.1.–14.4.
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Britt Björkqvist 96 h, 116 €

Förverkliga dina drömmar och lär dig måla porslin efter din egen smak och i den färgskala du gillar.

Toteuta unelmasi tällä kaksikielisellä posliininmaalauksen kurssilla ja opettele maalaamaan posliinia oman makusi mukaan itse haluamillasi väreillä.

110335 Muotokuvamaalaus ja -piirustus kevät

- Ma 18.30–21, 11.1.–19.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 39 h, 87 €

Muotokuvamaalauksen ja -piirustuksen kurssi elävästä mallista työskennellen.

Valokuvaus / Fotografering**110356 Valokuvauksen alkeet**

- Ma 18–20.30, 14.9.–23.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johan Eichhorn 30 h, 36 €

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

110358 Valokuvataide

- Ke 18–20.30, 16.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johan Eichhorn 69 h, 87 €

Kurssilla tutkitaan yhdessä erilaisia ilmaisutapoja valokuvataiteessa.

110359 Valokuvauksen jatkokurssi

- Ma 18–20.30 11.1.–19.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Johan Eichhorn 39 h, 47 €

Hyvä valokuva ei synny sattumalta. Se rakentuu tekniikan, sommittelun, valon ja sisällön vuoropuhelusta.



Keramiikka / Keramik

Lyceiparkens skola
Biskopsgatan 3–7, dörr A / Piispankatu
3–7, A-ovi

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

Käsirakennustekniikkaa sekä kiinnostavia
koristelutekniikoita sekä aloittelijoille
että sinulle, joka olet työskennellyt saven
parissa aiemmin. Osallistujille yli 16 vuotta.
Polttomaksu sisältyy hintaan, savi- ja
lasitemaksu lisätään.

110362 Keramik, dag, hösten /**Keramiikka, päivä, syksy**

- Må 15.15–17.45, 2.10.–23.11.
- Johanna Kääriäinen 33 h, 95 €

Förutom måndagarna träffas vi fredag och
lördag 2–3.10 och 20–21.11.

Maanantaiden lisäksi tapaamme pe ja la
2.–3.10 ja 20.–21.11.

110363 Keramik, kväll, hösten /**Keramiikka, ilta, syksy**

- Må 18–20.30, 2.10.–23.11.
- Johanna Kääriäinen 33 h, 95 €

Förutom måndagarna träffas vi fredag och
lördag 2–3.10 och 20–21.11.

Maanantaiden lisäksi tapaamme pe ja la
2.–3.10 ja 20.–21.11.

110364 Keramik, dag, våren /**Keramiikka, päivä, syksy**

- Må 15.15–17.45, 1.2.–22.3.
- Johanna Kääriäinen 33 h, 95 €

Förutom måndagarna träffas vi fredag och
lördag 5–6.2 och 12–13.3.

Maanantaiden lisäksi tapaamme pe ja la
5.–6.2. ja 12.–13.3.

110365 Keramik, kväll, våren /**Keramiikka, ilta, syksy**

- Må 18–20.30, 1.2.–22.3.
- Johanna Kääriäinen 33 h, 95 €

Förutom måndagarna träffas vi fredag och
lördag 5–6.2 och 12–13.3.

Maanantaiden lisäksi tapaamme pe ja la
5.–6.2. ja 12.–13.3.

Se också!

Tomtar i keramik, för
barn (ålder 7+) med en
vuxen, s. 13

**KoMbi-center****Teollisuustie 4 / Industrivägen 4**

Keramiikkakurssit kaiken tasoisille harrastajille. Kurseilla tehdään käyttö- ja taidekeramiikkaa
erilaisilla käsinrakennustekniikoilla. Mahdollisuus myös dreijaamiseen (käytössä 4 dreijaa). Kurssin
hintaan sisältyy uuninkäyttömaksu ja materiaalimaksu.

Keramikkurser för nybörjare och erfarna hobbykeramiker. Under kurserna skapar vi konst- och
bruksföremål med olika handbyggnadstekniker. Finns också möjlighet till drejning (tillgång till 4
drejor). I kursavgiften ingår ugnsanvändningsavgift och materialavgift.

Syksy / Höst**110368 Maanantaikeramiikka, iltapäivä /
Måndagskeramik, eftermiddag**

- Ma 14–16.30, 7.9.–23.11.
- Ida Liljendal 33 h, 140 €

**110369 Maanantaikeramiikka, ilta /
Måndagskeramik, kväll**

- Ma 17–19.30, 7.9.–23.11.
- Ida Liljendal 33 h, 140 €

**110370 Tiistaikeramiikka, iltapäivä /
Tisdagskeramik, eftermiddag**

- Ti 15–17.30, 8.9.–24.11.
- Catharina Oriander 33 h, 140 €

**110371 Keskiviikkokeramiikka, iltapäivä
/ Onsdagskeramik, eftermiddag**

- Ke 14–16.30, 9.9.–25.11.
- Janine Bergström 33 h, 140 €

**110372 Keskiviikkokeramiikka, ilta /
Onsdagskeramik, kväll**

- Ke 18–20.30, 9.9.–25.11.
- Catharina Oriander 33 h, 140 €

**110373 Torstaikeramiikka, aamupäivä /
Torsdagskeramik, förmiddag**

- To 10–12.30, 10.9.–26.11.
- Catharina Oriander 33 h, 140 €

**110374 Perjantaikeramiikka, aamupäivä /
Fredagskeramik, förmiddag**

- Pe 10–12.30, 11.9.–27.11.
- Catharina Oriander 33 h, 140 €

Kevät / Vår**110376 Maanantaikeramiikka, iltapäivä /
Måndagskeramik, eftermiddag**

- Ma 14–16.30, 11.1.–19.4.
- Ida Liljendal 39 h, 158 €

**110377 Maanantaikeramiikka, ilta /
Måndagskeramik, kväll**

- Ma 17–19.30, 11.1.–19.4.
- Ida Liljendal 39 h, 158 €

**110378 Tiistaikeramiikka, iltapäivä /
Tisdagskeramik, eftermiddag**

- Ti 15–17.30, 12.1.–13.4.
- Catharina Oriander 39 h, 158 €

**110379 Keskiviikkokeramiikka, iltapäivä
/ Onsdagskeramik, eftermiddag**

- Ke 14–16.30, 13.1.–14.4.
- Janine Bergström 39 h, 158 €

**110380 Keskiviikkokeramiikka, ilta /
Onsdagskeramik, kväll**

- Ke 18–20.30, 13.1.–14.4.
- Catharina Oriander 39 h, 158 €

**110381 Torstaikeramiikka, aamupäivä /
Torsdagskeramik, förmiddag**

- To 10–12.30, 14.1.–22.4.
- Catharina Oriander 39 h, 158 €

**110382 Perjantaikeramiikka, aamupäivä /
Fredagskeramik, förmiddag**

- Pe 10–12.30, 15.1.–23.4.
- Catharina Oriander 39 h, 158 €



Kädentaidot

Hantverk

Kädentaitokurssien luokissa on tarvittavat koneet ja perustyövälineet. Jokainen hankkii omat materiaalinsa, ellei ilmoittautumissivuilla mainita niiden sisältyvän kurssimaksuun. Joillakin kursseilla materiaalin voi ostaa opettajalta.

Hantverkskurserna är indelade enligt teknik. 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

Ikäraja 16 vuotta.
För deltagare över 16 år.

111101 Slöjdklubb

- Må 18–20.15, 7.9–23.11, 11.1–19.4
 - Lyceiparkens skola, dörr C, Biskopsgatan 3–7
 - Oscar Johansson 72 h, 97 €
- Snickra egna föremål. Alla deltagare måste vara med första gången då redskap och säkerhet går igenom.

111103 Träslöjd för män

- Ti 18–20.30, 20.10–1.12, 12.1–13.4
 - Lyceiparkens skola, dörr C, Biskopsgatan 3–7
 - Jouni Kiiski, Timo Haikka 60 h, 82 €
- Snickra egna föremål. Alla deltagare måste vara med första gången då redskap och säkerhet går igenom.

111105 Puutyön peruskurssi

- Ti 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
 - Perttu Vuorenmaa 72 h, 97 €
- Kurssilla valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä.

111107 Kantele-talon puutyön peruskurssi

- Ke 18–20.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Oona Niemelä 72 h, 97 €

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

111109 Puutyön jatkokurssi

- To 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–22.4.
- Lycejiparkens skola, C-ovi, Piispankatu 3–7
- Jari Tyni 72 h, 97 €

Kurssilla valmistetaan puutöitä omien suunnitelmien pohjalta. Edistyneille puutyöntekijöille.

111128 Metallityöt

- Ma 17.30–20, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
- Kalle Lindström 72 h, 117 €

Kurssilla perehdytään metallitöiden perusteisiin ja valmistetaan vapaavalintaisia töitä. Sopii kurssilaisille, jotka ovat aiemmin tehneet metallitöitä

111130 Puukkokurssi, syksy / Brukskniv, höst

- Ma 18–21.15, 7.9.–30.11.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 48 h, 68 €

Valmista oma ensimmäinen puukko alusta loppuun. Aikaisempaa kokemusta puukon valmistuksesta ei vaadita. +Materiaalimaksu 65 €.

På kursen tillverkar alla sin egen kniv från början till slut, du behöver inte ha tidigare erfarenhet av knivtillverkning. +Materialavgift 65 €.

111132 Puukkokurssi, kevät / Brukskniv, vår

- Ma 18–21.15, 11.1.–12.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 48 h, 68 €

111133 Puukon valmistus, jatkokurssi syksy / Brukskniv, fördjupande kurs höst

- Ma 15.15–17.30, 7.9.–30.11.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 36 h, 54 €

Valmista oma puukko alusta loppuun. Kurssi sopii aiemmin puukkoja tehneille. +Materiaalimaksu 65€.

På kursen tillverkar alla sin egen kniv från början till slut. Du bör ha tidigare erfarenhet av knivtillverkning. +Materialavgift 65 €.

111134 Puukon valmistus, jatkokurssi kevät / Brukskniv, fördjupande kurs vår

- Ma 15.15–17.30, 11.1.–12.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 36 h, 54 €

111135 Erityistyökalut puukon valmistukseen / Specialverktygskurs för knivmakare

- Pe 18–21, la–su 9–16, 4.–6.9.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 20 h, 63 €

Valmista puukon tekemisessä tarvittavia työvälineitä omaan työkalupakkiisi. Kom och tillverka dina egna specialverktyg för knivtillverkning.

111136 Keittiöveitsikurssi / Köksknivskurs

- Pe 18–21, la–su 9–16, 23.–25.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 20 h, 63 €

Kurssilla valmistat oman keittiöveitsen laadukkaasta teräsihiesta. +Materiaalimaksu 85 €.

Kom och tillverka din egen kökskniv med ett köksknivsblad av hög kvalitet. +Material 85 €.

**Entisöinti ja verhoilu / Restaurering och möbeltapetsering****111104 Ihana kamala vanha talo**

- La 12–15, 3.10.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Hannu Rinne 4 h, 20 €
- Perinnetalo on hengittävä, korjattava, maalisjärjellä ymmärrettävä ja ihana. Luennon jälkeen tiedät, mistä kunnostaminen kannattaa aloittaa.

111100 Ikkunaklinikka - Första hjälpen för gamla fönster

- Pe 17.30–20.30, 23.10.–6.11.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Liisa Mendelin 12 h, 36 €

Tutustu ikkunarestauroinnin keskeisiin työvaiheisiin havainnollisten esimerkkien avulla. Saat neuvoja oman perinneikkunasi kunnostamiseen ja päätet kokeilemaan eri tekniikoita käytännössä.

Under tre kurstillfällen går vi igenom grunderna i fönsterrestaurering genom korta föreläsningar, demonstrationer och genom att prova på teknikerna i praktiken. Undervisningen sker på finska, men det går fint att ställa frågor och få svar på svenska.

111440 Entisöinti, syksy

- Pe 18–21.15, La 10–18, Su 10–17, 9.–11.10.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Pirkko Vetri 22 h, 46 €

Kurssilla kunnostetaan ja entisöidään omia huonekaluja käyttökuntoisiksi kalusteiksi. Ei verhoilua.

111442 Entisöinti, kevät

- Pe 18–21.15, La 10–18, Su 10–17, 12.–14.3.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Pirkko Vetri 22 h, 46 €

111431 Möbeltapetsering, intensivkurs, hösten

- Må–fre 17.30–21, 12–16.10
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- 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. Kursen pågår alla vardagskvällar under en veckas tid.

111432 Möbeltapetsering, intensivkurs, våren

- Må–ons 17.30–21, 10–19.5
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Malin Mäkinen 27 h, 40 €

Vi lär oss tapetsera enkla små möbler som behöver förnyad stoppning och nytt tyg. Materialavgift från 10 € och uppåt tillkommer. Kursen pågår tre + tre vardagskvällar under två veckor.

111434 Verhoilukurssi, syksy

- To 18–20.30, 3.9.–26.11.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kirsi Karinto 36 h, 46 €

Tule verhoilemaan vanha, pehmustettu tuoli tai rahi.

111435 Verhoilukurssi, kevät

- To 18–20.30, 14.1.–15.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kirsi Karinto 36 h, 46 €

Hopeakorut / Silversmycken

Ikäraja hopeakorukursseilla on 18 vuotta. Kurssimaksun lisäksi maksetaan ensimmäisellä opetuskerralla suoraan Aurumiin koko kauden tilavuokra, joka kattaa hopeakorujen valmistamiseen tarvittavat työkalut ja laitteet. Kurssikohtaiset tilavuokrat näet netistä. Tila ei ole esteetön.

Åldersgränsen för silversmyckeskurserna är 18 år. Utöver kursavgiften betalas vid det första kurstillfället även hela säsongens lokalhyra direkt till Aurum. Lokalhyran täcker de verktyg och maskiner som behövs för att tillverka silversmycken. Kursvisa lokalhyror finns att se på nätet. Lokalen är inte tillgänglighetsanpassad.

111401 Designa och skapa silversmycken, hösten

- Lö och sö 10–15, 29.8–20.9
 - Aurum Guldsmedsaffär, Mellangatan 3
 - Laura Tennberg-Mononen 48 h, 58 €
- På kursen designar och tillverkar vi enkla silversmycken. Passar både för nybörjare och dem som redan har lite erfarenhet. Vi träffas 29–30.8, 5–6.9, 12–13.9 och 19–20.9.

111402 Designa och skapa silversmycken, våren

- Lö och sö 10–15, 16.1–7.2
 - Aurum Guldsmedsaffär, Mellangatan 3
 - Laura Tennberg-Mononen 48 h, 58 €
- På kursen designar och tillverkar vi enkla silversmycken. Passar både för nybörjare och dem som redan har lite erfarenhet. Vi träffas 16–17.1, 23–24.1, 30–31.1 och 6–7.2.

111404 Hopeakorujen valmistus, alkeiskurssi syksy

- To 17.30–20.30, 10.9.–19.11.
 - Aurum Kultasepänilieki, Välikatu 3
 - Emilia Hopea 40 h, 48 €
- 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 17.30–20.30, 14.1.–1.4.
- Aurum Kultasepänilieki, Välikatu 3
- Emilia Hopea 40 h, 48 €

111406 Sunnuntain hopeakorut, peruskurssi syksy

- Su 10–15, 18.10.–8.11.
 - Aurum Kultasepänilieki, Välikatu 3
 - Laura Tennberg-Mononen 24 h, 32 €
- Perehdytään hopean käsittelyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja. Sopii aloittelijoille ja hieman hopeakoruja tehneille.

111407 Sunnuntain hopeakorut, peruskurssi kevät

- Su 10–15, 4.–25.4.
- Aurum Kultasepänilieki, Välikatu 3
- Laura Tennberg-Mononen 24 h, 32 €

111415 Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi

- Ti 17.30–20.30, 8.9.–17.11., 12.1.–23.3.
 - Aurum Kultasepänilieki, Välikatu 3
 - Valter Honkapää 80 h, 96 €
- Kurssi on tarkoitettu perustiedot osaaville ja ennen hopeatöitä tehneille. Valmistetaan vapaavalintaisia töitä.

111417 Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi vuoroviikoin

- Ma 17.45–21, 14.9.–7.12., 11.1.–19.4.
 - Aurum Kultasepänilieki, Välikatu 3
 - Ester Nurminen 56 h, 68 €
- Perehdytään hopeakorujen valmistukseen perinteisin kultasepän työmenetelmin. Kurssi on tarkoitettu alkeis- tai peruskurssin käyneille. Kokooneminen joka toinen viikko.



Ompelu / Sömnad

111201 Sömnad för daglediga A, hösten

- Ke 14.45–17, 9.9.–25.11
 - Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
 - Annette Wilenius-Lempinen 33 h, 43 €
- Sy personliga kläder, väskor, inredningstextiler med mera. Kursen passar för både nybörjare och mer erfarna.

111202 Sömnad för daglediga B, hösten

- Pe 10–12.15, 11.9.–27.11
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 33 h, 43 €

111203 Sömnad för daglediga A, våren

- Ons 9–11.30, 13.1.–14.4
- Plats meddelas senare
- Annette Wilenius-Lempinen 39 h, 50 €

111204 Sömnad för daglediga B, våren

- Ons 12–14.30, 13.1.–14.4
- Plats meddelas senare
- Annette Wilenius-Lempinen 39 h, 50 €

111304 Kansallispuukurssi

- Ma 17.30–20.30, 7.9.–30.11., 13.1.–19.4.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Helena Paananen 56 h, 70 €
- Kurssilla voit valmistaa pukuusi puuttuvia osia, jatkaa keskeneräistä työtä, korjata vanhaa asua tai aloittaa kokonaan uuden puvun ompelun. Kokooneminen joka toinen viikko.

111205 Tiistain ompeluillat

- Ti 17.30–20, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Marja-Liisa Vartija-Rissanen 72 h, 92 €
- Voit ommella, tuunata tai korjata vaatteita ja opetella muokkaamaan kaavoja omalle vartalolle ja tyylille sopiviksi. Sopii myös aloittelijoille. Välkommen med även på svenska!

111210 Keskiviikon ompelu

- Ke 17.30–20, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 72 h, 92 €

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, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 96 h, 120 €

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

111217 Syglädje A

- To 18–19, fre 18–20.30, lö 9.30–16.45, sö 9.30–15.45, 24.9–4.10
 - Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
 - Annette Wilenius-Lempinen 22 h, 50 €
- En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll 24.9 och pågår därefter 2–4.10.

111218 Syglädje B

- Ti 18–19.30, fre 18–20.30, lö 9.30–16.45, sö 9.30–15.45, 2–14.2
 - Plats meddelas senare
 - Annette Wilenius-Lempinen 22 h, 50 €
- En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll ti 2.2 och pågår därefter fre–sö 12.2–14.2.

111213 Iltapäiväpäiväompelu, syksy

- Ti 15–17.15, 8.9.–24.11.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Päivi Kovanen 33 h, 43 €
- Innostu ompelusta, korjaa kaapissa kutistuneet vaatteet käyttökelpoisiksi tai sisusta itse tehdyillä tekstiileillä.

111220 Aamupäiväompelu, kevät

- Ti 10–13, 19.1.–13.4.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Päivi Kovanen 48 h, 61 €
- Innostu ompelusta, korjaa kaapissa kutistuneet vaatteet käyttökelpoisiksi tai sisusta itse tehdyillä tekstiileillä.

111222 Saumoista silmukoihin -ompelu ja neulonta

- To 13.30–16, 21.1.–8.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Päivi Kovanen 34 h, 43 €

Valmista tyyliisi sopivia vaatteita tai asusteita ommellen, neuloen tai virkatien.

111224 Symaskinsrally i Söderveckoski, hösten

- Ti 18–19.30, fre 18–20.30, lö–sö 9.30–15.30, 20.10–1.11
 - Hemgården, Näverkärsvägen 12
 - Annette Wilenius-Lempinen 21 h, 61 €
- En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll ti 20.10 och pågår därefter fre–sö 30.10–1.11.

111225 Symaskinsrally i Söderveckoski, våren

- Ti 18–19.30, fre 18–20.30, lö–sö 9.30–15.30, 23.3–4.4
 - Hemgården, Näverkärsvägen 12
 - Annette Wilenius-Lempinen 21 h, 61 €
- En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll ti 23.3 och pågår därefter fre–sö 2–4.4.

111226 Sy nytt av gammalt eller fixa dina älsklingskläder

- Ti 18–19.30, lö 9.30–15.30, sö 9.30–15.30, 12–24.1
 - Plats meddelas senare
 - Annette Wilenius-Lempinen 16 h, 48 €
- En inspirerande kurs där vi syr t.ex. en väska av gamla jeans och kjol/tunika av gardiner eller fräschar upp en gammal skjorta med nya detaljer. Ti 12.1 är en obligatorisk planeringskväll då vi diskuterar modeller och material, kursen pågår därefter 23–24.1.

111228 Torstai-tilkut, syksy

- To 15–17.15, 17.9.–26.11.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Päivi Kovanen 30 h, 39 €
- Opi helppoja ja hauskoja tilkutytöteknikoita – ompele tyylikkäitä kasseja ja vetoketjupussukoita.

111229 Torstai-tilkut, kevät

- To 10–13 21.1.–1.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Päivi Kovanen 40 h, 50 €
- Raidoita, ruuduta, kuvioi tai värjää – uudista kierrätyskankaat tilkkuillen.

111231 Saumurikoulu

- Pe 17–20, La 10–16, 20.–21.11.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Päivi Kovanen 12 h, 38 €
- Tuntuuko oman saumurin langoitus ylivoimaiselta ja säädöt haastavilta? Kurssilla saat käytännön vinkkejä saumurin toimintoihin sekä joustavien neulosten saumurointiin.

111232 Ompelulanit

- Pe 17.30–20, La 12–17.45, 4.–5.12.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Helena Paananen 11 h, 35 €
- Voit ommella uutta tai vanhaa, korjata, piententää, suurentaa, tuunata tai muodistaa.

**111235 Housujen kaavoitus**

- Pe 17.30–20.30, La 10–15, 5.2.–6.3.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Johanna Halonen 20 h, 60 €
- Kurssilla piirretään housujen kaavat omien mittojen mukaan.

111236 Ompele chino-housut

- Pe 17.30–20.30, La 10–16, Su 10–16, 19.3.–11.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Sirkku Liukkonen 32 h, 60 €
- Opi ompelemaan ajattomat chinot puuvillatwillistä – housut, jotka toimivat lähes joka tilanteessa. Kuosittelet mallin omien mittojesi mukaan ja saat istuvat, juuri sinulle tehdyt chinot.

Kudonta ja lankatyöt / Vävning och trådarbeten**111313 Neuleretki saaristoon**

- To 18–18.30, La 8.30–17.30, 20.–22.8.
 - Toimipaikka avoin
 - Päivi Kovanen 10 h, 30 €
- Lähde viettämään päivä Porvoon ulkosaaristossa ja neulomaan mukavassa seurassa. Ilm. alkaa jo 7.8.

111301 Knyppling

- Ti 18–20.30, 8.9.–24.11, 12.1–13.4
 - Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
 - Catrin Rosenström 72 h, 87 €
- Denna gamla flättekniik är inte alls så komplicerad som det låter. Nybörjare är varmt välkomna. Institutet kan låna ut både knypeldyna och annat som behövs för att komma i gång.

111303 Stickning och virkning

- Ti 16–17.45, 22.9–24.11, 12.1–23.3
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7 A
- Maria Lindlöf 45 h, 53 €

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

111315 Koukussa puikkoihin - neulonta ja virkkaus

- Ma 17–19 .15, 14.9.–9.11., 11.1.–22.3.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Salla Kilpinen 54 h, 65 €
- Villiinny virkkauksesta tai hullaannu neulomisesta! Voit olla vasta-alkaja tai konkari, neuloja tai virkkaaja - tähän saatat jäädä koukkuun.

111316 Koneneulonta

- Pe 17.30–20.30, La 10–15.45, Su 10–15.45, 23.–25.10., 29.1.–14.3.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Päivi Kovanen 54 h, 65 €
- Tule oppimaan neulekoneen käyttöä ja neulomaan sillä vapaavalintainen neule, asusteita tai jatkamaan keskeneräisiä töitä. Sopii myös aloittelijoille. Oma neulekone mukaan.

111318 Tuftaus, syksy

- Ti 17.30–19.30, 8.9.–6.10.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Päivi Kovanen 14 h, 48 €
- Neulatuftaus on helppo ja hauska tekniikka, jolla syntyy ryijymäistä, maalauksellista pintaa.

111319 Tuftaus, kevät

- Ke 17.30–19.30, 20.1.–17.2.
- Toimipaikka avoin
- Päivi Kovanen 14 h, 48 €

**111329 Neulakinnas**

- Su 13.30–16.30, 27.9.–4.10.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 8 h, 32 €

Tällä lyhytkursilla opit neulakinnastekniikan, suunnittelet omat kintaat ja saat ohjeet neulakintaisten tekemiseen.

111355 Maton kudonta

- Su 18–20.30, Su 18–19.30, 13.9.–29.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Siiri Korhonen 26 h, 43 €



Kudo yksilöllinen matto ja opi loimen rakennuksen alkeet. Sopii aloittelijoille. Opetus 13.9., 27.9., 4.10., 11.10., 25.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja lisäksi itsenäistä kutomista.

111356 Huovan kudonta

- Su 18–20.30, Su 18–19.30, 10.1.–28.3.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Siiri Korhonen 26 h, 73 €



Kudo yksilöllinen huopa ja opi loimen rakennuksen perusteet. Sopii aloittelijoille. Opetus 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 7.3., 28.3. ja lisäksi itsenäistä kutomista.

111357 Kudonta

- Ma 17.30–20, 7.9.–23.11., 11.1.–19.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Rauni Keskiniva 72 h, 87 €

Opi perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovella valmiita kudontaohjeita ja suunnittele yksilöllisiä tekstiilejä.

111359 Kudonta tietokoneohjatuilla kangaspuilla

- La 12–16, 26.9., 10.10, 24.10., 31.10., 7.11., 28.11., 30.1., 3.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Siiri Korhonen 40 h, 64 €



Suunnittele omia sidoksia ja kudo yksilöllisiä kankaita tietokoneohjatuilla kangaspuilla. Opetuksen lisäksi itsenäistä kutomista.

111360 Vävning A

- Ons 9.30–12.30, 16.9–2.12
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 44 h, 53 €

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, 15.9–1.12
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 44 h, 53 €

111364 Vävning C

- Ons 9.30–12.w30, 13.1–14.4
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Maria Lindlöf 52 h, 63 €

111366 Vävning D

- Ti 18–21, 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 52 h, 63 €

111368 Vävning, Ebbo

- Må 18–20.30, 21.9–30.11, 18.1–12.4
- Bygdebo, Ebbövägen 793
- Maria Lindlöf 36 h, 74 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas udda veckor 6 gånger per termin.

111370 Vävning, Jackarby

- Må 18–20.30, 14.9–7.12, 11.1–5.4
- Bygdeborg, Träskbyvägen 6
- Maria Lindlöf 36 h, 89 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor 6 gånger per termin.

111372 Vävning, Pellinge

- Ons 18–20.30, 23.9–2.12, 20.1–31.3
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Maria Lindlöf 36 h, 89 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas udda veckor 6 gånger per termin.

111374 Vävning, Vessö

- Ons 17–19.30, 16.9–9.12, 13.1–7.4
- Svenskborg, Vessövägen 191
- Maria Lindlöf 36 h, 54 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor 6 gånger per termin.

111376 Vävning, Söderveckoski

- To 18–20.30, 10.9, 1.10, 12.11 och 3.12, 14.1, 11.2, 11.3, 15.4
- Hemgården, Näverkärrsv.12
- Maria Lindlöf 24 h, 59 €

För både nybörjare och erfarna vävare.

111378 Vävning, Svartså

- To 17.30–19.45, 17.9–26.11, 21.1–8.4
- Bystugan, Svartsåvägen 148
- Maria Lindlöf 48 h, 58 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Ingen kurs 1.10, 12.11, 11.2 och 11.3.

Muut käsityöt / Övriga hantverkskurser**111102 Pyörähuolto / Cykelservice**

- La 11–17, 12.9.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kim-Niklas Antin 8 h, 46 €



Pidä pyöräsi kunnossa – opi huoltamaan itse yhdessä päivässä!

Håll din cykel i skick – lär dig att serva den själv på en dag!

111466 Helppoa kirjansidontaa

- Pe 18–19.30, La–su 10–16.15, 20.–29.11.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Leena Kultanen 18 h, 54 €

Tällä viikonloppukurssilla tutustut muistikirjojen ja albumien tekemiseen helpoilla tekniikoilla. Sopii myös aloittelijoille. + Materiaalit n. 15 €.

111449 Handgjorda ljus / Käsintehtyjä kynttilöitä

- Lö 10–15, 14.11
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Monica Jawara 6 h, 46 €

På ljuskursen lär du dig att göra bordsljus med hjälp av formar. Under kursen finns olika formar tillgängliga.

Kurssilla opit valamaan pöytäkynttilöitä muottien avulla. Erilaisia muotteja on käytössäsi kurssin aikana. Teemme myös kruunukynttilöitä mehiläisvahalevyistä.

111470 Värjää eksoottisilla luonnonväreillä

- La 10–16, Su 10–16, 7.–8.11.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Päivi Kovanen 16 h, 48 €

Marraskuisena viikonloppuna voi hullaantua värjämisestä ja antaa eksoottisten luonnonvärien viedä mennessään.

111473 Korupaja

- Su 13.30–16.30, 7.2.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 4 h, 20 €

Suunnittele ja tee omat uniikit korusi. +Materiaalimaksu 18 €.

111480 Retki Kädentaito-messuille / Resa till hantverksmässan

- La 8–19.30, 14.11.
- Päivi Kovanen 11 h, 49 €

Bussiretki Suomen Kädentaidot -messuille Tampereelle. Kurssimaksuun sisältyy bussimatkat ja ryhmäpääsylippu. Sitova ilmoittautuminen ja maksu 31.10. klo 12 mennessä.

Vi åker tillsammans till mässan Suomen Kädentaidot i Tammerfors. I kursavgiften ingår bussresan och inträde med gruppbiljett. Bindande anmälan och betalning senast fre 31.10 kl. 12.

Tule mukaan kädentaitomessuille Tampereelle!

Följ med på hantverksmässan i Tammerfors!



Luonto ja puutarha

Natur och trädgård

410261 Lähde kalastamaan!

- Ke 17.15–19.30, 21.4.–12.5.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Jari Kaijanen 21 h, 28 €

Haluaisitko tutustua eri kalastustapoihin rauhallisesti ihan alkeista lähtien? Kurssilla opetellaan tunnistamaan eri kalalajeja, puhtaan kestävästä kalastuksesta, tutustutaan eri kalastusmuotoihin: ongintaan, laituri-pilkintään, jigikalastukseen, pohjaongintaan sekä heittokalastukseen.

410268 Mimmit kalastaa!

- Ma 17.15–19.30, 19.4.–10.5.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- 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.

410285 Mehiläishoidon peruskurssi

- La 10–15, 6.3.–7.8.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Isak Poutanen 30 h, 36 €

Oletko kiinnostunut mehiläisistä ja aikeissa hankkia pesiä? Kurssilla opitaan mehiläisistä, mehiläispesien hoidosta ja hunajan käsittelystä. Kurssilla käydään kahdella pesäkäynnillä hoitamassa mehiläisiä käytännössä.

830311 Hundens inlärnning och beteende i vardagen

- To 18–19.30, 14.1–11.2
- POMO-huset, Alexandersgatan 20
- Christina von Pfaler 10 h, 40 €

En kurs där du får tips och råd hur du lär din hund och vad hundens behöver för att må bra. OBS! Hundens tas inte med till föreläsningarna. Kurs där hundens får vara med kommer senare under värterminen.

Retket / Utfärder

111313 Neuleretki saaristoon

- To 18–18.30, La 8.30–17.30, 20.–22.8.
- Toimipaikka avoin
- Päivi Kovanen 10 h, 30 €

Lähde viettämään päivää Porvoon ulkosaaristossa ja neulomaan mukavassa seurassa. Ilm. alkaa jo 7.8.

410252 Sienikurssi

- 10.9.–10.10.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Manki Perukangas 11 h, 33 €

Torstai 10.9. klo 18–20.15 Sienten tunnistus ja säilöntä
Lauantai 12.9. klo 12–15 Sieniretki Humlaan
Lauantai 10.10. klo 12–15 Sieniretki Humlaan

410254 Yrttikurssi

- 11.–22.5.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Manki Perukangas 10 h, 40 €
- Tiistai 11.5. klo 18–20.15 luento jokamiehen oikeuksista
Tiistai 18.5. klo 18–20.15 luento villiyrteistä: tunnistus, käyttö, poiminta ja säilytys
Lauantai 22.5. klo 12–15 villiyrtti- ja ahomansikkaretki Joonaanmäelle

830117 Retkeilytaidot tutuiksi teoriassa sekä päiväretki Sipoonkorpeen

- Pe 18–20.15, La 10–14.30, 4.–5.9.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Katarina Saarnia 9 h, 35 €
- Opettele retkeilyn perustaitoja perjantain teoretunnneilla sekä lauaintain vaelluksella.

830118 Retkeilyn alkeet naisille - ensimmäinen yöpyminen ulkona

- Pe 18–19.30, La 17.30–22, Su 8–11 11.–13.9.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Katarina Saarnia 12 h, 65 €
- Lähdetään yhdessä yöpymään luonnossa turvallisesti pienellä porukalla!

Puutarhanhoito / Trädgårdsskötsel**710300 Rätt växt på rätt plats**

- Må 18.40–20.10, 18.1
 - POMO-huset, Linnankoskigatan 20
 - Cassandra Wikström 2 h, 6 €
- Ibland köper man fina växter som inte alls trivs, trots bra skötsel. Kanske är jorden för sur, för lerig, eller kanske platsen är för solig? Vad betyder begreppet ståndort och på vilket sätt påverkar det valet av växter? Går det att själv påverka växtplatsen?

710301 Djurvänlig trädgård

- Må 18.40–20.10, 1.2
 - POMO-huset, Linnankoskigatan 20
 - Cassandra Wikström 2 h, 6 €
- Att skapa en miljö där humlor, bin och fjärilar trivs är bra för våra pollinatörer, och det är också både roligt och kreativt. Vad ska man tänka på om man vill locka fler fåglar till trädgården? Och i vilken omgivning trivs fladdermössen?

710302 Grunderna i beskärning

- Må 18.40–20.10, 15.2
 - POMO-huset, Linnankoskigatan 20
 - Cassandra Wikström 2 h, 6 €
- När ska man egentligen beskära olika buskar och träd, och hur gör man? Hur skiljer sig ett nyplanterat äppelträd från ett gammalt och vildvuxet? Vad är JAS, och vilka träd vill helst beskäras då? Vi går igenom dessa frågor som föreläsning samt diskussion.

710305 Pihauelmista totta - pihasuunnittelu

- Ma 17.15–20.30, 19.10.–9.11.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Helena Tikkanen 16 h, 39 €
- Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Aiheina ovat mm. toiminto- ja kasvupaikkoihin sijoittelu, pihatyyli, väriteemat, eri kasvupaikkoihin soveltuvat pihakasvit, istutustyöt, kiveykset ja terassit.

710307 Pihauelmista totta - pihasuunnittelu

- Ma 17.15–20.30, 8.2.–8.3.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Helena Tikkanen 16 h, 39 €

Kukka-asetelmat / Blomsteruppsättningar**710501 Ikebana - japanilainen kukkien asettelutaide**

- La ja su 10–16, 31.10.–1.11.
 - Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
 - Elizabeth Asikainen 15 h, 45 €
- Viikonloppukurssilla tutustutaan kiehtovaan ikebanan maailmaan ja valmistetaan 4–6 asetelmaa omista oksa- ja kukkamateriaaleista.

710519 Perjantaikimppu

- Pe 17.30–20, 25.9.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €
- Opi sitomaan syksyinen kukkakimppu spiraalitekniikalla. Kurssi sopii ensikertalaisille. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710520 Halloween-kimppu

- Su 10–12.30, 25.10.
 - Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
 - Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €
- Tee iloinen ja värikäs kukkakimppu halloween-temalla. Kurssi sopii myös ensikertalaisille. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710522 Joulun tuoksuva ovikranssi

- Ma 17.30–20, 7.12.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €
- Tule sitomaan erilaisista koristevihreistä ja tuoksuvaista eucalyptuksesta vehreä joulukranssi. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710525 Kukkakimppu Aalto-maljakkoon

- Pe 17.30–20, 22.1.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €
- Tällä kurssilla opit, kuinka Aalto-vaasiin saa loihdittua kauniin kimpun! Kurssimaksuun sisältyy materiaalit.

710527 Ystävänpäivän iloinen kukka-asetelma

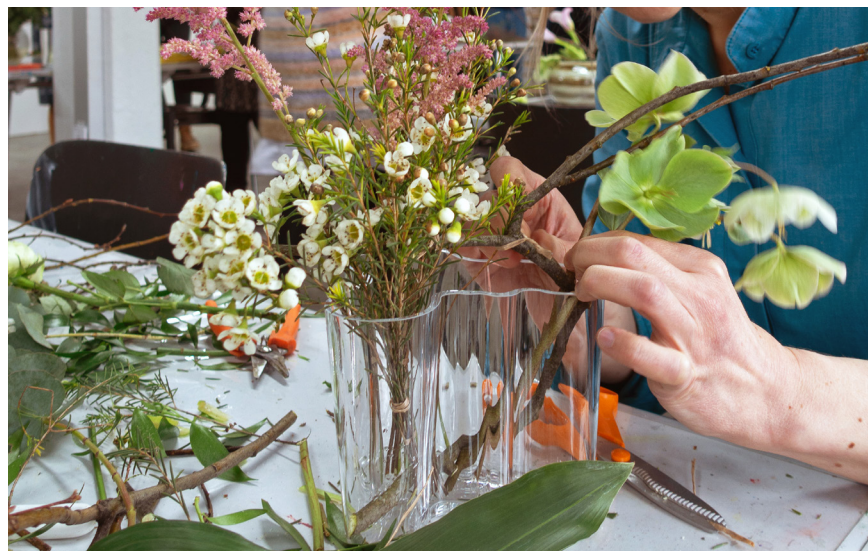
- Ma 17.30–20, 8.2.
 - Toimipaikka avoin
 - Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €
- Opi tekemään asetelma kukkasieneen. Sopii myös ensikertalaisille. Kurssimaksuun sisältyy materiaalit.

710528 Kukkakranssi kuivuvista kukista

- Pe 17.30–20, 5.3.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €
- Tule sitomaan kranssi tuoreista materiaaleista, jotka kuivuvat kauniisti. Kurssimaksuun sisältyy materiaalit.

710529 Kukkaystävien kukkakurssi

- Ma 17.30–20, 1.3., 15.3., 5.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Tanja Lähdeaho 10 h, 130 €
- Kolmen kerran kukkakurssi, jossa opit korkean kimpun tekniikan, kukkasien salat ja täytät toiveilla oman maljakon. Kurssimaksuun sisältyy materiaalit.



Vesiliikenne Navigation

Saaristo- ja rannikkomerenkulun kurssit toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamien tavoitteiden mukaisesti ja yhteistyössä Porvoon Kippareiden kanssa. Lisätiedot kurssimateriaalista ilmoittautumissivulla.

Kurserna i Skärgård- och kustnavigation följer Finlands Navigationsförbunds skolningsprogram. Alla svenskspråkiga navigationskurser utförs som ett samarbete mellan KoMbi och Borgå Navigationsklubb.

510200 Saaristomerenkulku, syksy

- La ja su 11–15, 26.9.–22.11.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jouko Nieminen 30 h, 52 €

Kurssisältönä on saaristonavigoinnin teoriaa, merikarttaan tutustumista ja sen käyttöä, reittisuunnittelua sekä merenkulun määritelmää ja vesiliikenteen sääädöksiä. Kurssi toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamien tavoittein. Lisätiedot kurssimateriaalista netissä.

510201 Saaristomerenkulku, kevät

- La ja su 11–15, 13.2.–4.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Jouko Nieminen 30 h, 52 €

510220 Skärgårdsnavigation

- Må 18.30–21, 7.9.–7.12.
- POMO-huset, Linnankoskigatan 20
- 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, 19.1.–26.4.
- POMO-huset, Linnankoskigatan 20
- 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 eller vill friska upp sitt minne.

510224 Radarnavigeringskurs

- Ons 18.30–21, 4.–18.11.
- POMO-huset, Linnankoskigatan 20
- Anders Hagman 12 h, 36 €

Vi lär oss radarns tekniska funktion och hur man navigerar med hjälp av radarutrustning. Tre onsdagar + frivillig tent. Kursbok 40 €. Beställs på första lektionen. Praktiska övningar kan göras på kursen "Simulatornavigering" (separat anmälan behövs).

510226 Simulatornavigeringskurs - Simulaattorinavigointikurssi

- Lö 10–14.15, Sö 10–14.15, 16–17.1
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Hannu Rimaila, Anders Hagman 10 h, 34 €

Vi lär oss att praktiskt föra båt och navigera med simulator i realistiskt landskap i finska farvatten både dagtid, nattetid och i dimma. Som hjälpmedel används papperskartor, kartplotter och radar. Materialavgift +20 €. Opettelemme käytännössä veneen kuljettamista ja navigointia simulaattorilla todellisessa maisemassa suomalaisten merikorttien vesialueilla päivällä, sumussa ja pimeässä. Apuvälineinä käytämme paperikarttoja, karttaplotteria ja tutkaa. Materiaalimaksu +20 €.

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

510228 Kurs i VHF, för SRC-certifikat

- Må 18.30–21, 5.–19.4.
- POMO-huset, Linnankoskigatan 20
- Anders Hagman 9 h, 34 €

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 60 €, certifikat 60 €.





Ruoka ja juoma

Mat och dryck

Tule mukaan inspiroitumaan uusista mauista ja oppimaan yhdessä! Lyhytkursseilla kurssimaksu sisältää raaka-aineet. Ota mukaan esiliina, sisäkengät sekä säilytysrasioita, jos ruokaa jää kotiin vietäväksi.

Kom med och inspireras av nya smaker och matglädje! På kortkurser ingår råvarorna i kursavgiften. Ta med förkläde, inneskor och förvaringsaskar om det blir mat över att ta med hem.

810200 French cuisine

- Ti 17.30–20.30, 8.9.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 4 h, 34 €

Learn to cook classic French dishes like boeuf bourguignon and tarte tatin.



810210 Kloka köket - enkelt, gott och prisvärt

- Ti 18–21, 20.10–3.11
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Helena Juselius 12 h, 72 €

Fokus ligger på enkel och god matlagning med mycket vegetariskt, säsongsanpassade råvaror och låg kostnad.

810211 Kahdeksan kastiketta

- To 18–21, 26.11.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 32 €

Kastike kruunaa aterian! Opi valmistamaan kahdeksan klassikkokastiketta.

810214 Joulun makeiset

- Ti 17.30–20.30, 8.12.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Jenitta Juuti 4 h, 32 €

Tule nauttimaan lähestyvistä joulun tunnelmasta ja valmistamaan yhdessä makeisia sekä pieniä herkkuja.

810215 Poke bowl

- To 17.30–20.30, 28.1.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Jenitta Juuti 4 h, 32 €

Kulhuruokien uudet vivahteet perinteistä versiota unohtamatta.

810216 Yön yli levänneet

- Pe 17.30–20.30, La 10–13 5.–6.2.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Jenitta Juuti 8 h, 40 €

Kiireisen leipurin apu - yön yli levännyt taikina. Rapeapintaisten leivonnaisten kavereiksi teemme myös herkullisia tahnoja ja levitteitä.

810217 Peruvian cuisine

- Tu 17.30–20.30, 9.2.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 4 h, 34 €

Experience Peru through the traditional Causa limeña and the flavorful, creamy chicken dish Aji de gallina.

810219 Marokkolaista kasvisruokaa

- Pe 17.30–20.30, 26.2.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Tuija Ruuska 4 h, 34 €

Tule tutustumaan Marokon aromikkaaseen ruokakulttuuriin. Kurssilla valmistetaan muun muassa ras el hanout -kukkakaalia ja peruna-oliivitajinea.

810220 Indian cuisine

- To 17.30–20.30, 2.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 4 h, 34 €

Discover Indian flavors by making crispy panipuri and a sweet-spiced chicken dish with mango and masala.

810221 Kalaa ja kasviksia senioreiden kesken

- Ke 16–19.45, 17.–31.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Tuija Ruuska 15 h, 90 €

Kolmen kerran kurssilla kokataan värikkäitä kala-kasvisruokia, joissa on otettu huomioon erityisesti seniori-ikäisen ravintotarpeet.

810227 Sås ska det vara!

- Ons 18–21.15, 10.3
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 32 €

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.

810228 Tofu haltuun

- La 10–13 13.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Hanna Hurta 4 h, 33 €

Tofu on paljon muutakin kuin kalpea mötikkä! Tällä kurssilla opit, miten tofusta saa oikeasti herkullista: rapeaa, mehevää ja maukasta.

810233 Caribbean cuisine

- La 13–16, 20.–27.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Alex Macauldy 8 h, 56 €

Explore the culinary history and typical ingredients of Caribbean cuisine and make some tasty traditional dishes, desserts and juices.

810234 Thaimaalaista kasvisruokaa

- Ma 17–20.45, 22.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Tuija Ruuska 5 h, 39 €

Thaikeittiö täyttyy sitruunaruohon, kaffirlimenlehtien ja inkivääriin tuoksuista. Valmistamme muun muassa erilaisia currytahnoja, sataykasviksia ja phat thai -nuudeleita.

810223 Vegetarisk festmat

- To 18–21, 25.3– 1.4
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Helena Juselius 8 h, 56 €

Laga smakrika vegetariska rätter – både söta och salta – för vårens och sommarens bjudningar.

810236 Kimchi ja kombucha

- La 10–13 3.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Hanna Hurta 4 h, 30 €

Oletko aina halunnut oppia hapattamaan? Fermentointi eli hapattaminen on paitsi terveellistä ja ekologista, myös kookuttavan hauskaa!

810238 Kuhan kokkaan - kalaruokia eri tavoilla

- Ti 18–21, 6.–13.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 66 €

Kahden illan kurssilla opit kalan fileerausta, silakan perkaamista sekä valmistamaan suussa sulavia kalaruokia, kuten Wallendorfin haukipihvit.

810241 Korealaista kasvisruokaa

- To 17–20.45, 8.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Tuija Ruuska 5 h, 38 €

Tutustu kimchin kotimaan kiehtoviin makuihin. Valmistamme muun muassa kimchipihvejä ja nuudeliwokkia sekä opimme käyttämään korealaisia mausteita.

810245 K-18 kakut

- Pe 17.30–20.30, la 13–15, 23.–24.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Jenitta Juuti 7 h, 40 €

Kakkukurssi aikuiseen makuun.

810279 Karlarna kockar på Emsalö

- Ons 18–20.30, 23.9–21.10, 17.3–7.4
- Midgård, Emsalövägen 644
- Maj-Gret Saarinen 24 h, 104 €

Matglada karlar tillreder god mat i muntert sällskap. Pris för råvaror tillkommer, 10–15 € per gång.

**810280 Karlarna kockar på Pellinge**

- Må 18–20.30, 28.9–26.10, 8.3–5.4
- Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
- Maj-Gret Saarinen 24 h, 74 €

Matglada karlar tillreder god mat i muntert sällskap. Pris för råvaror tillkommer, 10–15 € per gång.

810282 Mat- och pratglada herrar i köket

- To 18–21, 1.10–19.11, 21.1–18.3
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 56 h, 79 €

Vi tillreder läcker mat för såväl vardag som fest. Pris för råvaror tillkommer, 10–15 € per gång.

810284 Herkuttelevat herrat - miesten ruokakurssi

- Ke 18–20.45, 28.10.–2.12., 20.1.–3.3.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 44 h, 62 €

Valmistamme herkullista kotiruokaa arkeen ja juhlaan. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille miehille. +Raaka-ainemaksu 10–15€ per kerta.

810292 Vinkurs, hösten

- Fre 18–20.45, 25.9, 9.10, 30.10, 13.11 och 27.11
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Olivier Lukengu 21 h, 36 €

Vi bekantar oss med vinkultur och avsmakar 6 olika viner i en avslappnad atmosfär. Ta med dig 6 vinglas och tilltugg. Materialets självkostnadspris är ca 75 €

810294 Vinkurs, våren

- Fre 18–20.45, 29.1, 12.2, 26.2, 12.3 och 26.3
- Lyceiparkens skola, dörr A, Biskopsgatan 3–7
- Olivier Lukengu 21 h, 36 €

Vi fortsätter bekanta oss med vinkulturen runt om i världen. Ta med dig 6 vinglas och tilltugg. Kursavgiften innehåller endast undervisningen. Självkostnadspris för materialet är ca 75 €.

810298 Viini ja kulttuuri

- Pe 18–20.45, 2.10.–27.11., 15.1.–23.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Tomi Lassi 26 h, 42 €

Kurssilla opiskellaan viiniedon perusteita ja tutustutaan erityyppisiin viineihin maistellen ja keskustellen niistä historian ja kulttuurin tuotteina. Erillinen materiaalmaksu 80–100 €.

810299 Johdanto arvoviinien maailmaan

- Pe 18–20.45, 9.10.–20.11., 29.1.–9.4.
- Lyceiparkens skola, A-ovi, Piispankatu 3–7
- Tomi Lassi 22 h, 38 €

Kurssilla pohditaan, mikä tekee joistain viinityypeistä toisia arvostetumpia ja millaiset viinit vain paranevat vanhetessaan. Erillinen materiaalmaksu 100–120 €.

Liikunta ja hyvinvointi

Motion och välbefinnande

Tervetuloa liikkumaan juuri sellaisena kuin olet. Kaipaatpa lisää voimaa, vetreyttä tai lempeää keuhonhoitoa, löydät kurseistamme varmasti itsellesi sopivan vaihtoehdon. Tutustu rauhassa tarjontaan ja katso lisätiedot verkosta. Valitse oma suosikkisi – tai vaikka useampi. Iloisiin kohtauksiin kurseilla!

Välkommen att röra på dig precis som du är. Oavsett om du längtar efter mer styrka, smidighet eller skonsam kroppsvård hittar du säkert en kurs som passar just dig i vårt utbud. Bekanta dig i lugn och ro med kurserna och läs mer information på nätet. Välj din favorit – eller kanske flera. Vi ses på kurserna!



Tanssi / Dans

810401 Klassisk balett, grundkurs

- Må 16.45–18, 31.8–23.11, 11.1–12.4
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Anita Jokela 40 h, 72 €

Balett är en god konditionsträning och passar alla. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810402 Klassisk balett för vuxna, fortsättningskurs

- Må 18–19.30, 31.8–23.11, 11.1–12.4
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Anita Jokela 48 h, 86 €

För dig som har tränat balett tidigare, som känner till grunderna. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810405 Country Linedance I

- Ons 17.35–18.45, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Keskuskoulu, B-dörren, Alexandersgatan 25
- Cassandra Wikström 37 h, 70 €

Nybörjarkurs. Linedance dansas till medryckande musik, främst country.

Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810406 Country Linedance II

- Ons 18.55–20.05, 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Keskuskoulu, B-dörren, Alexandersgatan 25
- Cassandra Wikström 37 h, 70 €

Fortsättningskurs. Vi lär oss nya danser av olika svårighetsgrad. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810408 Dansa bort stressen

- To 19.10–20.10, 3.9–26.11, 14.1–15.4
- Kulturhuset Grand, Biskopsgatan 28
- Rebecka Stråhlman 32 h, 70 €

En anti-stress danstimme där man satsar på rörlighet (mobility), stretching och avslappning. Vi gör enkla koreografier som främjar både fysiskt och psykiskt välmående och vårdar kroppen.

810410 Fartfylld folkdans för unga

- To 17.30–19, 10.9–26.11, 14.1–22.4
- Kulturhuset Grand, Biskopsgatan 28
- Tatjana Nordman, Johanna Andersson 48 h, 86 €

Kom med i vårt gäng, vi dansar med fart och fläng. Kvällarna fylls av par-, sällskaps- och fartfyllda folkdanser.

810411 Folkdans, Pellinge

- To 19.45–21, 24.9–26.11, 14.1–18.3
- Lill-Pellinge f.d. skola, Tullandsvägen 35
- Beatrice Lindlöf, Jessica Westerholm 30 h, 54 €

Vi dansar pardans, sällskapsdans och folkdans.

810425 Lavis®, syksy

- Ti 10–11, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Eszter Röss 16 h, 48 €

Helppoja askeleita sekä musiikkia menneiltä vuosikymmeniltä.

810426 Lavis®, kevät

- Ti 10–11, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Eszter Röss 16 h, 48 €

810427 Baila, syksy

- To 17–18, 3.9.–26.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

Hyvänmielen tanssitunti sinulle, jolle tanssin ilo ja kunnan kohottaminen ovat tekniikkaa tärkeämpää.

810428 Baila, kevät

- To 17–18, 14.1.–8.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

810430 Zumba®, syksy

- Ma 19–20, 31.8.–23.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

Tule mukaan irrottelun iloon ja energisiin tanssihetkiin!

810431 Zumba®, kevät

- Ma 19–20, 11.1.–12.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

810433 LatinMix, syksy

- Ti 18–19, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Amanda Barreiro 16 h, 48 €

Tule tanssimaan erilaisia latinalaisrytmejä!

810434 LatinMix, kevät

- Ti 18–19, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Amanda Barreiro 16 h, 48 €

810436 LatinParty, syksy

- Ti 19–20, 1.9.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Amanda Barreiro 16 h, 48 €
- Lattaribileet!

810437 LatinParty, kevät

- Ti 19–20, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Amanda Barreiro 16 h, 48 €

810438 AfroFitness, syksy

- Ke 16–17, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Alli Tulppo 16 h, 48 €
- Räväkkä tanssitunti!

810439 AfroFitness, kevät

- Ke 16–17, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Alli Tulppo 16 h, 48 €

810440 DiscoAerobic

- Ma 17.40–18.40, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
 - Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Laura Pietiläinen 32 h, 70 €
- The 80's – here we come!

810444 PariBachata, alkeet

- Pe 17.30–18.30, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
 - Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Rolando Lázaro González 32 h, 70 €
- Tutustu bachataan, romanttiseen ja rytmikkääseen karibialaiseen paritanssiin.

810445 PariSalsa, jatko

- Pe 18.30–19.30, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
 - Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Rolando Lázaro González 32 h, 70 €
- Rentoa hauskanpitoa hyvässä seurassa!

810447 Luova flamenco

- Ke 19.15–20.15, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Teresa Ackalin-Marttinen 32 h, 70 €
- Flamencon rytmejä yhdistettynä muihin musiikkityyleihin, tanssitaan ilman kenkiä.

810448 "Ihan kesken"- tanssin ja luovan kirjoittamisen kurssi 1

- La 12–13.30, 26.9.–3.10.
 - Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Teresa Ackalin-Marttinen 4 h, 20 €
- Kurssilla vapautetaan ideavirtaa tanssin soljuvalla ja tutkivalla liikkeellä, sekä kirjoitetaan käsin mielen liikkeitä ohjatuin kirjoitusharjoituksin.

810449 "Lennä omin siivin"- tanssin ja luovan kirjoittamisen kurssi 2

- La 12–13.30, 7.–14.11.
 - Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Teresa Ackalin-Marttinen 4 h, 20 €
- Kurssilla tanssillisen liikkeen virtaus jatkuu omiin teksteihin ja runokokeiluihin.

810450 Kansantanssit ja vanhat tanssit / Folkdanser och gamla danser

- Su 18–19.30, 6.9.–29.11., 17.1.–18.4.
- Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
- Erja Askolin 48 h, 86 €

Tule tanssimaan seuratanseja, kansantansseja sekä historiallisia tansseja iloiseen joukkoomme.

Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

810455 Lavatanssit leppoisasti

- Su 15.15–16.45, 6.9.–29.11., 10.1.–21.3.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Heli Rusanen 48 h, 86 €
- Tanssitaan suosituimpia suomalaisia paritansseja.

810456 Lavatanssien jatko

- Su 17–18.30, 6.9.–29.11., 10.1.–21.3.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Heli Rusanen 48 h, 86 €

Lihaskunto ja -voima / Muskelkondition och -styrka**830101 Sega Gubbar**

- Må 10–11.30, 31.8.–23.11, 11.1.–12.4
 - Eva-Lotta Eskelinen 48 h, 87 €
- Sportiga aktiviteter för daglediga män. Första gången träffas vi vid Lypa, Biskopsgatan 3–7. Följande datum träffas vi i KoMbi-center för att gymnastisera: 28.9, 26.10, 23.11, 25.1, 1.3 och 5.4.

830103 Lunchgymnastik

- Må 12–13, 31.8.–23.11, 11.1.–12.4
 - Simhallens gymnastiksal, Linnankoskig. 2–6
 - Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 70 €
- Motionsgymnastik för hela kroppen.

830104 Morgongymnastik

- Ons 8.50–9.35, 2.9.–25.11, 13.1.–7.4
 - Simhallens gymnastiksal, Linnankoskig. 2–6
 - Eva-Lotta Eskelinen 24 h, 60 €
- Öppnande rörelser, styrka och stretch för hela kroppen.

830110 Gymnastik och stretching, Emsälö / Kuntojumppa ja venyttely, Emäsalo

- Må 18.30–20, 31.8.–23.11, 11.1.–12.4
 - Midgård, Emsälövägen 644
 - Niina Redsvén 48 h, 134 €
- Konditionsympä är ett effektivt och lätt pass där du utvecklar muskelstyrka och uthållighet.

Kuntojumppa on tehokas ja helppo tunti, jossa kehität lihaskuntoa ja kestävyyttä.

830111 Gymnastik, Andersböle

- Ti 18.30–19.30, 8.9.–24.11, 12.1.–13.4
 - Högbäck, Högbäckavägen 13
 - Marina Westerlund 32 h, 106 €
- Gymnastik där man inte hoppar. För kvinnor och män.

830112 Bodymix, Vessö

- Ti 19–19.45, 1.9.–24.11, 12.1.–6.4
 - Svensborg, Vessövägen 191
 - Kirsi Krusberg 24 h, 105 €
- Energifylld träning med olika teman; styrketräning, dans, cirkelträning, tabata, core och rörlighet.
- Reipasta liikkumista erilaisilla teemoilla; kiinteytystä, tanssia, kuntopiiriä, tabataa, corea ja liikkuvuutta.

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig



830113 Bodymix, Kråkö

- Ti 18–18.45, 1.9–24.11, 12.1–6.4
- Sjötorp, Sjötorpsvägen 2
- Kirsi Krusberg 24 h, 96 €

Energifylld träning med olika teman; styrketräning, dans, cirkelträning, tabata, core och rörlighet.

Reipasta liikkumista erilaisilla teemoilla; kiinteytystä, tanssia, kuntopiiriä, tabataa, corea ja liikkuvuutta.

830114 Kondition och muskelstyrka, Grännäs

- Ti 17.45–18.45, 8.9–24.11, 12.1–13.4
- Grännäs skola, Grännäsvägen 6,
- Malin Havila 32 h, 70 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan.

830115 Motionsgymnastik, Pellinge

- Ti 18–18.45, 8.9–24.11, 12.1–13.4
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Anita Johansson 24 h, 96 €

Gymnastik för alla. Betoning på nacke, axlar och rygg. Ta med eget liggunderlag, gummiband och hantlar (1–2 kg).

830116 Kondition och muskelstyrka, Sannäs

- Ti 19.30–20.30, 8.9–24.11, 12.1–13.4
- Sannäs skola, Järnstigen 6
- Malin Havila 32 h, 70 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan.

830122 Kuntonyrkkeily A

- Ma 18–19, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Elina Niskanen 32 h, 70 €

Tehokasta ja monipuolista liikettä erityisesti niskahartiasseudulle.

830123 Kuntonyrkkeily B

- Ma 19–20, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Elina Niskanen 32 h, 70 €

830124 Miesten liikunta / Motion för män

- Ke 19.30–21, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
 - Christian Westerlund 48 h, 86 €
- Miehille reippaita pallopelejä sekä lihaskuntoa. *Bollspel och muskelkondition för män.*



830125 Beach touch rugby, syksy

- Pe 18–19, 4.9.–27.11.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Nico Laurila 16 h, 35 €

Ei taklauksia, pelkkä kosketus riittää pysäyttämiseen! Sekajoukkuein pelattava peli kaikille, jotka pitävät vauhdikkaasta joukkuepelaamisesta.

830126 Beach touch rugby, kevät

- Pe 18–19, 15.1.–16.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Nico Laurila 16 h, 35 €

830128 Naisten palloilu A

- Ma 17–18, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
 - Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
 - Johanna Ainasoja 32 h, 70 €
- Taitotaso vapaa, tule kohottamaan hauskesti kuntoa!

830129 Naisten palloilu B

- To 18–19, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Johanna Ainasoja 32 h, 70 €

830130 Teemajumppa, syksy

- Ti 11.15–12.15, 1.9.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Irene Vesterinen 16 h, 48 €
- Lempeän tehokasta jumppaa.

830131 Teemajumppa, kevät

- Ti 11.15–12.15, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 16 h, 48 €

830132 Tanssillinen jumppa

- To 11.50–12.50, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
 - Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
 - Riikka Kekäläinen 32 h, 70 €
- Tule tanssimaan ja paranna samalla lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

830133 TabataPump, syksy

- Ma 17.15–18.15, 31.8.–23.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Kirsi Krusberg 16 h, 48 €
- Pumppaa voimaa ja muotoa lihaksiin.

830134 TabataPump, kevät

- Ma 17.15–18.15, 11.1.–12.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830135 Core&Liikkuvuus, syksy

- Ma 18.15–19, 31.8.–23.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Kirsi Krusberg 13 h, 40 €
- Tehokasta keskivartalotreeniä sekä liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamista.

830136 Core&Liikkuvuus, kevät

- Ma 18.15–19, 11.1.–12.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Kirsi Krusberg 13 h, 40 €

830137 Voimakuntopiiri, syksy

- Ti 16–17, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

Tehokas koko kehoa kuormittava tunti, jossa yhdistyvät kehonpainoharjoitteet sekä erilaiset välineet.

830138 Voimakuntopiiri, kevät

- Ti 16–17, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

830140 Muokkaus, syksy

- Ke 18–19, 2.9.–25.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Heidi Edsvik 16 h, 48 €

Monipuolinen lihaskuntotunti, jossa parannetaan lihasten kestovoimaa, nostetaan sykettä ja vahvistetaan koko kehoa.

830141 Muokkaus, kevät

- Ke 18–19, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Heidi Edsvik 16 h, 48 €

830144 FitPump, syksy

- To 16–17, 3.9.–26.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Karhunen Enni 16 h, 48 €
- Pumppaa voimaa ja muotoa lihaksiin.

830145 FitPump, kevät

- To 16–17, 14.1.–15.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Karhunen Enni 16 h, 48 €

830148 Body&Core, syksy

- To 18–19, 3.9.–26.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €
- Lihaskuntoa ja keskivartalotreeniä!



Teollisuustie 4, Tarmola Industrivägen 4, Östermalm

Olethan huomannut, että KoMbi-centerissä on liikunnan kursseja myös elokuussa, joulukuussa ja kevätkauden päätteeksi? Näistä saat tietoa seuraamalla meidän somekanaviamme sekä opiston nettisivuilta. Nämä kaudet tarjoavat loistavan mahdollisuuden kokeilla uusia kursseja!

KoMbi-centeristä löytyy liikuntasali, kuntosali, keramiikkapaja sekä maalaus- ja kudontatilat.

Har du märkt att vi erbjuder motionskurser på Kombi-center i augusti, december och i slutet av vårterminen? Du får information om dessa genom att följa våra sociala medier och på institutets webbplats. Dessa kortare kurser är en utmärkt möjlighet att prova nytt!

I KoMbi-center finns gymnastiksal, gym, keramiksal samt målnings- och vävningssal.

Monipuolista liikuntaa KoMbi-centerissä! Mångsidig motion i KoMbi-center!

Jumppalukujärjestys Gruppträningsschema

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
	10–11 Lavis		10–11.30 Rentouttava ja rauhottava jooga	
	11.15–12.15 Teemajumppa			
	13–14.30 Rentouttava ja rauhottava jooga			
16–17 Pilates	16–17 Voimakuntopiiri	16–17 AfroFitness	16–17 FitPump	15.15–16.45 Lavatanssit leppoisasti
17.15–18.15 TabataPump	17–18 Toiminnallinen kehonhuolto	17–18 FasciaMetod	17–18 Baila	17–18.30 Lavatanssien jatko
18.15–19 Core&liikkuvuus	18–19 LatinMix	18–19 Muokkaus	18–19 Body&Core	
19–20 Zumba	19–20 LatinParty	19–20 PalloPilates	19–20 BodyFlow	

830149 Body&Core, kevät

- To 18–19, 14.1.–8.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830150 Voima ja liikkuvuus

- Ti 17–18, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Riikka Kekäläinen 32 h, 70 €
- Tunti koostuu pilateksesta, erilaista kehonhallintaharjoitteista sekä voimaa, liikkuvuutta ja ketteryyttä kehittävästä harjoitteista.

830152 Reisi-vatsa-pakara

- Ma 17.15–18.15, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
 - Peipon koulu, Keskusaukio 2
 - Ulla-Marja Ritari 32 h, 70 €
- Kohdennettua poltetta ja kestävyyttä.

830155 Uimahallin aamuvoima

- Ti 8.30–9.30, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
 - Ulla-Marja Ritari 32 h, 70 €
- Reipas lihaskuntotunti vaihtuvilla teemoilla ja eri välineillä.

830156 Uimahallin iltavoima

- Ti 16.30–17.30, 1.9.–24.11., 19.1.–13.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 70 €

830158 Hamarin lihaskunto ja -huolto A

- Ti 18–19, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Hamarin koulu, Hamarintie 34
 - Angelika Matlanga 32 h, 70 €
- Hikistä lihaskuntoa oman kehonpainolla ilman mukikkaita askelia.

830160 Hamarin lihaskunto ja -huolto B

- To 18.30–19.30, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Heidi Edsvik 32 h, 70 €

830161 Kevätkummun lihaskunto

- Ma 17–17.45, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
 - Kantele-talo, Sammontie 3
 - Eva-Lotta Eskelinen 24 h, 60 €
- Reipasta lihaskuntoa.

830162 Tolkkisen lihaskunto

- Ke 18–18.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Eklöfska skolan, Palomäentie 5
- Ulla-Marja Ritari 24 h, 60 €

KoMbi-centerin kuntosaliryhmät

- 31.8.–27.11., 8.1.–16.4.
- 16 h, 48 € per kausi

Kuntosalikurssit on tarkoitettu kaikille yli 13-vuotiaille. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, opettaja on paikalla huolehtimassa oikeasta suoritustekniikasta sekä antamassa liikevinkkejä. **Suuren kysynnän vuoksi voit osallistua korkeintaan kahdelle kurssille viikossa.**

Löydät kurssit nimellä "Kuntosaliharjoittelu". Ilmoittaudu erikseen syys- ja kevätlukukaudelle.

Gymträning på KoMbi-center

- 31.8.–27.11, 8.1.–16.4
- 16 h, 48 € per termin

Gymkurserna är avsedda för alla över 13 år. Du behöver ingen tidigare erfarenhet, instruktören finns på plats för att se till att du utför övningarna med rätt teknik och för att ge tips om rörelserna. **På grund av den stora efterfrågan kan du delta högst två dagar i veckan.**

Du hittar de tvåspråkiga kurserna med sökordet "Gymträning". Anmälan skilt till höst- och vårterminen.



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.30–10.30 Kirsi Krusberg	9–10 Eszter Röss	9–10 Kirsi Krusberg	8.45–9.45 Ulla-Marja Ritari	9–10 Kirsi Krusberg
10.30–11.30 Kirsi Krusberg	10–11 Irene Vesterinen	10–11 Kirsi Krusberg	9.45–10.45 Ulla-Marja Ritari	10–11 Kirsi Krusberg
15–16 Angelika Matlanga	16–17 Victoria Lindholm	11–12 Kirsi Krusberg	12.15–13.15 Irene Vesterinen	
17–18 Angelika Matlanga	17–18 Victoria Lindholm	14–15 Galina Gorevaja	13.15–14.15 Irene Vesterinen	
18–19 Susanna Sammalvaara	18–19 Victoria Lindholm	15–16 Galina Gorevaja	16.45–17.45 Angelika Matlanga	
		17–18 Heidi Edsvik		
		18–19 Angelika Matlanga		

830163 Kulloon lihaskunto / Styrketräning i Kullo

- Ti 18–18.45, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Kulloon sivistyskeskus, Vanha Kulloontie 35
 - Linda Rantamäki 24 h, 60 €
- Reipasta lihaskuntoa! **Rejäl muskelstyrka!**

**830164 Myllymäen lihaskunto / Kvarnbackens styrketräning**

- To 18–18.45, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Linda Rantamäki 24 h, 60 €

**Kuntosali / Konditionssal****Katso yläpuolelta myös KoMbi-centerin kuntosaliryhmät!**

Se också KoMbi-centers gymgrupper ovan!

830204 Urheiluhallin kuntosali A, koko vuosi

- Pe 12.15–13.15, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
 - Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
 - Irene Vesterinen 32 h, 70 €
- Ohjattua kuntosaliharjoittelua pienellä kuntosalilla.

830205 Urheiluhallin kuntosali B, koko vuosi

- Pe 13.25–14.25, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- Irene Vesterinen 32 h, 70 €

830206 Urheiluhallin kuntosali C, koko vuosi

- Pe 14.30–15.30, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
 - Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
 - Irene Vesterinen 32 h, 70 €
- Ohjattua kuntosaliharjoittelua pienellä kuntosalilla.

Vesijumppa / Vattengymnastik

- **Omenamäen palvelukeskus,**
Tulliportinkatu 4
- 1.9.–26.11, 12.1.–7.4.
- 12 h, 62 € per kausi

Tehokasta ja hauskaa liikkumista lämpimässä vedessä pienessä ryhmässä. Kurssin hintaan tulee lisää Omenamäen uintiliput 10 x 38,60€. Ohjaajat Galina Gorevaja (ti-ke) sekä Eva-Lotta Eskelinen (torstai).

Kehonhuolto / Kroppsvård**830421 Luonnollinen lifting – kasvojooga & ryhti**

- La 13–14.30, 19.9.–3.10.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Sonja Solja 6 h, 24 €

Kauneus lähtee sisältä – ja hyvästä ryhdistä. Tällä tunnilla tehdään rauhallisia kehoa avaavia harjoituksia, jotka tukevat selän ja niskan hyvinvointia sekä rentouttavaa kasvojoogaa.

830423 Lantionpohjan terveys

- Ke 16.45–17.45, 16.–30.9.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Heidi Haimi 4 h, 20 €

Tietoa, harjoituksia, hengitystä ja kotitehtäviä lantionpohjan terveyden hyväksi.

830430 Hyvinvointia hengittämällä

- La 13.30–15.30, Su 13.30–15.30, 24.–25.10.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 6 h, 24 €

Hengitys on helpoin tapa hoitaa itseään, kun elämä kuormittaa.

830432 Toiminnallinen kehonhuolto, syksy

- Ti 17–18, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

Aktivoi tukilihaksia, paranna ryhtiä ja kehonhallintaa sekä ehkäise kipuja sekä rasitusvammoja.

830433 Toiminnallinen kehonhuolto, kevät

- Ti 17–18, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

830434 FasciaMethod® syksy

- Ke 17–18, 2.9.–25.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Salla Koivunen 16 h, 48 €

Huolla kehosi faskioita erilaisilla venytyksillä ja liikkuvuusharjoituksilla.

830435 FasciaMethod® kevät

- Ke 17–18, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Salla Koivunen 16 h, 48 €

Tiistai	Keskiviikko	Torstai
8.30–9.15 Ryhmä A	10.10–10.55 Ryhmä D	12.00–12.45 Ryhmä F
9.20–10.05 Ryhmä B	11.00–11.45 Ryhmä E	12.50–13.35 Ryhmä G
10.10–10.55 Ryhmä C		13.40–14.25 Ryhmä H

830436 BodyFlow, syksy

- To 19–20, 3.9.–26.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €
- Apuu jumeihin sekä kireisiin lihaksiin.

830437 BodyFlow, kevät

- To 19–20, 14.1.–8.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830445 Tanssillinen kehonhallintatunti

- Ti 15.45–16.45, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Riikka Kekäläinen 32 h, 70 €
- Helppoja ja sykkettä kohottavia tanssisarjoja sekä syvien lihasten vahvistamista.

830448 Hamarin keskivartalo ja kehonhuolto

- Ti 19–20, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Hamarin koulu, Hamarintie 34
 - Angelika Matlanga 32 h, 70 €
- Pilatesharjoittelua sekä rentouttavia venytyksiä.

830450 Kevätkummun kehonhuolto

- Ma 17.45–18.30, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
 - Kantele-talo, Sammontie 3
 - Eva-Lotta Eskelinen 24 h, 60 €
- Kehonhuoltotunneilla opitaan huoltamaan kehoa erilaisen venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla.

830452 Tolkkisen kehonhuolto

- Ke 18.45–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Eklöfska skolan, Palomäentie 5
- Ulla-Marja Ritari 24 h, 60 €

830454 Kullon kehonhuolto / Kroppsvård i Kullo

- Ti 18.45–19.30, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Kullon sivistyskeskus, Vanha Kulloontie 35
 - Linda Rantamäki 24 h, 60 €
- Kehonhuoltotunneilla opitaan huoltamaan kehoa venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla.

Under timmarna för kroppsvård lär man sig att sköta om kroppen med hjälp av stretching och rörlighetsövningar.

830456 Myllymäen kehonhuolto / Kvarnbackens kroppsvård

- To 18.45–19.30, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Linda Rantamäki 24 h, 60 €

Kaksi-kielinen/
tvåspråkig

830458 Pilates ja keskivartalo A

- Ma 16.30–17.30, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
- Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Galina Gorevaja 32 h, 70 €

Kurssilla opitaan vahvistamaan ja hallitsemaan keskivartalon syviä lihaksia.

830459 Pilates ja keskivartalo B

- Ke 16.30–17.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Galina Gorevaja 32 h, 70 €

830460 Pilates- palaudu työpäivästä, syksy

- Ma 16–17, 31.8.–23.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Angelika Matlanga 16 h, 48 €
- Tule rauhoittumaan, avaamaan kehoa ja lataamaan energiaa.

830461 Pilates- palaudu työpäivästä, kevät

- Ma 16–17, 11.1.–12.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Angelika Matlanga 16 h, 48 €

830462 PalloPilates, syksy

- Ke 19–20, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Angelika Matlanga 16 h, 48 €
- Tarjoo kehollesi uudenlaista haastetta.

830463 PalloPilates, kevät

- Ke 19–20, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Angelika Matlanga 16 h, 48 €

830464 Pilates

- To 16.30–17.15, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
 - Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Riikka Kekäläinen 24 h, 60 €
- Rauhallisen tehokas pilatestunti.

830465 Barre ja kehonhuolto

- To 17.20–18.20, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Riikka Kekäläinen 32 h, 70 €

Barre on rauhallisen tehokas tunti, jossa yhdistyvät baletista inspiroitu tankotyöskentely, pilateksen kehonhallinta ja lihaskuntoharjoittelu.

830470 Päiväpilates ja kehonhuolto A

- Ti 14–15, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
- Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Riikka Kekäläinen 32 h, 70 €

Kurssilla opitaan harjoittamaan, vahvistamaan ja hallitsemaan keskivartalon syviä lihaksia sekä huolletaan kehoa lempeillä venytyksillä.

830471 Päiväpilates ja kehonhuolto B

- To 10.45–11.45, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Riikka Kekäläinen 32 h, 70 €

830472 Chi Kungista hyvinvointia elämään

- Ma 17–18, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Suvi Stenbäck-Jääskä 32 h, 70 €

Opitaan tekemään yksinkertaisia rentouttavia ja aktiivisia liikkeitä tasapainottaen kehoa ja mieltä.

830473 Chi Kungista elinvoimaa ja liikettä rennosti

- Ke 10–10.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Taidetehtaan Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 60 €
- Liikettä ja hyvää oloa ilman suorittamista.

830475 Tai Chi, syksy

- Ti 17–18, 1.9.–24.11.
 - Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 35 €
- Tai Chin pehmeät liikkeet tehdään keskittyneesti ilman kiirehtimistä.

830476 Tai Chi, kevät

- Ti 17–18, 12.1.–6.4.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 35 €

830500 Alexander-tekniikan kurssi

- La 10–15, Su 10–15, 19.–20.9.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Vertti Pöllänen 12 h, 36 €

Tule lisäämään tietoisuuttasi luontaista ryhtiä ja kehonkäyttöä haittaavista tottumuksista, sekä oppimaan kuinka voit mielelläsi saavuttaa vapautta jokapäiväisessä elämässäsi.

**Mielen hyvinvointi /
Mentalt välbefinnande****830501 Mindfulness viikonloppukurssi**

- La ja su 10–16, 3.–4.10.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Pia Nordström 12 h, 36 €
- Tule tutustumaan mindfulnessiin ja sen ehyttävään voimaan. Oletpa sitten ensikertalainen tai haluat muistuttaa itseäsi harjoittamisen merkityksestä ja palata harjoittamisen pariin tai yksinkertaisesti nauttia ja voimaantua yhdessä harjoittamisesta.

830502 Mindfulness hiljaisuuden päivä

- La 10–16, 24.10.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Pia Nordström 6 h, 24 €
- Hiljaisuuden päivä mahdollistaa kääntymisen sisäänpäin kuulostelemaan itseään, omaa vointiaan ja omia tarpeitaan. Päivän päätteeksi puramme hiljaisuuden yhdessä.

830504 Tunnetaidot

- La 9.30–15.30, Su 9.30–15.30, 7.–8.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Pia Nordström 14 h, 42 €

Tunnetaidot auttavat havaitsemaan, tunnistamaan, ilmaisemaan, säätämään ja käsittelemään tunteita ja olemaan myös hankalilta tuntuvien tunteiden kanssa. Tunteet ovat aina myös kehollisia ja kehossa tuntuja.

**830505 Löydä oma voimasi -
Voimaantumisviikonloppu naisille**

- La ja su 10–16, 5.–6.12.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Pia Nordström 14 h, 42 €

Tällä kurssilla käännetään lempeä ja rakastava huomio itseän. Tule tiedostamaan, voimaantumaa ja vahvistamaan. Tule löytämään ja selkeyttämään rajojasi ja ottamaan toipumisen ja eheytyksen askelia. Tule oppimaan tervettä itsekkyyttä ja omalla puolella olemista.

**830506 Askeleita onnellisuuteen:
Itsemystätunto**

- La ja su 10–16, 30.–31.1.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Pia Nordström 14 h, 42 €

Oletko väsynyt, uupunut tai ahdistunut? Vaaditko itseltäsi liikaa? Tule ottamaan askeleita kohti itsesi hyväksymistä, rakastamista ja itsetuntemusta.

830507 Palautuminen

- La ja su 10–16, 6.–7.3.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Pia Nordström 14 h, 42 €

Mitä kaikkea palautuminen tarkoittaa ja mitä kaikkea siihen voi sisällyttää? Tällä kurssilla teemme harjoituksia, jotka auttavat meitä laskeutumaan kehoon ainaisen "päässä olemisen" eli ajattelun ja analysoimisen sijaan.

830513 Sisäinen turva

- La ja su 10–16, 3.–4.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Pia Nordström 14 h, 42 €

Tällä kurssilla kohdistetaan huomio sisäisen turvan ja turvallisuuden tunteeseen. Miten opin lempeästi huolehtimaan itsestäni? Teoriaa ja lempeitä harjoituksia sisäisen turvan tunteen lisäämiseksi.

830533 TRE-johdantokurssi, syksy

- Ke 16.30–20.15, 23.9.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Susanna Koljonen 5 h, 25 €

TRE-stressinpurkuliikkeet ovat yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon fyysisiin liikkeisiin perustuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät yleensä nopeasti.

830534 TRE-johdantokurssi, kevät

- Ke 16.30–20.15, 20.1.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Susanna Koljonen 5 h, 25 €

830530 TRE-jatkokurssi, syksy

- Ke 18–19.30, 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 1.12.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Susanna Koljonen 10 h, 40 €

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.

830532 TRE-jatkokurssi, kevät

- Ke 18–19.30, 3.2.–14.4.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Susanna Koljonen 12 h, 36 €

**830536 Stressi ja kehon
palautumisjärjestelmä, syksy**

- Ke 17–20, 28.10.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Susanna Koljonen 4 h, 20 €

Kurssin aikana saadaan teoriatietoa stressin vaikutuksista kehoon ja mieleen ja tutustutaan kehon palautumisjärjestelmään, jonka keskiössä on vagus-hermon aktiivointi.

**830538 Stressi ja kehon
palautumisjärjestelmä, kevät**

- To 17–20, 11.2.
- POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
- Susanna Koljonen 4 h, 20 €

830540 Äänimaljarentoutus, syksy

- La 15.30–17, 19.9.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

Syvärentouttava sointukylpy tiibetiläisillä äänimaljoilla ja muilla harmonisin äänin soivilla soittimilla.

830544 Äänimaljarentoutus, kevät

- La 15.30–17, 23.1.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

830546 Ohjattu EFT-tapping ja rumpurentoutus, syksy

- La 15.30–17, 7.11.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €
- Tule rauhoittamaan kehosi ja mielesi naputtelulla sekä kuuntelemaan perinnerummun maadoittavaa sointia.

830548 Ohjattu EFT-tapping ja rumpurentoutus, kevät

- La 15.30–17, 6.3.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

830550 Perhekonstellaation infokurssi

- La 12–16, 3.10.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Outi Pohjanheimo 4 h, 20 €
- Kurssi sopii kaikille, jotka etsivät keinoja ymmärtää itseään ja läheisiään paremmin. Infokurssin jälkeen kiinnostuneet voivat osallistua konstellaatiotyöpajoihin, joissa tehdään harjoituksia ja opitaan myös kotona tehtävien harjoitusten tekoa.

830551 Perhekonstellaation infokurssi

- La 12–16, 23.1.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Outi Pohjanheimo 4 h, 20 €

830552 Perhekonstellaation työpaja A, syksy

- La 10–16, 24.10.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Outi Pohjanheimo 6 h, 24 €
- Kurssilla tehdään harjoituksia ja opitaan myös kotona tehtävien harjoitusten tekoa. Harjoituksissa käsitellään erilaisia teemoja, kuten oma paikka perhejärjestelmässä, parisuhde, elämäntehtävä, uskomuksia, esteitä.

830554 Perhekonstellaation työpaja B, syksy

- La 10–16, 14.11.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Outi Pohjanheimo 6 h, 24 €

830558 Perhekonstellaation työpaja A, kevät

- La 10–16, 6.2.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Outi Pohjanheimo 6 h, 24 €

830560 Perhekonstellaation työpaja B, kevät

- La 10–16, 13.3.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Outi Pohjanheimo 6 h, 24 €

**830562 Sopusointua uusperheeseen**

- To 18–19.30, 15.10.–12.11.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Marjaana Rantama 8 h, 32 €
- Kurssilla tarkastellaan uusperheen dynamiikkaa perhekonstellaation näkökulmasta, keskittyen alitajuisiin, systeemiin lojaliteetteihin ja niiden vaikutukseen ihmissuhteisiin.

830564 Tiede kohtaa mielen

- La 10.30–12, 14.11.–5.12.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Marjaana Rantama 8 h, 32 €
- Oletko valmis ymmärtämään paremmin itseäsi ja reaktioitasi ympärillä oleviin asioihin?

830568 Systeemiajattelu

- To 18–19.30, 26.11.–10.12.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Marjaana Rantama 6 h, 24 €
- Miten suunnistaa maailmassa, jossa vanhat pelisäännöt eivät enää ole voimassa? Johdatus systeemiajatteluun auttaa näkemään arjen ja maailman tapahtumat kokonaisuuksina, joissa ajattelu, toiminta ja ympäristö kietoutuvat yhteen.

830570 Arkkityyppiset tarinat

- La 18–19.30, 16.1.–6.2.
 - POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
 - Marjaana Rantama 8 h, 32 €
- Missä vaiheessa omaa elämäntarinaasi olet juuri nyt? Kaipaako suuntaa, selkeyttä tai syvempää ymmärrystä itsestäsi? Työpajassa tutustutaan ihmiskunnan ikiaikaisiin kertomuksiin, jotka heijastavat ja muovaavat sisäistä maailmaamme.

830576 Hetki-ryhmä

- Ti 17.30–19.30, 12.1.–13.4.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Varpu Tyyskä-Korhonen 26 h, 32 €
- Voimavaralähtöinen vertaisryhmä erityislasten ja -nuorten vanhemmille haastavan käyttäytymisen vähentämiseksi ja vanhempien voimaantumiseksi.

999907 Myötätuntoinen arki: lapsen tunteet ja vanhemman jaksaminen

- Ti 17.30–19.30, 22.9.–3.11.
 - POMO-talo, Linnankoskenkatu 20
 - Varpu Tyyskä-Korhonen 12 h, 36 €
- Teemat: haastava käyttäytyminen, tunnetaidot kasvatuksessa, vuorovaikutussuhde ja rajojen asettaminen, vanhemman stressi ja jaksaminen, itsemyötätunto, hyvinvointi.

Jooga / Yoga

830702 Yoga på svenska

- To 17.20–18.20, 3.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Keskuskoulu, D-dörren, Alexandersgatan 25
- Catharina Oriander 32 h, 70 €

Under kursens gång bygger vi i lugn takt upp en övning som passar alla. Vi undersöker olika varianter av rörelserna och positionerna så att var och en hittar en version som är lagom utmanande. Övningen baserar sig på anpassad ashtanga yoga.

830709 Kundaliniyoga, hösten

- Fre 18–19.15, 23.10.–27.11.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Marika Björklund 10 h, 40 €

Kundaliniyoga som också kallas medvetenhetens yoga är en mångsidig och dynamisk yogaform, där vi förutom de fysiska övningarna alltid också gör olika andningsövningar, sjunger mantror och mediterar.

830710 Kundaliniyoga, våren

- Fre 18–19.15, 29.1.–12.3.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Marika Björklund 10 h, 40 €

830720 Tanssillinen jooga

- Ma 18.45–19.45, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
- Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Laura Pietiläinen 32 h, 70 €

Joogasta tuttuja elementtejä sekä tanssillista ilmaisua.

830722 Voimajooga

- Ti 17.35–18.35, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Saara Lavonen 32 h, 70 €

Kehonhallintaa, liikkuvuutta ja läsnäoloa.

830726 Miesten jooga

- To 18.30–20, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Pertti Jääskä 48 h, 86 €

Jooga voi tehdä elämästäsi notkeampaa!

830728 Rentouttava ja palauttava lempeä jooga

- Ke 18–19, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Irene Vesterinen 32 h, 70 €

Ei suorittamista vain rauhaa hermostolle.

830730 Yinjooga A

- Ti 18.40–19.40, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankosken. 2–6
- Saara Lavonen 32 h, 70 €

Rauhoita mieli ja keskity hetkeksi vain itsesi.

830731 Yinjooga B

- Ti 19.45–20.45, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankosken. 2–6
- Saara Lavonen 32 h, 70 €

830732 Yinjooga teemana niska-hartia

- Su 11–12.30, 27.9.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 2 h, 10 €

Huolla kehoasi ja rentoudu.

830733 Yinjooga teemana lantio-alaselkä

- Su 11–12.30, 25.10.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 2 h, 10 €

Huolla kehoasi ja rentoudu.

830734 Yinjooga teemana lonkat-jalat

- Su 13.30–15, 22.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 2 h, 10 €

Huolla kehoasi ja rentoudu.

830736 Yinjooga teemana selkä

- Su 11–12.30, 17.1.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 2 h, 10 €

Huolla kehoasi ja rentoudu.

830740 Tolkkisen lempeä hathajooga

- To 17–18.30, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Eklöfska skolan, Palomäentie 5
- Kirsi Salminen 48 h, 86 €

Hengähdä hetkeksi -joogaa keholle ja mielelle.

830744 Astangajoogan alkeet ja perusteet

- Ti 18.10–19.10, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
- Keskuskoulu, B-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Catharina Oriander 32 h, 70 €

Koko kehon haastava joogaharjoitus.

[Undervisningen sker på finska, men handledning ges också på svenska.](#)

830746 Astangajoogan jatko

- To 18.25–19.25, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Catharina Oriander 32 h, 70 €

Kokeneille harrastajille, tuntien sisältö vaihtelee lasketusta harjoituksesta eri teemoihin.

[Undervisningen sker på finska, men handledning ges också på svenska.](#)

830748 Kundaliinijooga

- Ti 18.15–19.45, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
- Keskuskoulu, D-ovi, Aleksanterinkatu 25
- Sonja Solja 48 h, 86 €

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa ja kasvattaa kykyä asettua tähän hetkeen.

830752 Rentouttava ja rauhoittava jooga etänä

- Ti 18.30–20, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.

Irene Vesterinen 48 h, 86 €

Ihanan lempeät joogaliikkeet oman kodin rauhassa.

etä

830753 Rentouttava ja rauhoittava jooga A, syksy

- Ti 13–14.30, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 24 h, 48 €

Lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830754 Rentouttava ja rauhoittava jooga A, kevät

- Ti 13–14.30, 12.1.–6.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 24 h, 48 €

830755 Rentouttava ja rauhoittava jooga B, syksy

- To 10–11.30, 3.9.–26.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 24 h, 48 €

830756 Rentouttava ja rauhoittava jooga B, kevät

- To 10–11.30, 14.1.–8.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 24 h, 48 €

830758 Uimahallin rentouttava ja rauhoittava jooga

- Pe 10–11.30, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Irene Vesterinen 48 h, 86 €

Tämä joogatunti on suunnattu erityisesti ikäihmiselle. Lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830760 Hamarin joogaretriitti

- Su 10–15, 16.5.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Solja Temmes 6 h, 39 €

Tule mukaan lempeään joogapäivään merellisessä Hamarissa ja syvenny oman kehon tuntemuksiin ja tarpeisiin.

Katso myös
liikuntapalveluiden
liikuntaryhmät!
Bekanta dig också
med idrottstjänsternas
motionsgrupper!

Kurssit kylissä Kurser i byarna

Anttila, Ali-Vekkoski, Kullo / Andersböle, Söderveckoski, Kullo

830111 Gymnastik, Andersböle
111224 Symaskinsrally i Söderveckoski, hösten
111225 Symaskinsrally i Söderveckoski, våren
111376 Vävning, Söderveckoski
139805 Föreläsning av Anita Rosengren, Söderveckoski
830163 Kulloon lihaskunto / Styrketräning i Kullo
830454 Kulloon kehonhuolto / Kroppsvård i Kullo

Mustijoki, Hamari, Tolkkinen, Emäsalo / Svartså, Hammars, Tolkis, Emsalö

111378 Vävning, Svartså
139801 Bystugusittarna, Svartså
830158 Hamarin lihaskunto ja -huolto A
830160 Hamarin lihaskunto ja -huolto B
830448 Hamarin keskivartalo ja kehonhuolto
830760 Hamarin joogareitti
110231 Revyyteatteri / Revyteater, Hamari/Hammars
830162 Tolkisen lihaskunto
830452 Tolkisen kehonhuolto
830740 Tolkisen lempeä hathajooga
810279 Karlarna kockar på Emsalö
830110 Gymnastik och stretching, Emsalö

Kråkö, Vessö / Kråkö, Vessö

830113 Bodymix, Kråkö
830112 Bodymix, Vessö
111374 Vävning, Vessö

Pellinki, Grännäs, Epoo / Pellinge, Grännäs, Ebbo

111372 Vävning, Pellinge
139806 Föreläsning av Anita Rosengren, Pellinge
830115 Motionsgymnastik, Pellinge
810280 Karlarna kockar på Pellinge
810411 Folkdans, Pellinge
830114 Kondition och muskelstyrka, Grännäs
111368 Vävning, Ebbo

Jakari, Sannainen / Jackarby, Sannäs

111370 Vävning, Jackarby
830116 Kondition och muskelstyrka, Sannäs

Askola

Ihminen ja yhteiskunta

320228 Särkijärven virikepiiri

- Ma 14.30–16, 7.9.–30.11., 18.1.–26.4.
- Särkijärven koulu, Myrskyläntie 379
- Mika Pohjanen 28 h, 34 €

Virikepiiri on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kulttuurista, psykologiasta tai yhteiskunnallisista aiheista. Kurssilla käsitellään vaihtelevia teemoja, joista sovitaan yhdessä opettajan kanssa. Joka toinen viikko.

Teatteri

110233 Teatterin taikaa!

- To 17–19.30, 10.9.–26.11.,
14.1.–15.4.
 - Nuorisoseurantalo Jukola, Myrskyläntie 458
 - Tarja Hiltunen 69 h, 90 €
- Kurssilla valmistetaan teatteriesitys keväälle. Jukolassa on juhlatuoli.



Tietotekniikka

340141 Tietotupa ajanvarauksella

- Ke 16–16.45, 9.9.–25.11., 20.1.–14.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm, 6 €/kerta

Henkilökohtaista digiopastusta! Aikaa voi tiedustella 15.9. alkaen: tarja.ekholm@gmail.com. Saat tiedon omasta ajastasi sähköpostilla. Opastusta voi tarvittaessa saada myös etänä!

340142 Tietokoneen käyttö arjessa

- Ke 17–18.30, 21.10.–25.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 12 h, 36 €

Kurssilla opetellaan sujuvammin käyttämään tietokonetta arjen tarpeisiin, kuten tiedonhakuun ja palveluiden käyttämiseen.

340144 Älylaitteen jatkokurssi

- Ke 17–18.30, 9.9.–7.10.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 10 h, 30 €

Tällä älylaitteen jatkokurssilla syvennetään aiemmin opittuja taitoja ja opitaan käyttämään älylaitetta sujuvammin ja turvallisemmin arjessa. Oma älylaite mukaan!

340146 Tutustumme tekoälyyn

- Ke 17–18.30, 20.1.–3.2.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 6 h, 24 €

Tällä kurssilla pääset tutkimaan tekoälyn maailmaa helposti ymmärrettävällä tavalla.

340150 Digिताidot haltuun - seuraava askel

- Ke 17–18.30, 10.2.–24.3.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Tarja Ekholm 12 h, 36 €
- Kurssilla syvennetään arjessa tarvittavia tietokonetaitoja ja vahvistetaan varmuutta digipalvelujen käyttöön. Opi käyttämään keskeisiä verkkopalveluja, hakemaan luotettavaa tietoa internetistä sekä toimimaan turvallisesti verkossa.

340152 WhatsApp

- Ke 17–18.30, 31.3.–14.4.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Tarja Ekholm 6 h, 24 €
- Tällä kurssilla perehdytään paitsi sovelluksen perustoimintoihin, kuten tekstiviestien ja kuvien lähettämiseen, myös syvennytään edistyneempiin ominaisuuksiin kuten ryhmiin ja asetuksiin.

Taideaineet**110324 Askolan kuvataidekurssi**

- Ti 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Kohtaamo, Askolantie 33
 - Leena Saarikiivi 72 h, 87 €
- Kurssi sopii aloittelijoille tai jo pitempään maallaneille. Kurssilla kannustetaan omaan ilmaisuun.

110395 Syyskeramiikkaa Tanhuvaarassa A

- To 15–17.30, 10.9.–26.11.
 - Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
 - Sirkka Soinio 33 h, 110 €
- Toteuta ihanat projektisi käyttökeramiikasta koriste-esineisiin. Omakustannekurssi.

110396 Syyskeramiikkaa Tanhuvaarassa B

- To 17.30–20, 10.9.–26.11.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 33 h, 110 €

110397 Kevätkeramiikkaa Tanhuvaarassa A

- To 15–17.30, 14.1.–22.4.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 39 h, 129 €

110398 Kevätkeramiikkaa Tanhuvaarassa B

- To 17.30–20, 14.1.–22.4.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 39 h, 129 €

Liikunta ja terveys**810457 Zumba® Askola**

- Su 18–18.45, 30.8.–29.11., 10.1.–2.5.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Eszter Röss 22 h, 55 €
- Tule mukaan irrottelun iloon ja energisiin tanssihetkiin!

830166 Sunnuntain iltajumppa

- Su 18.45–19.30, 30.8.–29.11., 10.1.–2.5.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Eszter Röss 22 h, 55 €
- Monipuolista ja tehokasta kuntoilua hyvällä fiiliksellä!

830168 Monninkylän kevytjumppa

- Ma 15–16, 31.8.–23.11., 11.1.–12.4.
 - Monninkylän liikuntasali, Pornaistentie 5 b
 - Irene Vesterinen 32 h, 70 €
- Kaikille sopivaa lempeää jumppaa.

830474 Chi Kungista elinvoimaa

- Ti 10–10.45, 1.9.–24.11., 12.1.–6.4.
 - Kohtaamo
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 60 €
- Liikettä ja hyvää oloa ilman suorittamista.

830520 Stressi ja kehon palautumisjärjestelmä

- Su 10–15, 20.9.
 - Särkijärven koulu, Myrskyläntie 379
 - Susanna Koljonen 6 h, 24 €
- Kurssipäivän aikana saadaan teoretietoaa stressin vaikutuksista kehoon ja mieleen ja tutustutaan kehon palautumisjärjestelmään, jonka keskiössä on vagus-hermon aktivointi.

830781 Jooga&kehonhuolto

- Ti 18–19, 1.9.–1.12., 12.1.–27.4.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Eszter Röss 29 h, 65 €
- Kehoa lempeästi huoltava tunti.

Monacon kuntosaliharjoittelut

- Monaco Gym, Helkamäentie 15
- Irene Vesterinen 16 h, 35 €/kausi

Huom! Tilavuokra 24 €/kausi ei sisällä kurssimaksuun. Se maksetaan paikan päällä ensimmäisellä kerralla.

830200 Monacon kuntosaliharjoittelu A, syksy

- Ma 12.30–13.30, 31.8.–23.11.

830201 Monacon kuntosaliharjoittelu A, kevät

- Ma 12.30–13.30, 11.1.–12.4.

830202 Monacon kuntosaliharjoittelu B, syksy

- Ma 13.30–14.30, 31.8.–23.11.

830203 Monacon kuntosaliharjoittelu B, kevät

- Ma 13.30–14.30, 11.1.–12.4.

Kädentaidot**111306 Isoäidin käsityöt**

- Ti 17.30–20, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Helena Paananen 72 h, 89 €
- Kurssilla valmistamme kirjojen, ommellen, neuloen ja tuunaten uusia tai perinteisiä käsitöitä.

111358 Kudonta, Monninkylä

- Ti 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Askola-Instituutin asuntola, Helkamäentie 30
 - Rauni Keskiniva 72 h, 87 €
- Opi perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovella valmiita kudontaohjeita ja suunnittele yksilöllisiä tekstiilejä.

111438 Askolan verhoilu

- Ke 17.30–20.45, 21.10.–25.11., 13.1.–17.3.
 - Askolan mehuasema
 - Kirsi Karinto 60 h, 72 €
- Tule verhoilemaan vanha, pehmustettu tuoli tai rahi. Kurssimaksun lisäksi erillinen tilavuokra 50 €/hlö.

111234 Ompelulanit, Askola

- Pe 17.30–20, la 12–17.45, 23.–24.4.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Helena Paananen 11 h, 35 €
- Voit ommella uutta tai vanhaa, korjata, pienentää, suurentaa, tuunata tai muodistaa.

Ruoka ja juoma**810286 Askolan kokkauskurssi**

- Ma 18–20.30, 2.–23.11., 25.1.–15.2.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Maj-Gret Saarinen 27 h, 38 €
- Kokataan yhdessä arkista ja juhlavampaa ruokaa inspiroituen eri maiden ruokakulttuureista. + Raaka-aineet 10–15 € per kerta

Luonto ja puutarha**710387 Istutussuunnittelu**

- La ja su 9–17, 23.–24.1.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Sirkku Nikula 18 h, 54 €
- Kurssi sisältää teoriaosuuden, mittaus ja mittakaavaan piirto- harjoituksen, sekä osallistujan oman pihan istutusalueen, tai pihan osion suunnittelun.

710389 Pihasuunnittelu

- To 17–20, la ja su 10–17, 14.1.–7.2.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Sirkku Nikula 36 h, 53 €
- Kurssi sisältää teoriaosuuden, mittaus ja mittakaavaan piirto- harjoituksia, sekä opiskelijan omasta pihasta tehtävän. Opiskelija tekee suunnitelmasta myös kasvi- ja tarvikelistan sekä kokoaa vihertyöselytyksen.

