



VÅREN  
KEVÄT **2020**

# Anna Saivosalmi 11.1.2020

Luento:

Vähempikin riittää

&

BOOTCAMP

Vähemmällä treenillä, ihan tavallisella syömisellä, sekä pikkuisen pienemmillä vaatimuksilla itseä kohtaan. Niistä on minun hyvinvointini rakennettu.

Vähempikin riittää ja se riittää ihan oikeasti todella pitkälle.

Vähemmälläkin on mahdollista saavuttaa tasapaino, joka hehkuu myös ulospäin.

**Klo 15–16.30**

Sykettä nostettava, kehoa sekä mieltä haastava, tiukka, mutta hauska Bootcamp-treeni, jossa yhdistellään lihaskuntoliikkeitä ja intervalliosioita. Treeni soveltuu kaikille, mutta olipa sitten missä kunnossa tahansa, tulee varmasti ylittämään itsensä. Treeni aloitetaan dynaamisella lämmittelyllä ja päätetään jäähdyttelyyn sekä palauttavaan venyttelyyn.

**Klo 17–18.20**

Luento: 15 € | Bootcamp: 15 €  
tai molemmat 20€

Voit ilmoittautua jo nyt!  
kombi.parainen.fi



## 10-16.2.2020

Vecka 7 ordnar vi den redan traditionella "alla hjärtans veckan" då vi har öppna dörrar till nästan alla kurser, undantag är enkvällskurser och matlagningskurser. Det är fritt fram att titta in på kurser och vill du fortsätta på kursen kan du anmäla dig. Finns det plats på kursen erbjuder vi resten av terminen för 10 euro. Detta förutsätter att du kontakter kansliet då du vill anmäla dig.

Viikolla 7 järjestämme perinteisen "ystävänviikon", jolloin lähes kaikilla kursseilla on avoimet ovet. Poikkeuksena ovat yhden illan kurssit ja ruuanlaittokurssit. Voit vapaasti käydä tutustumassa kursseille ja ilmoittautua kun löydät sinua kiinnostavan kurssin. Jos kursseilla on tilaa, tarjoamme sinulle loppukurssin vain 10 eurolla. Edellytyksenä on, että otat yhteyttä kansliaan ilmoittautuaksesi.



# RESET 1.4.2020

ON 18.00–20.00

Lär dig under en underhållande föreläsning hur du kan förändra saker i ditt liv till det bättre.

## HEMLIGHETEN ATT MÅ BÄTTRE PÅ ÄLDRE DAR

Föreläsningen riktar sig till alla seniorer som vill förbättra sin hälsa och må bra.

1.4.2020  
ON 12.00–14.00

CHRISTOPH TREIER **läs mera s.3**

## GRATIS DATAHANDLEDNING

Att använda datorn är inte så svårt - ta ett steg i taget! Lär dig t.ex. boka en biljett, kolla vädret, läsa nyheter, titta på din skattedeklaration, kolla dina recept, betala räkningar, skriva ett mejl ...

Vår kunniga datahandledare Luisa Blumenthal står gratis till din tjänst varje tisdag kl. 9.15–12.15 under tiden 14.1–21.4. Ring henne för datahandledning under tisdagsförmiddagarna på **040 184 3916**. Eller besök henne på Kombi i Pargas eller Arbis i Åbo.

Ingen tidsbeställning – det bara att dyka upp, kontakta Kombis eller Arbis kansli för att få veta vilka datum datahandledaren är i Pargas eller Åbo.

Erbjudandet är till för dig som inte är helt du med datorn än! Tag med din dator eller låna institutets.

Kombi tel. 040 488 5701 Arbis tel. 044 907 4737

## ILMAISTA TIETOTEKNIKKAOHJAUSTA

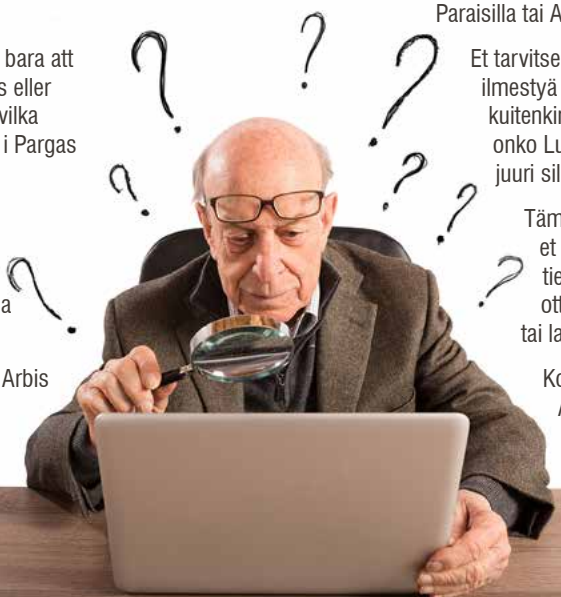
Tietokoneen käyttö ei ole vaikeaa! Opi varaamaan lippuja, tarkistamaan säätiedotus, lukemaan uutisia, tarkistamaan veroilmoituksesi tai reseptisi, maksamaan laskuja, kirjoittamaan sähköpostia...

Tietotekniikkaohjaajamme Luisa Blumenthal on käytettävissäsi joka tiistai klo 9.15–12.15 keväällä 14.1.–21.4. Voit soittaa hänelle tiistaiamupäivisin **040 184 3916**. Tai pistäytyä vierailulla Kombissa Paraisilla tai Arbiksessa Turussa.

Et tarvitse ajanvarausta – voit vain ilmestyä paikalle. Kannattaa kuitenkin varmistaa kansliasta onko Luisa Turussa vai Paraisilla juuri sillä viikolla.

Tämä tarjous on sinulle, joka et ole vielä päässyt sinuiksi tietokoneen kanssa. Voit ottaa mukaan oman koneesi tai lainata opiston konetta.

Kombi puh. 040 488 5701 Arbis puh. 044 907 4737



**KURSANMÄLAN** Anmälningar tas emot fr.o.m **8.1.2020 kl. 9:00**. Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida, kombi.pargas.fi. Du är självklart välkommen att besöka oss på vårt kontor eller kontakta oss via telefon med kursanmälningar. Du kan inte anmäla dig via epost, på telefonsvararen eller via sms. Förhandsanmälan är obligatorisk. De flesta språkkurser och gymnastikkurser är försedda med nivåbeskrivning. Du kan läsa om de olika nivåerna på vår webbsida eller kontakta kansliet så hjälper vi dig.

**KURSAVGIFTER** Kursavgifterna framgår i denna kursbroschyr. Kursavgiften faktureras efter kursstart och samma avgift gäller oberoende när du påbörjar kursen. Kursavgifterna återbärs inte. Om kursen inhiberas fler än en gång försöker institutet ordna ersättande kursgångar. Rabatter kan anhållas om för barn under 16 år, föräldralediga, arbetslösa och invandrare. Rabatter kan inte erhållas efter att kursavgiften fakturerats.

Institutet får bidrag för studiesedlar. Bidraget har sänkt priset på många av kurserna i broschyren. Rabatter gäller inte på föreläsningar, individuella kursplatser, matlagningskurser eller på vissa skraddarsydda kurser, t ex riktade till barn, kompetensgivande utbildningar m fl. Materialkostnader ingår aldrig i kurspriset utan betalas kontant till läraren vid kurstillfället.

**ANNULLERINGAR** Alla annulleringar bör göras via vår webbplats eller per telefon till vårt kansli. Annulleringar till läraren godkänns inte. Kortkurser (kortare än 10 lektioner): Annulleringar kan göras kostnadsfritt fem dagar före kursstart. I annat fall uppbärs kursavgiften i sin helhet. Långkurser (10 lektioner eller längre): Annulleringar kan göras kostnadsfritt sex dagar från kursens startdatum. I annat fall uppbärs kursavgiften i sin helhet. Observera att vid icke-inhiberade kursplatser till matlagningskurser fakturerar institutet även för materialanskaffningarna.

**INHIBERING AV KURS/KURSTILLFÄLLE** Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

**LEDIGHETER** När skolorna har lov har institutet i regel också lov. Sportlov 17-23.2.2020. Kurser som pågår under lov omnämns i kurstexten.

**MATLAGNINGSKURSER** Materialkostnaderna tillkommer och betalas kontant till läraren. Om du får förhinder bör du avboka din plats senast fem dagar före kursstart. För en icke inhiberad kursplats debiterar vi även råvarukostnaderna. Inga rabatter gäller på dessa kurser. På de tvåspråkiga kurserna fås kursmaterialet på svenska och finska, teoridelen är antingen svensk- eller finskspråkig, majoritetsspråket bland deltagarna avgör. Instruktioner och hjälp på det andra inhemska fås vid behov.

**SPRÅKKURSER** Språkkurserna är indelade enligt svårighetsnivå. A1 är den lättaste nivån där undervisningen är på grundnivå och C2 är den mest avancerade. Nivåerna är A1, A2, B1, B2, C1 och C2. Det tar 1–2 år att avklara en nivå. Mera detaljerad information om nivåerna finns på vår hemsida.

**MOTIONSKURSER** Gymnastikkursernas nivåer

**LÅTT** - Kursen passar alla åldersgrupper. Redskap som används som hjälp under passen är lätthanterliga och säkra. Det ingår inga hopp i passen.

**MEDELTUNG** - Kursen passar personer med tidigare motionsbakgrund. I passen ingår medeltunga övningar, såsom knäböj.

**TUNG** - Med tanke på att kunna genomföra passen rekommenderas att man har tidigare motionsvana. I passen ingår hopp och krävande rörelser som belastar de stora muskelgrupperna.

**ILMOITTAUTUMINEN KURSSILLE** Ilmoittautumisia otetaan vastaan **8.1.2020 klo 9.00** alkaen. Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta: [kombi.parainen.fi](http://kombi.parainen.fi). Voit ilmoittautua myös kansliassa tai soittaa meille. Kurseille ei voi ilmoittautua sähköpostitse, tekstiviestillä tai jättämällä viestin puhelinvastaajaan. Ennakkoilmoittautuminen on pakollinen. Useimpiin kielikursseihin ja liikuntakursseihin on lisätty tasomääritykset. Voit tutustua niihin kotisivullamme tai voit ottaa yhteyttä kansliaan ja autamme sinua löytämään sopivan ryhmän.

**KURSSIMAKSUT** Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Kurssimaksu laskutetaan kurssin alkamisen jälkeen ja maksu on sama riippumatta siitä, milloin aloitat kurssin. Kurssimaksuja ei palauteta. Jos kurssi jää pitämättä useammin kuin yhden kerran, opisto pyrkii järjestämään korvaavat kurssikerrat peruuntuneiden tilalle. Alennus kurssimaksusta voidaan myöntää alle 16-vuotiaille, työttömille, vanhempainvapaalla oleville ja maahanmuuttajille. Alennusta ei voida myöntää kurssimaksun laskuttamisen jälkeen.

Opisto saa avustusta opintoseteleitä varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien esitteessä olevien kurssien hintaa. Alennukset ja opintosetelit eivät ole voimassa luennoilla, yksityistunneilla, ruokakursseilla tai räätälöidyillä kursseilla, kuten lapsille suunnatuilla tai jonkin pätevyuden antavilla kursseilla. Materiaalikustannukset eivät koskaan sisälly kurssin hintaan, vaan ne maksetaan opettajalle käteisellä kurssin aikana.

**PERUUTUKSET** Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko kotisivullamme tai soittamalla kansliaan. Opettajalle ilmoitettuja peruutuksia ei hyväksytä. Lyhyet kurssit (alle 10 oppituntia): Osallistumisen voi peruuttaa maksutta viisi päivää ennen kurssin alkamispäivää. Muussa tapauksessa kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan. Pitkät kurssit (10 oppituntia tai enemmän): Osallistumisen voi peruuttaa maksutta viimeistään kuuden päivän kuluessa kurssin alkamispäivästä. Muussa tapauksessa kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan. Huomaathan, että opisto perii ruokakurssien perumatta jätetyistä kurssipaikoista lisäksi raaka-aineiden hinnan.

**KURSSIN/KURSSIKERRAN PERUUTUS** Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

**LOMAT** Opistossa on lomaa pääsääntöisesti samaan aikaan kuin kouluissa. Hiihtoloma 17.-23.2.2020. Loman aikana pidettävistä kursseista on maininta kurssin kuvauksessa.

**RUOKAKURSSIT** Raaka-ainekustannukset maksetaan käteisellä opettajalle. Esteen sattuessa kurssipaikka tulee peruuttaa viimeistään viisi arkipäivää ennen kurssin alkua. Peruuttamattomasta kurssipaikasta laskutamme kurssimaksun lisäksi raaka-ainekustannukset. Ruokakurssien maksuista ei saa alennusta. Kaksikielisillä kursseilla kurssimateriaalin saa suomeksi ja ruotsiksi, teoriaosa pidetään joko suomen- tai ruotsinkielisenä osallistujien enemmistökielen mukaan. Ohjeita ja apua saa tarpeen mukaan molemmilla kielillä.

**KIELIKURSSIT** Kielikurssit on jaettu vaativuustason mukaan. A1 on helpoin taso, jossa opetus lähtee perusteista ja C2 on kaikkein edistynein taso. Tasot ovat A1, A2, B1, B2, C1 ja C2. Yhden tason suorittamiseen menee 1–2 vuotta. Tarkemmat tiedot tasoista löydät kotisivuiltamme.

**LIIKUNTAKURSSIT** Liikuntakurssien tasot

**KEVYT** - Kurssi sopii kaikille ikäryhmille. Tunneilla apuna käytettävät välineet ovat helppoja ja turvallisia hallita. Tunneilla ei tehdä hyppyjä.

**KESKIRASKAS** - Kurssi sopii henkilöille, joilla on aiempaa harrastuspohjaa liikunnassa. Tunnit sisältävät keskiraskaita suorituksia, kuten kyykkyjen kaltaisia liikkeitä.

**RASKAS** - Aikaisempi liikunnallinen harrastuneisuus on tuntien läpiviemisen kannalta suositeltavaa. Tunneilla tehdään hyppyjä ja vaativia, suuria lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä.

### HEMLIGHETEN ATT MÅ BÄTTRE PÅ ÄLDRE DAR | ON 12.00–14.00

Den omtyckte föreläsaren Christoph Treier talar om hälsa, välmående och livsglädje. Han delar med sig av sin kunskap och ger praktiska råd kring t.ex. sömn, sömnproblem, minnet, betydelsen av sociala kontakter och motion. Han talar även om inställningen till livet och hur man behåller livsglädjen trots att kroppens funktioner försämras. Föreläsningen riktar sig till alla seniorer som vill förbättra sin hälsa och må bra.

**1.4.2020**  
**PIUG - Kultursalen**

Christoph Treier  
Kursavgift 10 €

### RESET | ON 18.00–20.00

Tänk om det vore möjligt att börja om sitt liv? Bara att trycka på RESET och göra om allt från början, fast med kunskapen och vetskapen man har nu. Det låter som en fin dröm, men idag finns det mentala verktyg för att kunna ändra på oönskade beteenden och destruktiva tankemönster. Lär dig under en underhållande föreläsning hur du kan förändra saker i ditt liv till det bättre. Föreläsningen är för dig som vill förbättra något i din livssituation, t. ex. ditt arbete, din relation och ditt mående generellt.

**1.4.2020**  
**PIUG - Kultursalen**

Christoph Treier  
Kursavgift 15 €

**SENIORFÖRELÄSNINGAR I SAMARBETE MED PARGAS SVENSKA PENSIONÄRER R.F.**  
**OBS! FÖRHANDSANMÄLAN TILL KOMBIS KANSLI, 0400-852596, ELLER VIA KOMBI.PARGAS.FI.**  
**INGEN RABATT. AVGIFTEN BETALAS KONTANT VID DÖRREN.**

### EUROPA 2020 - UTMANINGARNAS VÄNDPUNKT? | TO 13.00–15.00

Utmaningarna i Europa är många. Sökandet efter den vises sten fortsätter. Finns det politisk vilja och möjligheter att lösa alla kriser som bara fortsätter, vare sig vi pratar om miljö och klimat, flyktingfrågan, världsekonomin eller Östersjön. Nils Torvalds är Europaparlamentariker och bosatt i Helsingfors och Bryssel, sina somrar tillbringar han på Tunhamn i Åbolands skärgård.

**27.2.2020**  
**Stadshuset - Bryggan**

Nils Torvalds  
Kursavgift 5 €

### MUMIN 75 ÅR | ON 12.00–14.00

Sophia Jansson berättar kort om mumintrollens historia från 1945 till idag och om hur företaget Moomin Characters firar att det är 75 år sedan den första muminhistorien kom ut. Hon talar också om fokus för 2020, att öka kännedomen om Östersjöns tillstånd och att skydda havet och dess kulturarv för kommande generationer. Sophia Jansson, konstnärlig chef och styrelseordförande på Moomin Characters, är dotter till Lars Jansson och brorsdotter till Tove Jansson.

**25.3.2020**  
**Stadshuset - Bryggan**

Sophia Jansson  
Kursavgift 5 €





### LÄR DIG MUNSPELETS HEMLIGHETER | TO 18.00–19.30

Hör du till dem som har undrat och fascinerats över hur ett så litet instrument som ett munspel kan framkalla så djupa och känsoflyllda toner? I så fall är den här kursen för dig. Vi börjar från grunden och lär oss så småningom olika andningstekniker, vibraton, böjda toner, skalor, oktaver mm. Mer info på [kombi.pargas.fi](http://kombi.pargas.fi)

**27.2–26.3.2020**  
**Kombila - 103**

Jonas Östman  
Kursavgift 14 €

### GITARA - ELINIKÄINEN UUSI YSTÄVÄ! ALKEISKURSSI | MA/MÅ 17.50–19.20

#### **GITARR - EN NY VÄN FÖR LIVET! NYBÖRJARKURS**

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet aina halunnut oppia soittamaan kitaraa. Aloitamme aivan alkeista, tarvitset vain oman soittimen ja intoa oppia. Opettaja auttaa soittimen hankinnassa tarvittaessa. Kurssilla käymme läpi tiiviinä pakettina kaikki perusasiat. Tavoitteena on, että jokainen hallitsee kurssin jälkeen helppojen laulujen säestyksen ja osaa jopa improvisoida hieman.

**27.1.–6.4.2020**  
**Kombila - 104**

Ilkka Rantamäki  
Kurssimaksu | Kursavgift  
20 € / lukukausi | termin

*För dig som drömmer om att lära dig spela gitarr. Vi börjar från grunden och kryddar med massor av smakprov från olika musikstilar. Målet är att du lär dig ackompanjera enklare låtar och vågar improvisera lite. Läraren kan vid behov hjälpa till med att välja rätt gitarr åt dig. Egen gitarr behövs på kursen. För dig som är nybörjare.*

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**KITARA - ELINIKÄINEN UUSI YSTÄVÄ! - JATKO** | MA/MÅ 19.20–20.50 | 13.1.–6.4.2020  
**GITARREN - EN NY VÄN FÖR LIVET! - FORTS.**

Kombila - 104 | Ilkka Rantamäki | Kurssimaksu | Kursavgift 26 € / lukukausi | termin

---

**POP ROCK-KÖREN** | MÅ 18.00–20.15 | 27.1–27.4.2020

Skräbbole skola - Musiksalen | Tom Ridde Ridberg | Kursavgift 36 € / termin

---

**BARNKÖREN DA CAPO** | TI 15.15–16.15 | 7.1–14.4.2020

Malms skola - Gymnastiksalen | Åsa Hermansson | Kursavgift 22 € / termin

---

**PARGAS DAMKÖR** | TO 18.30–21.00 | 9.1–14.5.2020

Församlingshemmet - Församlingssalen | Martina Lindberg | Kursavgift 26 € / termin

---

**PARAISTEN LAULAVAISET** | MA 18.30–20.00 | 13.1.–6.4.2020

Seurakuntatalo - Seurakuntasali | Outi Annala | Kurssimaksu 26 € / lukukausi

---

**PARGAS MANSKÖR** | TI 18.30–20.00 | 7.1–31.3.2020

Församlingshemmet - Nedre salen | Robert Helin | Kursavgift 26 € / termin

---

**PARGAS SÅNGEN** | TI 19.00–20.30 | 14.1–7.4.2020

Malms skola - Musiksalen | Siv-Sofie Söderholm | Kursavgift 26 € / termin

---

**TIMANGIT-KUORO** | KE 15.00–16.30 | 22.1.–15.4.2020

Seurakuntatalo - Alempi sali | Anne-Marie Taulio | Kurssimaksu 22 € / lukukausi

---

**PARGAS AMATÖRORKESTER** | TI 18.30–20.00 | 14.1–7.4.2020

Församlingshemmet - Församlingssalen | Nicke Packalén | Kursavgift 26 € / termin

---

**KEVYEN MUSIIKIN PELIMANNIT  
JA HARMONIKAN SOITTO** | SU 17.00–20.00 | 19.1.–22.3.2020

Nilsbyn koulu - Musiikkiluokka | Heikki Heinonen | Kurssimaksu 36 € / lukukausi

---

**GUBBROCK I** | TO 18.00–19.30 | 16.1–16.4.2020

Åbolands folkhögskola - Spellokal | Janne Engblom | Kursavgift 26 € / termin

---

**GUBBROCK II** | TO 19.30–21.00 | 16.1–16.4.2020

Åbolands folkhögskola - Spellokal | Janne Engblom | Kursavgift 26 € / termin

---



**ALLA KAN RITA** | ON 18.00–20.15



Att rita är kul och man behöver inte vara någon konstnär eller supertecknare för att rita. På kursen går vi igenom vad som behövs (papper, pennor etc), grundläggande teckningsteknik och att rita former, perspektiv och bygga upp bilder med hjälp av ”grundformer” som ovaler och rektanglar.

**25.3–22.4.2020**  
**Kombila - 102**

Paul Söderholm  
Kursavgift 18 €

**VALOKUVAUKSEN INTENSIIVIKURSSI** | LA–SU 10.00–16.45



Bild | Kuva: Henri Luomala

Intensiivisellä valokuvauskurssilla tutustutaan kameran toimintoihin ja harjoitellaan kuvaustekniikoita, luontokuvausta ja muotokuvausta. Ota mukaan järjestelmäkamera ja jos sinulla on salamalaitteita, myös ne. Lisäksi tarvittavat säänmukaisen vaatetuksen ja lounasevää. Kurssi on tarkoitettu erityisesti aloitteleville kuvaajille.

**28.–29.3.2020**  
**Kombila - 101**

Henri Luomala  
Kurssimaksu 22 €

**FILMSKOLA MED SYSTEMKAMERA** | MÅ 17.30–19.45

Lär dig förvandla materialet i din videokamera till en färdig film. Du kommer att utveckla dina kunskaper i fotografi (film och video) till nya nivåer: musikvideos, reklamfilmer och till och med korta långfilmer. Vi kommer även att göra ett manuskript och utveckla det färdigt till en film som kan visas på nätet, tv eller presenteras på en stor display. Kurs också på sportlovet  
Mera info kombi.pargas.fi

**3.2–6.4.2020**  
**Kombila - 102**

Aras Jarjis  
Kursavgift 28 €

**VIIVA JA VÄRI - LÖYDÄ LUOVA TIE KUVANTEKOON** | LA/LÖ–SU/SÖ  
**STRECK OCH FÄRG - EN KREATIV VÄG TILL BILDER** 10.00–16.00

Teemme kurssilla tehtäviä, joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kertovaan tai abstraktiin, ei esittävään suuntaan. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

Lisätietoja kombi.parainen.fi

*På kursen tecknar vi fria linjer och leker med färger och förenar detta till bilder antingen i en föreställande stil eller i en icke-föreställande, abstrakt stil. Det krävs ingen tidigare erfarenhet.*  
Mera info kombi.pargas.fi

**21.–22.3.2020**  
**Kombila - 101**

Maarit Puhakka  
Kurssimaksu | Kursavgift  
22 €



**KONSTVECKOSLUT** | LÖ/LA-SÖ/SU 12.00-15.15  
**TAIDEVIIKONLOPPU**

**18.1-8.3.2020**  
**Kombila - 101**

Kursen omfattar tre veckoslut på vårterminen. Vi följer de nyaste trenderna i konstvärlden och samhället och utnyttjar dessa för att skapa annorlunda och intressanta verk.

Maarit Puhakka  
 Kursavgift | Kurssimaksu  
 26 €

*Kurssi käsittää kolme viikonloppua kevätlukukaudella. Kurssilla perehdytään taiteen uusimpiin virtauksiin ja ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin tapahtumiin ja tutustutaan erilaisiin taiteen tekemisen tekniikoihin.*

Kursveckoslut  
 Kurssiviikonloput  
 18-19.1, 8-9.2 och 7-8.3

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**PALETTEN - BILDKONST FÖR VUXNA** | FR/PE 13.30-15.30 | 17.1-17.4.2020  
**PALETTI - KUVATAIDETTA AIKUISILLE**

Seniorum | Margot Åberg | Kursavgift | Kurssimaksu 28 € / termin | lukukausi

**MÅLA AKVARELL – MAALAA AKVARELLEILLA** | ON/KE 13.00-15.15 | 15.1-8.4.2020

Kombila - 102 | Maarit Puhakka | Kursavgift | Kurssimaksu 32 € / termin | lukukausi

**FORMGIVNING & HANTVERK | MUOTOILU & KÄDENTÄIDOT**

**TRIKÅSÖMNAD - TRE LÖRDAGAR** | LÖ 12.30-17.00

Kom med och tillbringa tre lördagar under våren tillsammans med andra syntresserade! Under kursen får du bekanta dig med vanlig symaskin och overlock, lära dig välja material och vilka tillbehör som behövs. Mer info på kombi.pargas.fi

**29.2-18.4.2020**  
**Skolcentrum**  
**Handarbetssalen**

Charlotta Palander  
 Kursavgift 22 €

Kursdagar  
 29.2, 21.3 och 18.4.

**KLÄDER TILL VÅREN | LÖ-SÖ 10.00-15.15**

Intensivkurs i klädsömnad under tre veckoslut på våren:  
28-29.3, 4-5.4, 18-19.4.

**28.3-19.4.2020****Kombila - 104**

Margaretha Väisänen  
Kursavgift 38 €

**KAFFEPÅSARNAS NYA LIV  
KAHVIPUSSIEN UUSI ELÄMÄ** | TI 17.30-20.45

Både för nybörjare och för mera erfarna återbrukare. Du kan göra t.ex. kassar, korgar och skålar. Vi gör i både rutflätning och sicksackflätning. Ta med tomma kaffepåsar, också läraren har material som du kan använda.

**25.2-31.3.2020****Kombila - 102**

Anja Lindqvist  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 €

*Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille.  
Tutustumme ruutupunontaan ja hakaketjutekniikkaan. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Ota mukaan omia kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin pääset alkuun.*

**KÄSINTEHDYN SAIPPUAN JATKOKURSSI | LA-SU 10.00-14.15**

Saippuanvalmistuksen jatkokurssilla opettelemme värjäämään ja koristelemaan saippuan. Opettelemme myös oman reseptin tekoa ja valmistamme 2 x 500g saippuaa (n. 5+5 palaa). Kurssi ei sovi perheen pienimmille. Ota oma tietokone mukaan. Materiaalikustannukset 20 €. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**21.-22.3.2020**  
**Sarlinska skolan**  
**Kotitalousluokka 2**

Johanna Martinkari  
Kurssimaksu 14 €

**SKAPA AV LÄDERPAPPER | ON 18.00-20.15**

Kom med och bekanta dig med ett spännande material och tillverka snygg förvaring till dina prylar. Vi använder oss av läderpapper som även kallas veganläder. Under det första kurstillfället bekantar vi oss med materialet och testar hur det kan användas på olika sätt. Mera info kombi.pargas.fi

**4-18.3.2020**  
**Skolcentrum**  
**Handarbetssalen**

Charlotta Palander  
Kursavgift 14 €



**IKKUNOIDEN KUNNOSTUS** | TI 18.00–21.00

Tällä kurssilla perehdyimme ikkunoiden kunnostamisen tekniikkaan suomalaiseseen ja ruotsalaiseen tapaan, minkä jälkeen osaat jatkaa kotona omin päin. Ensimmäisellä kerralla mukaan oma ikkunanpoka, josta arviotaan yksilöllisesti korjaustarve. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**7–28.4.2020****Maneesi  
Puutyöluokka**Teet Otstavel  
Kurssimaksu 22 €**LUFFARSLÖJD I HEMBYGDSMUSÉET  
METALLILANKATÖITÄ KOTISEUTUMUSEOSSA** | TI 17.30–20.45

Lär dig grunderna i luffarslöjd! Tekniken går ut på att göra föremål av järntråd, inget annat material behövs. Under den här kursen får du lära dig att göra enkla krokar, brödnaggar och små skålar i Hembygdsmuséets inspirerande utrymmen. Materialkostnader ca 5 €.

*Opi tekemään metallilankatöitä! Valmistamme esineitä rautalangasta. Kurssilla opit tekemään yksinkertaisia koukkuja, leivänpistimiä ja pieniä kulhoja Kotiseutumuseon inspiroivassa ilmapiiirissä. Materiaalikustannukset noin 5 €.*

**7–21.4.2020****Pargas hembygdsmuseum  
Köket  
Paraisten kotiseutumuseo  
Keittiö**Anja Lindqvist  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €I samarbete med  
Yhteistyössä**GJUT DINA EGNA BETONGFÖREMÅL  
TILL TRÄDGÅRDEN** | ON 17.30–20.30

Betong är billigt, hållbart och enkelt att lyckas med. Vi reder ut hur betong lättast används för ett göra föremål till trädgården. Materialkostnaden 5-10 € betalas direkt till läraren. Mera info kombi.pargas.fi

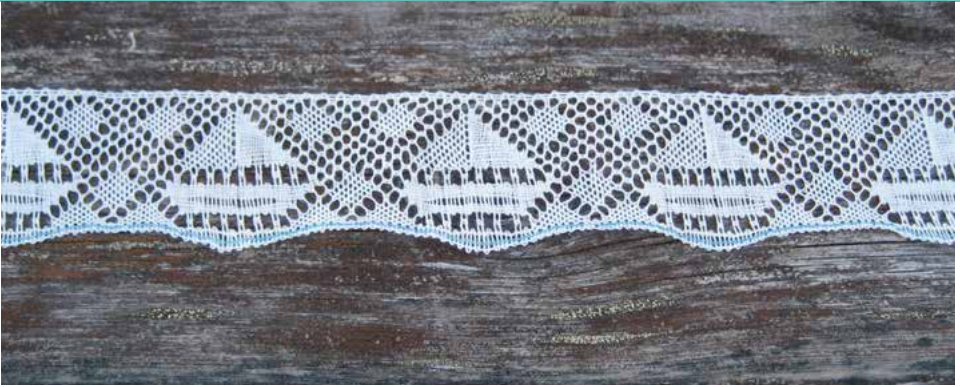
**15–22.4.2020  
Kombila - 101**Markus Andersson  
Kursavgift 10 €**HOPEATYÖN VERSTAS** | PE 17.30–20.30

Käytämme perinteisiä hopeantyöstömenetelmiä vapaavalintaisiin töihin. Opettajalla on kurssilla tarvittavia välineitä, työvälinemaksu 7€. Ota mukaan myös omat välineesi.

**17.1.–27.3.2020  
Kombila - 102**Ulla-Majja Vuorinen  
Kurssimaksu 36 €**PRINTIT JA PISTOT** | TO 17.30–20.30

Tällä kurssilla kuvioimme kangasta jäävärjäyksellä, silkkipainolla ym. kuviointimenetelmillä. Kirjomme väritettyjä töitä esimerkiksi japanilaisin sashiko-pistoin. Materiaalikustannukset n. 10 €. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**27.2.–2.4.2020  
Kombila - 102**Ulla-Majja Vuorinen  
Kurssimaksu 22 €



### LÄR DIG KNYPPLA SPETSAR OPI NYPLÄÄMÄÄN PITSIÄ

| TI 18.00–20.15

Är du nyfiken på knyppling? Den här kortkursen är för dig! Kursen riktar sig till dig som är nybörjare eller till dig som redan kan grunderna i knyppling. Nybörjare lär sig tekniken genom att knyppla enkla arbeten och steg för steg lära sig mera. Längre hunna knypplar enligt egen kunskapsnivå. Mera info kombi.pargas.fi

*Kiinnostaako nypläys? Siinä tapauksessa tämä lyhytkurssi on juuri sinulle, joka olet aloittelija tai osaat jo nypläyksen alkeet. Aloittelijat oppivat perustekniikan nypläämällä helppoja töitä ja oppimalla pikkuhiljaa lisää. Jos olet nyplännyt aikaisemmin, tule verestämään taitojasi. Lisätietoja kombi.parainen.fi*

**3.3–7.4.2020**  
**Kombila - 104**

Tina Laurén  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 €

### STICKA SOMMARSOCKOR MED ENKEL HÄL KESÄSUKKIA HELPOLLA KANTAPÄÄLLÄ

| ON/KE 17.00–19.30

Vi är många som använder stickade sockor året om, men att sticka sina sockor och framför allt hälar är inte riktigt lika vanligt. På den här kursen stickar vi välsittande sockor med en busenkel häl. Ta med dig garn och stickor till sockor och häng med! Obs! Ingen kurs 20.2.

*Monet meistä käyttävät kudottuja sukkia läpi vuoden, mutta sukan ja erityisesti kantapää kudonta ei ole lainkaan niin tavallista. Tällä kursilla kudomme hyvin istuvat sukat naurettavan yksinkertaisella kantapäällä. Ota lankaa ja sukkapuikot ja liity seuraan. Huom! Ei kurssia 20.2.*

**5.2–4.3.2020**  
**Seniorum**

Barbro Laurén  
Kursavgift | Kurssimaksu  
18 €

**KERAMIK - RAKU** | LÖ 10.00–14.00

Raku är en japansk teknik där man bränner keramiken i en gasugn och omedelbart plockar ut de glödande föremålen från ugnen och kylvlar ner dem så att de blir färdiga inom en timme. Bränningen försiggår utomhus och är mycket dramatisk.

**4.4.2020**  
**Kombila - Källaren**

Cornelius Colliander  
Kursavgift 10 €

**METALLITYÖN PERUSKURSSI** | KE 18.00–21.00

Kurssilla tutustutaan perusmetalleihin ja opetellaan yleisimmät aineiliitos- ja hitsaustekniikat. Voit korjata vanhoja esineitä tai tehdä uusia. Kaikille uusille vasta-alkajille ja kokeneille kurssilaisille. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**15.1.–8.4.2020**  
**Koulukeskus**  
**Metallityöluokka**

Harri Jylhä  
Kurssimaksu 42 € / lukukausi

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.****LASITYÖPAJA** | LA–SU 10.00–16.30 | 15.2.–26.4.2020

Kurssipäivät: 15.–16.2., 14.–15.3. ja 25.–26.4.  
Kombila - 104 | Kirsi-Marja Lakanen | Kurssimaksu 38 €

**STICKCAFÉ – NEULEKAHVILA** | MÅ/MA 10.30–12.30 | 13.1–30.3.2020

Kombila - 103 | Margaretha Väisänen | Kursavgift | Kurssimaksu 24 € / termin | lukukausi

**KNYPPLING - DAGSKURS – NYPLÄYS - PÄIVÄKURSSI** | TI 12.30–15.30 | 14.1–7.4.2020

Kombila - 101 | Tina Laurén | Kursavgift | Kurssimaksu 38 € / termin | lukukausi

**KLÄDSÖMNAD** | MÅ 13.00–16.15 | 13.1–30.3.2020

Kombila - 104 | Margaretha Väisänen | Kursavgift 34 € / termin

**VAATTEITA OMPELEMAAN** | KE 18.00–21.15 | 15.1.–1.4.2020

Koivuhaan koulu - Käsityöluokka | Margaretha Väisänen | Kurssimaksu 34 € / lukukausi

**VAATTEITA OMPELEMAAN, NILSBY** | TO 18.00–21.15 | 16.1.–2.4.2020

Nilsbyn koulu - Käsityöluokka | Margaretha Väisänen | Kurssimaksu 34 € / lukukausi

**ONNISTU OMMELLEN** | TI 18.00–21.1 | 14.1.–31.3.2020

Koivuhaan koulu - Käsityöluokka | Margaretha Väisänen | Kurssimaksu 38 € / lukukausi

**KANGASPUISSA KUDOTTUA** | TI 18.00–21.15 | 14.1.–7.4.2020

Halli - Kudontasali | Ulla-Maija Vuorinen | Kurssimaksu 38 € / lukukausi



## VÄVNING | TO 17.45–21.00 | 16.1–16.4.2020

Hallen - Vävsalen | Anja Lindqvist | Kursavgift 38 € / termin

## PORSLINSMÅLNING – POSLIININMAALAUS | ON/KE 17.30–20.00 | 15.1–8.4.2020

Kombila - Källaren - Kellari | Gunnel Laaksonen | Kursavgift | Kurssimaksu 32 € / termin | lukukausi

## KERAMIK | TO 18.00–21.15 | 16.1–16.4.2020

Kombila - Källaren | Cornelius Colliander | Kursavgift 42 € / termin

## KERAMIKKATYÖT | TI 18.00–21.00 | 14.1.–7.4.2020

Kombila - Kellari | Anne Parkkali | Kurssimaksu 42 € / lukukausi

## LÄR DIG SKAPA I LERA – MUOTOILLAAN SAVESTA | TO 13.00–16.00 | 16.1–5.3.2020

Kombila - Källaren - Kellari | Margot Åberg | Kursavgift | Kurssimaksu 28 €

## TRÄSLÖJD | MÅ 17.30–20.30 | 20.1–6.4.2020

Skolcentrum - Träslöjdssalen | Kimmo Tuominen | Kursavgift 38 € / termin

## HANDVERKTYG OCH MÖBELRENOVERING | TO 18.00–21.15 | 16.1–23.4.2020

Manegen - Slöjdsalen | Jonatan Reuter, Teet Otstavel | Kursavgift 44 € / termin

## HUONEKALUJEN VERHOILU JA ENTISÖINTI | KE 18.00–21.00 | 15.1.–8.4.2020

Koulukeskus - Puutyöluokka | Eija Hukkila | Kurssimaksu 42 € / lukukausi

## PUUTYÖPIIRI | TI 18.00–21.00 | 21.1.–7.4.2020

Koulukeskus - Puutyöluokka | Ilpo Vuorinen | Kurssimaksu 38 € / lukukausi

## INTARSIA | TO 18.00–21.00 | 16.1.–26.3.2020

Koulukeskus - Puutyöluokka | Kirsi Laitinen | Kurssimaksu 32 € / lukukausi

## SPRÅK & LITTERATUR | KIELET & KIRJALLISUUS

### KAUNOA ALAKOULULAISILLE | TO 14.15–15.00



Haluaisitko saada kirjoittamiseen uutta liittoa? Teroita lyjykynäsi ja tule kymmenen kerran kurssille harjoittelemaan kaunokirjoituksen saloja. Tai ehkä haluaisit oppia kirjoittamaan oman nimikirjoituksesi kaunolla. Kurssi on tarkoitettu 2.–6.-luokkalaisille. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**13.2.–7.5.2020**  
**Koivuhaan koulu**  
**Luokka**

Elina Halmesmäki  
Kurssimaksu 14 €

**ROHKEUTTA TYÖSKENNELLÄ RUOTSIKSI | KE 14.00–15.30**

Tämä on ruotsin kurssi sinulle, joka olet töissä varhaiskasvatuksen tai kotihoidon alalla. Ruotsin taitosi ovat ehkä jo aivan hyvät, mutta et vain uskalla käyttää niitä käytännön työssä. Tai sinun täytyy ehkä aloittaa kaikki aivan nollasta. Kurssilla keskitymme konkreettisiin arkipäivän työtilanteisiin, joissa sinun olisi hyvä osata ruotsia. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**26.2.–22.4.2020**  
**Kombila - 101**

Minna Strömberg  
Kurssimaksu 14 €

Kurssi joka toinen viikko

**RUOSTEET POIS KOULURUOTSISTA | MA 17.30–19.00**



Tervetuloa kurssille opiskelemaan hyödyllistä ja mukavaa ruotsin kieltä! Kurssi on jatkoa viime vuoden peruskurssille ja soveltuu myös muille vastaavantaitoisille opiskelijoille. Oppikirjanamme on Hålligång 2. Välkomna! Taso: B1

**13.1.–20.4.2020**  
**Kombila - 101**

Riikka Elo  
Kurssimaksu 26 € / lukukausi

**POLSKA FÖR NYBÖRJARE FORTSÄTTNING FRÅN HÖSTEN | MÅ 17.30–19.00**

Kursen vänder sig till dig som vill fortsätta ditt äventyr med polska språket. Med hjälp av den här kursen kommer du kunna använda språket i vardagliga situationer och dessutom förstå elementära och enkla uttryck. Mera info kombi.pargas.fi

**27.–6.4.2020**  
**Kombila - 103**

Ewelina Karas  
Kursavgift 22 € / termin

**LEIKKISÄÄ RUOTSIA | MA 15.45–16.45**

Kiinnostaako sinua ruotsin kieli? Tervetuloa mukaan ruotsin kerhoon! Kerhossa opit ruotsia leikkimällä, laulamalla ja muun hauskan toiminnan lomassa innostavasti. Kurssi on tarkoitettu suomenkielisille 1.-4.-luokkalaisille, jotka haluavat oppia ruotsia. Ota mukaan iso vihko, kynä, kumi ja puuvärit!

**3.2.–20.4.2020**  
**Koivuhaan koulu - Ruotsin ja englannin luokka**

Kaisu Saarela  
Kurssimaksu 18 € / lukukausi

**LEKFULL FINSKA | MÅ 14.00–15.00**

Vill du lära dig finska på ett roligt sätt? På kursen lär du dig finska genom lekar, spel, sånger och andra aktiviteter. Kursen är riktad till svenskspråkiga barn i åk 1–4 som vill lära sig finska. Ta med ett stort häfte, penna, suddgummi och färgpennor. Läraren har finska som modersmål men förstår och talar också svenska. Välkommen!

**3.2.–20.4.2020**  
**Malms skola Klassrum 5 C**

Kaisu Saarela  
Kursavgift 18 € / termin



**ESPAÑJAA ALOITTELIJOILLE | TO 17.30–19.00**

Kurssi Espanjan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Opimme arkipäivän ilmaisuja sekä asioimaan esimerkiksi kahvilassa, taksissa ja lentokentällä. Harjoittelemme monipuolisesti niin sanastoa, rakenteita kuin keskusteluakin ja tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin. Jatkoa syksyn kurssiin.

**16.1.–16.4.2020**

**Kombila - 101**

Margarita Mora Abril  
Kurssimaksu 26 € / lukukausi

**AQUÍ SE HABLA ESPAÑOL - PUHUTAAN ESPAÑJAA | TO 19.00–20.30**

Keskustellaan espanjaksi vaihtelevista aiheista! Opettajalta saat aina valmista aiheeseen liittyvää sanastoa ja ilmaisuja. Kurssi on tarkoitettu kaikille keskustelusta kiinnostuneille.

**16.1.–16.4.2020**

**Kombila - 101**

Margarita Mora Abril  
Kurssimaksu 26 € / lukukausi

**ESPAÑJAN MAANANTAIALKEET | MA 19.10–20.40**

Kurssi Espanjan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Opimme arkipäivän ilmaisuja sekä asioimaan esimerkiksi kahvilassa, taksissa ja lentokentällä. Harjoittelemme monipuolisesti niin sanastoa, rakenteita kuin keskusteluakin ja tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin. Jatkoa syksyn kurssiin.

**20.1.–20.4.2020**

**Kombila - 101**

Riikka Elo  
Kurssimaksu 26 € / lukukausi

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**KIRJALLISUUSPIIRI | MA 17.00–18.30 | 13.1.–4.5.2020**

Kaupungintalo - Kirjasto | Oili Pyysalo | Kurssimaksu 14 €

**SKRIVARKURS | TI 16.30–18.45 | 14.1.–7.4.2020**

Stadshuset - Biblioteket | Ann-Christine Snickars | Kursavgift 26 €

**GRUNDKURS I SPANSKA, FORTSÄTTNING | TI 18.45–20.15 | 14.1.–7.4.2020**

Kombila - 101 | Ana Sanchez Garcia | Kursavgift 26 € / termin

**JATKOA ITALIAN ALKEISIIN | MA 18.00–19.30 | 13.1.–6.4.2020**

Sarlinska skolan - Luokka 213 | Anu Brander | Kurssimaksu 26 € / lukukausi



### SKAPA SMARTA LÖSNINGAR MED RASPBERRY PI

| SÖ 14.00–17.00

Kursen riktar sig till dig som är dator- och elektronikintresserad och som vill prova på att bygga mät- och styrsystem med låga kostnader. Användningsexempel: Temperaturmätningar i hus, ackumulatorövervakning i båtar, stugor med solceller, styrning av belysning eller uppvärmning. Mera info kombi.pargas.fi

**15.3–5.4.2020**  
**Kombila - 102**

Erik Nordenswan  
Kursavgift 22 €

### DIGITAL SLÖJD 3D-MODELLER OCH 3D-PRINTNING

| ON 17.30–20.00



Att gå från att skapa en egen 3D-modell till att sedan se hur lager för lager byggs fram av en 3D-skrivare är nästan magi. Vill du lära dig mer om 3D-printrar och få en insikt i hur man skapar sina egna 3D-modeller, då är det här en kurs för dig. På kursen lär vi oss programmera enkla 3D-modeller. Mera info kombi.pargas.fi

**8.4–13.5.2020**  
**Kombila - 103**

Rasmus Johansson  
Kursavgift 22 €

### TURVALLISESTI VERKOSSA TIETOTURVAKURSSI

| MA 18.00–20.30

Perehdymme asioihin, joita kotikäyttäjän tulisi ottaa huomioon turvallisessa tietokoneen käytössä. Käsittelemme mm. varmuuskopiointin, roskapostin, huijaukset, käyttäjätunnukset ja salasana, tietokoneen suojaamisen viruksilta ja palomuurin. Ota oma kone mukaan.

**3.–10.2.2020**  
**Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**

Petri Pohjanlehto  
Kurssimaksu 10 €

**PILVIPALVELUT DROPBOX, ONEDRIVE, GOOGLE DRIVE JA OMAPILVI** | MA 18.00–20.30

Tutustumme ilmaisiin pilvipalveluihin, joiden avulla voi siirtää, varastoida ja muokata tietoa eri laitteiden välillä. Kurssilla perehdytään eri vaihtoehtojen valintaan ja käyttöönottoon. Ota oma kone mukaan.

**23.–30.3.2020**  
**Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**

Petri Pohjanlehto  
 Kurssimaksu 10 €

**SUOSITTU KUVANKÄSITTELYOHJELMA GIMP** | MA 18.00–20.30

Tutustumme digikamerakuvien käsittelyyn perusteisiin ilmaisella Gimp-kuvankäsittelyohjelmalla. Opimme siirtämään ja tallettamaan kuvia sekä muokkaamaan niitä. Ota oma kone mukaan.

**2.–16.3.2020**  
**Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**

Petri Pohjanlehto  
 Kurssimaksu 10 €

**VALOKUVAT KIRJAKSI** | MA 17.30–19.30

Opimme miten omista paperisista tai digitaalisista kuvista saa koottua valokuvakirjan. Käydään läpi perusasiat digikuvien käsittelystä ja paperikuvien muokkaamisesta digitaaliseen muotoon. Ota mukaan oma tietokone tai tabletti sekä kuvat, jotka haluat kirjaasi.

**6.4.–4.5.2020**  
**Kombila - 102**

Soile Inkari  
 Kurssimaksu 10 €

## TRÄDGÅRD &amp; NATUR | PUUTARHA &amp; LUONTO

**PUUTARHAN KUTSUMATTOMAT VIERAAT** | TI 17.00–19.15

Metsäkauriit, rusakot, myyrät, lehtokotilot, punkit, kirvat, naapurin kissa... ja vielä kasvivieraslajit, jotka valtaavat alleen kaiken. Näihin kaikkiin pulmiin on olemassa luonnonmukaisia ratkaisuja. Kurssilla opit ratkaisemaan pulmat ilman turhaa myrkyn käyttöä.

**25.2.2020**  
**Kombila - 104**

Raija Salminen  
 Kurssimaksu 10 €

**PUUTARHAKASVIEN KEVÄTLEIKKAUKSET** | TO 17.00–19.15

Useimmat puut ja pensaat leikataan keväällä ennen silmujen puhkeamista, jotta kasvit pysyisivät terveinä, tuottaisivat satoa, kukkisivat ja pysyisivät sopivan kokoisina. Joidenkin kasvien kohdalla taas leikkaaminen on syytä unohtaa. Kurssiin kuuluu kattava teoriaosuus ja sään salliessa leikkausnäytös ulkona.

**12–19.3.2020**  
**Kombila - 104**

Raija Salminen  
 Kurssimaksu 14 €



### ODLA DIN EGEN CHILI | ON 17.30–20.30

Kombis definitivt hetaste kurs! Kursen riktar sig till dig som vill komma igång med att odla din egen chili. Vi går igenom odlingsprocessen och vad man ska tänka på gällande vattning, typ av jord, näring, temperatur, extra belysning och mycket mer. Mera info kombi.pargas.fi

**5.2.2020**

**Kombila - 102**

Rasmus Johansson  
Kursavgift 15 €

### LAATIKKO- JA RUUKKUVILJELY | TI 17.30–19.45

Viljelylaatikossa kasvavat juurekset, salaattit, maustekasvit ja kukat sulassa sovussa. Parvekkeellekin voi luoda hyöty- ja kukkapuutarhan käyttämällä erilaisia ruukkuja ja astioita. Laatikkoviljelmän voit perustaa vaikka nurmikolle ja muotoilla siitä juuri sinun tarpeitasi vastaavan unelmien puutarhan. Kurssilla opit laatikko- ja ruukkuviljelyn perusteita ja saat vinkejä toimivista kasvivalinnoista.

**24.3.2020**

**Kombila - 102**

Raija Salminen  
Kurssimaksu 10 €

### SÄÄOPPI JA ILMATIETEEN PERUSTEET | PE 17.30–20.30, LA 10.00–15.00

Tavoitteena on meteorologian perusteiden, sääilmiöiden ja sääennusteiden sisällön ymmärtäminen. Kurssi soveltuu hyvin veneilijöille, retkeilijöille, ilmailuharrastajille, tai muuten sääilmiöistä kiinnostuneille. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**15.–16.5.2020**

**Kombila - 101**

Jere Dauchy  
Kurssimaksu 14 €

### SUURPETOVAHINKOJEN ENNALTAEHKÄISY | KE 18.00–21.00

Käytännönläheinen luento ja keskustelu siitä, miten suojata lapsia sekä tuotanto- ja lemmikkieläimiä suurpedoilta. Keinoista käsitellään mm. petoaidat, laumanvartijakoirat ja erilaiset karkottimet.

**18.3.2020**

**Kombila - 101**

Teet Otsavel  
Kurssimaksu 10 €



## RANNIKKOLAIVURIKURSSI

| MA 18.00–20.00

SAARISTON SUOJASTA AVOIMEMMILLE VESILLE



Saaristolaivurikursilla saamasi tiedot riittivät veneilyyn saariston suojissa, mutta jos haluaisit lähteä veneelläsi vaikka Kökariin, Hankoon tai kauemmas Itämeren alueella niin tämä on oikea kurssi sinulle. Jatkamme siitä, mihin Saaristolaivurikursilla jäätiin. Lisätietoja kombi.parainen.fi. Viimeinen kerta ke 15.4.

**20.1.–15.4.2020**

**Pargas Svenska  
Gymnasium  
Luokka 211**

Raimo Laaksonen  
Kurssimaksu 32 €

## SEGLING FÖR VUXNA NYBÖRJARE | TI 18.00–20.00

Är du intresserad av att lära dig segla? Nu erbjuder Kombi i samarbete med Gullkrona Kryssarklubb (GK) en seglingskurs med praktisk inriktning för vuxna (15 år och uppåt). Efter två kvällar teori ger vi oss under sex kvällar (med väderförbehåll) ut på havet för praktiska övningar i GK:s 606-båtar, en liten kölbåt som är ypperlig att lära sig i. Mera info kombi.pargas.fi

**21.4–9.6.2020**  
**Gullkrona kryssarklubb**

Jack Henriksson, Ralf Juslin,  
Carl-Johan Gestranius  
Kursavgift 26 €

## PRAKTISKA FÄRDIGHETER | KÄYTÄNNÖN TAITOJA

### EKOLOGISK STÄDNING | LÖ/LA 10.00–12.00

Minska gifterna och utgifterna i ditt hem genom att byta kemiska städprodukter mot naturliga ingredienser som du i bästa fall redan har hemma i skafferiet. Lär dig enkla knep för att göra rent i bl.a. kök och badrum på sätt som både är skonsamma mot naturen och din egen hälsa.

*Vähennä myrkkyjä ja rahanmenoa vaihtamalla teolliset siivousaineet luonnollisiin raaka-aineisiin, joita sinulla ja on kotona. Opi yksinkertaisia konsteja mm. keittiön ja kylpyhuoneen siivoukseen. Säästät luontoa ja tuet hyvinvointiasi.*

**28.3.2020**  
**Kombila - 102**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift / Kurssimaksu 10 €

### HYGIENIAPASSI | KE 18.00–20.15

Työntekijältä, joka työskentelee elintarvikehuoneistossa ja käsittelee pakkaamattomia helposti pilaantuvia elintarvikkeita, vaaditaan hygieniapassi. Tutustu etukäteen Ruokaviraston sivulta löytyvään materiaaliin ja tee harjoitustesti. Todistusmaksu 6 euroa maksetaan suoraan opettajalle. Viimeinen ilmoittautumispäivä 4.3.2020. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**11.3.2020**  
**Kombila - 102**

Marja Mäenpää  
Kurssimaksu 20 €

**VÄHENNÄ JÄTTEIDEN MÄÄRÄÄ** | TO 17.00–18.30

Ympäristö kiittää pienistäkin teoista! Kompostointi, kierrätys ja kulutuksen järjeistämisen pienentävät jätemaksuja ja säästävät rahaa muutenkin. Illan aikana saat jätteiden lajitteluhjeita sekä ideoita esineiden ja tekstiilien elinkaaren pidentämiseen kuin myös biojätteen kompostoinnin onnistumiseen. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**13.2.2020**  
**Kombila - 104**

Raija Salminen  
Kurssimaksu 10 €

**MAT & DRYCK | RUOKA & JUOMA**

**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2**

**KOKATAAN YHDESSÄ** | TO 15.15–18.00  
**VI KOCKAR TILLSAMMANS**

Innostava kokkikurssi 9–14-vuotiaille lapsille. Valmistamme herkkuja lasten mieleen puhtaista raaka-aineista alusta alkaen itse valmistaen. Lapset oppivat kurssilla tunnistamaan ja käsittelemään raaka-aineita sekä käyttämään erilaisia keittiövälineitä turvallisesti. Materiaalikustannukset 40 € maksetaan suoraan opettajalle.

**23.1–27.2.2020**  
**Sarlinska skolan**  
**Kotitalousluokka 2**  
**Undervisningskök 2**

Piia Helenius  
Kurssimaksu | Kursavgift  
22 €

*En inspirerande matlagningkurs för barn i åldern 9–14 år. Vi lagar läckerheter som barn tycker om från scratch och av rena råvaror. På kursen lär sig barnen känna igen och hantera olika råvaror och använda olika köksredskap på ett säkert sätt. Materialkostnader 40 € betalas direkt till läraren.*

**VOIMARUOKAA HÄRKÄPAVUSTA** | MA 17.30–20.30

Kotimainen härkäpapu taipuu moneen. Siitä voi valmistaa monipuolisia runsasproteiinisia kasvisruokia sekä käyttää myös leivonnassa. Tule kokeilemaan erilaisia suolaisia ja makeita härkäpapureseptejä. Materiaalikustannukset 20 €. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**27.1.2020**  
**Sarlinska skolan**  
**Kotitalousluokka 2**

Piia Helenius  
Kurssimaksu 10 €



**MAT PÅ PLÅT | TO 17.30–20.30**

En kurs för dig som är mitt i livet, du har begränsat med tid men har viljan att tillreda hemlagad näringsrik mat. Under kursen tillreder vi olika vardagsrätter som går snabbt att tillaga och som dessutom är fulla av bra och hälsosamma råvaror. Vi gör "Mat på plåt", olika fullständiga måltider på en och samma plåt. Materialkostnader 7–12 €.

**13.2.2020****Paraistenseudun koulu  
Undervisningsköket**Rebecca Börman  
Kursavgift 10 €**PAJER | TI 17.30–20.30**

För dig som vill lära dig hur du gör både söta och salta pajer enkelt och snabbt. Både matiga och sådana som passar som tillägg. De flesta gör vi med en lättlagad och riktigt spröd mordeg. Materialkostnader 8–10 €.

**25.2.2020****Sarlinska skolan  
Undervisningskök 2**Paul Reuter  
Kursavgift 10 €**RÖDA VINER VÄRLDEN ÖVER | ON 18.00–20.15**

Denna nätbaserade vinkurs kan du delta i hemifrån. ED, Sommelier Martin Nordell DipWSET guidar dig genom de röda vinernas fantastiska värld under kvällskursen där vi talar om framställning, trender och olika typer av röda viner samt de mest vanliga druvorna. Du får på förhand veta vilka viner vi kommer att tala om och kan, om du så vill, införskaffa dem till kurskvällen. Ingen tidigare vinkunskap behövs – välkommen med och lära dig nytt!

**18.3.2020****Webbaserad kurs**Martin Nordell  
Kursavgift 10 €**TÅRTDEKORERING | LÖ 10.00–14.00**

Kom med och lär dig spritsa vackra dekorationer som ger dina tårter ett lyft. Vi lär oss göra marängsmörkräm som kan vara lite knepig att lyckas med. Vi lär oss spackla tårtan jämn för att sedan dekorera den med hjälp av olika spritstekniker. Barn över 7 år är välkomna i sällskap av en vuxen. Både vuxen och barn bör anmälas. Materialkostnader 10–14€. Mera info kombi.pargas.fi

**14.3.2020****Sarlinska skolan  
Undervisningskök 2**Micaela Sundström  
Kursavgift 10 €

## DUMPLINGS | LÖ 10.00–13.00

Dumplings är små kinesiska delikata degknyten som kan fyllas med kött, skaldjur, svamp, grönsaker m.m. De färdiga degknytena doppas i olika härliga syltiga, salta och söta asiatiska såser. Materialkostnader 7–10€.



## GRILLA VEGETARISKT | LÖ/LA 12.30–15.30

God och enkel grillmat? Grilla grönt!  
Vi går igenom hur du bäst grillar olika grönsaker, vad du kan göra för att piffa upp grillmaten genom att t.ex. marinera och krydda. Lär dig skära grönsakerna för bästa resultat och vilka rätter som passar bra ihop som sallader, röror och grillade efterrätter. Materialkostnader 15 €. Mera info kombi.pargas.fi

*Hyvää ja helppoa grilliruokaa? Grillaa vihreää!  
Perehdymme parhaisiin tapoihin grillata kasviksia ja siihen miten voit marinoida ja maustaa grilliruuan, miten kasvikset paloitellaan parhaan tuloksen aikaansaamiseksi ja mitkä ruuat sopivat yhteen. Valmistamme myös lisukkeita kuten salaatteja ja tahnoja sekä yksinkertaisia grillattavia jälkiruokia. Materiaalikustannukset 15 €. Lisätietoja kombi.parainen.fi*

## TEHDÄÄN OMIA PÄÄSIÄISMUNIA | LA 10.00–13.30



Omien suklaamunien tekeminen muotin avulla on hauskaa askartelua sekä vanhemmille että lapsille. Suklaamunan voi täyttää vaikkapa pienellä yllätyksellä! Yli 7-vuotiaat lapset ovat tervetulleita aikuisen seurassa. Ilmoita kurssille tulevat vanhemmat sekä lapset. Materiaalikustannukset 16–18 € / henkilö tai aikuinen+lapsi.

**21.3.2020**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Undervisningsköket**

Rebecca Börman  
Kursavgift 10 €

**28.3.2020**  
**Sarlinska skolan**  
**Undervisningskök 2**  
**Kotitalousluokka 2**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift | Kurssimaksu  
20 €

**4.4.2020**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Kotitalousluokka**

Micaela Sundström  
Kurssimaksu 10 €

**SPARRIS OCH RISOTTO** | TI 17.30–20.30

Vi lagar olika rätter mer två huvudingredienser: risottoris och sparris. Sparris passar bra som förrätt eller tillägg till en kött- eller fiskrätt, men den fungerar mycket bra också i pastan och risotton. Risotto är en varmrätt i egen klass som kan kombineras med kött, fisk, grönsaker, grädde eller tomatksås. Vi använder säsongråvaror för att laga krämiga och läckra risottorätter. Materialkostnader 14–18 €.

**14.4.2020**  
**Sarlinska skolan**  
**Undervisningskök 2**

Paola Fraboni  
 Kursavgift 10 €

**MUNKAR, ROSETTER OCH STRUVOR** | LÖ 10.00–14.30

Har du ärvt ett gammalt rosettjärn men har ingen aning hur det används? Känns det osäkert att fritera munkar hemma i det egna köket eller får du ingen fason på struvorna? Kom på kurs så löser det sig. Barn över 7 år är välkomna i sällskap av en vuxen. Både vuxen och barn bör anmälas till kursen. Materialkostnader 5–10 €.

**18.4.2020**  
**Sarlinska skolan**  
**Undervisningskök 2**

Micaela Sundström  
 Kursavgift 14 €

## MOTION &amp; TRÄNING | KUNTOILU &amp; LIIKUNTA

## REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2

**KETTLEBELL – KAHVAKUULA** | TO 18.10–19.10

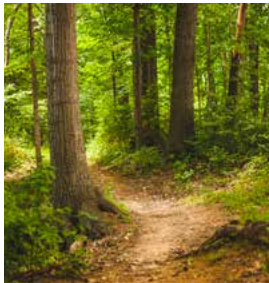
Helkroppsträning med kettlebell och kroppsvikt som redskap. Lär dig använda kettlebell rätt och mångsidigt. Vi tränar kroppens olika egenskaper: styrka, snabbhet, ökning av muskelmassa och uthållighet beroende på dina målsättningar. Egen kettlebell eller tidigare erfarenheter behövs inte. Nivå: tung

*Kokovartalotreeniä kahvakuulalla ja oman kehon painoa hyödyntäen. Opi käyttämään kahvakuulaa oikein ja monipuolisesti. Kehität omien tavoitteidesi mukaan voimaa, nopeutta, lihasmassaa ja kestävyyttä. Omaa kahvakuulaa tai aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Taso: raskas*

**23.1–23.4.2020**  
**Kombila - Salen - Sali**

Jesper Lehtinen  
 Kursavgift | Kurssimaksu  
 18 € / termin | lukukausi

## TRÄNA UTE | ON 17.45–19.00



Träna ute – tillsammans! Vi rör på oss i naturen och utnyttjar det som finns för att träna både styrka och kondition, och vi använder även varandra som motvikt och stöd i olika parövningar. Det är garanterat ett svettigt och kul träningspass. Pannlampa kan vara bra att ha under mörka kvällar. Mera info kombi.pargas.fi. Nivå: medeltung

**29.1–6.5.2020**

**Utomhus**

**Plats meddelas senare**

Johanna Backas  
Kursavgift 26 € / termin

## CORE TRAINING | TO 17.00–18.00

Kom med på core training där vi styrketränar hela kroppen funktionellt med fokus på de viktigaste områdena just för dig. Lär dig nya rörelser med olika verktyg och hur du kan justera dem in till din egen nivå. Nivå: medeltung/tung

*Tule mukaan core-treeniin, jossa harjoitamme toiminnallisesti koko vartalon lihaksistoa. Painopisteenä ovat juuri sinulle tärkeät alueet. Opit uusia liikkeitä erilaisten välineiden avulla sekä soveltamaan niitä omalle tasollesi. Taso: keskiraskas/raskas*



## KUNTONYRKKEILY - SUNNUNTAI - RYHMÄ 1 | SU 17.00–18.15

**19.1.–5.4.2020**

## KUNTONYRKKEILY - SUNNUNTAI - RYHMÄ 2 | SU 18.30–19.45

**19.1.–5.4.2020**

Tervetuloa suomenmestarin oppiin! Perehdyt kuntonyrkkeilyn saloihin askel kerrallaan. Koukuttava liikuntamuoto, joka sopii erityisesti niska-hartia vaivoille. Tunnit sopivat taito- ja kuntotason katsomatta kaikille. Ota mukaan omat hanskat ja tule hikoilemaan! Taso: keskiraskas/raskas

Mia Salokannel  
Kurssimaksu 22 € / lukukausi





### VALLNING OCH SKIDTEKNIK FÖR NYBÖRJARE VOITELU JA HIIHTOTEKNIikka ALOITTELJOILLE

En kurs för dig som vill lära dig att skida rätt! Lämplig för dig som tycker om att skida men kanske inte ännu är så aktiv. Ta med dig egen skidutrustning och egen valla om du har sådan hemma. För vuxna.

*Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat oppia hiihtämään oikein!  
Ota mukaan omat hiihtovarusteen ja omat voiteet, jos sinulla on.  
Kurssi on tarkoitettu aikuisille.*

Vallning | Voitelu 27.1 kl. | klo 17.30–20.30  
Klassisk teknik | Perinteinen tyyli 5.2 kl. | klo 17.30–19.30  
Fri teknik | Vapaa tyyli 12.2 kl. | klo 17.30–19.30

**27.1–12.2.2020**  
**Finby skidstadion**  
**Finbyn hiihtostadion**

Mikael Enberg  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €

### VALLNING OCH SKIDTEKNIK FÖR LÄNGRE HUNNA VOITELU JA HIIHTOTEKNIikka EDISTYNEILLE

För dig som skidar en hel del men känner att du skulle vilja utvecklas lite och få tips för att förbättra tekniken och att göra skidandet ännu roligare. Du behöver ha skidvana för vi förflyttar oss en del på skidor under kvällen. Ta med dig egen skidutrustning och egen valla om du har sådan hemma. För vuxna.

*Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka hiihdät aika paljon, mutta haluaisit vielä kehittyä ja saada vinkkejä tekniikan parantamiseksi.  
Illan aikana liikumme paljon suksilla, joten tarvitset aikaisempaa hiihtokokemusta. Ota mukaan omat hiihtovarusteen ja omat voiteet, jos sinulla on. Kurssi on tarkoitettu aikuisille.*

Vallning | Voitelu 27.1 kl. | klo 17.30–20.30  
Klassisk teknik | Perinteinen tyyli 29.1 kl. | klo 17.30–19.30  
Fri teknik | Vapaa tyyli 10.2 kl. | klo 17.30–19.30

**27.1–10.2.2020**  
**Finby skidstadion**  
**Finbyn hiihtostadion**

Mikael Enberg  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €

**KORTKURS I DANS - BUGG OCH VALS** | LÖ/LA-SÖ/SU 10.00–13.00  
**TANSSIN LYHYTKURSSI - BUGG JA VALSSI**

Kom och lär dig bugg och vals under två veckoslut på våren. Ta med dig sköna dansskor och mjuka kläder samt en vattenflaska. Anmäl också din danspartner.

*Tule oppimaan valssia ja buggia kahtena keväisenä viikonloppuna. Ota mukaan hyvät tanssikengät ja mukavat vaatteet sekä vesipullo. Ilmoita myös tanssiparisi kurssille.*

**28.3–5.4.2020**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Salen - Sali**

Joan Keihäs  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 €

Kursveckoslut  
Kurssiviikonloput  
28–29.3. och/ja 4–5.4.



**ZUMBA I PARKEN – PUISTO-ZUMBA** | MÅ/MA 18.00–19.00

Vi dansar till musik från olika delar av världen, bl.a. till rytmerna av cumbia, salsa och reggaeton. Du får njuta av musiken och ha roligt samtidigt som du förbättrar din kondition, koordination och rörlighet. Zumba® är en effektiv träningsform där du kan ta ut rörelserna maximalt och svertas ordentligt eller göra lite mindre rörelser, helt enligt din egen konditionsnivå. Nivå: medeltung. Obs! Om det regnar, zumbas vi i Kombila.

**11.5 – 15.6.2020**  
**Utomhus**  
**Ulkona**

Marina Saanila  
Kursavgift | Kurssimaksu  
16 €

*Tanssimme eri puolilta maailmaa tulevan musiikin tahtiin, esimerkiksi cumbiaa, salsaa ja reggaetonia. Saat nauttia musiikista ja pitää hauskaa samalla kun kohennat kuntoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Zumba® on tehokas liikuntamuoto, jossa voit mennä täysillä ja hikoilla tai tehdä liikkeet vähän kevyemmin oman kuntosi mukaan. Taso: keskiraskas. Huom! Jos sataa, zumbaamme Kombilassa.*

**BARN + VUXEN: LEKGYMNASTIK 1** | FR 9.30–10.30**31.1–27.3.2020****BARN + VUXEN: LEKGYMNASTIK 2** | FR 10.40–11.40**31.1–27.3.2020**

En kurs för dig som tillbringar fredag förmiddagar hemma med barn. En vuxen tillsammans med ett eller flera barn i åldern ca. 1–5 år leker, dansar, springer och hoppar, både barn och vuxna får upp värmen. Obs! Anmäl både barn och vuxen till kursen. Barnet deltar utan avgift. Kurssi pidetään pääosin ruotsiksi, mutta suomenkieliset perheet ovat myös tervetulleita.

**Kombila - Salen**

Johanna Backas  
Kursavgift 14 €

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.****LUGN MOTIONSGYMNASTIK**  
**RAUHALLISTA KUNTOLIIKUNTAA** | TI 11.00–12.00 | 14.1–21.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Piakristina Varonen | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

**MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR** | ON 20.00–21.00 | 15.1–22.4.2020

Koivuhaka - Gymnastiksalen | Kyösti Kurvinen | Kursavgift 18 € / termin

**VATTENGYMNASTIK** | MÅ 10.30–11.30 | 13.1–27.4.2020

Folkhälsanhuset - Terapibassängen | Piakristina Varonen | Kursavgift 50 € / termin

**VESIJUMPPA** | MA 11.30–12.30 | 13.1–27.4.2020

Folkhälsan-talo - Terapia-allas | Piakristina Varonen | Kurssimaksu 50 € / lukukausi

**JUST DANCE KIDS** | TI 17.30–18.30 | 21.1–14.4.2020

Malms skola - Gymnastiksalen - Liikuntasali | Joan Keihäs | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

**FOLKDANS FÖR VUXNA** | ON 19.00–20.30 | 15.1–8.4.2020

Paraistenseudun koulu - Salen | Barbro Lindroos | Kursavgift 26 € / termin

**NIA MED MIA – NIAA MIAN KANSSA** | FR/PE 13.00–14.00 | 17.1–8.5.2020

Kombila - Salen - Sali | Mia Kuusisto | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

**KONDITIONSBOXNING - MÅNDAG**  
**KUNTONYRKKEILY - MAANANTAI** | MÅ/MA 17.30–18.45 | 13.1–27.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Piakristina Varonen | Kursavgift | Kurssimaksu 26 € / termin | lukukausi

**KONDITIONSBOXNING - ONSDAG**  
**KUNTONYRKKEILY - KESKIVIIKKO** | ON/KE 17.30–18.45 | 15.1–22.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Piakristina Varonen | Kursavgift | Kurssimaksu 26 € / termin | lukukausi

## **UKKOJUMPPAA - GUBBGYMPA** | PE/FR 14.30–15.30 | 17.1.–8.5.2020

Kombila - Sali - Salen | Mia Kuusisto | Kurssimaksu | Kursavgift 18 € / lukukausi | termin

---

## **KUNNON JUMPPAA** | KE 18.45–19.45 | 15.1.–22.4.2020

Malms skola - Liikuntasali | Tarja Suomi | Kurssimaksu 22 € / lukukausi

---

## **RYTMISK MOTION FÖR SENIORER** **RYTMINEN LIIKUNTA SENIOREILLE** | ON/KE 10.30–11.30 | 15.1.–8.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Carita Karlsson | Kursavgift | Kurssimaksu 14 € / termin | lukukausi

---

## **STADIG OCH STARK – VAHVA JA VAKAA** | TO 12.30–13.30 | 16.1.–23.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Mia Kuusisto | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

---

## **ZUMBA® - MÅNDAG– MAANANTAI** | MÅ/MA 18.00–19.00 | 13.1.–27.4.2020

Malms skola - Gymnastiksalen - Liikuntasali | Marina Saanila | Kursavgift | Kurssimaksu 35 € / termin | lukukausi

---

## **ZUMBA® - TISDAG – TIISTAI** | TI 18.30–19.30 | 7.1.–14.4.2020

Malms skola - Gymnastiksalen - Liikuntasali | Joan Keihäs | Kursavgift | Kurssimaksu 35 € / termin | lukukausi

---

## **ZUMBA® - TORSDAG – TORSTAI** | TO 18.00–19.00 | 16.1.–7.5.2020

Malms skola - Gymnastiksalen - Liikuntasali | Marina Saanila | Kursavgift | Kurssimaksu 35 € / termin | lukukausi

---

## **PARDANS FÖR NYBÖRJARE – PARITANSSIN ALKEET** | TO 18.45–19.45 | 16.1.–7.5.2020

Koivuhaka - Gymnastiksalen - Liikuntasali | Carina Ahti | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

---

## **PARDANS – FORTSÄTTNINGSKURS – PARITANSSIN JATKOKURSSI** | TO 19.45–21.15 | 16.1.–7.5.2020

Koivuhaka - Gymnastiksalen - Liikuntasali | Carina Ahti | Kursavgift | Kurssimaksu 28 € / termin | lukukausi

---

## **SENIORDANS** | TO 15.00–16.30 | 9.1.–23.4.2020

Kombila - Salen | Marja-Leena Isaksson | Kursavgift 24 € / termin

---

## **KANSANTANSSI** | TO 19.30–21.00 | 16.1.–23.4.2020

Paraistenseudun koulu - Sali | Satu Helmi | Kurssimaksu 28 € / lukukausi

---

## **NIA** | ON/KE 19.05–20.15 | 29.1.–22.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Minna Aalto | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

---

## **ZUMBA GOLD®** | FR/PE 12.00–13.00 | 17.1.–8.5.2020

Kombila - Salen - Sali | Mia Kuusisto | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

---

## **STRONG BY ZUMBA®** | TO 19.10–20.10 | 16.1.–7.5.2020

Malms skola - Gymnastiksalen | Marina Saanila | Kursavgift 35 € / termin

---



### LIIKETTÄ NIVELIIN | TI 14.30–15.30

Harjoituksessa lisätään nivelten hyvinvointia ja kehon liikkuvuutta monipuolisesti. Liikkeet perustuvat niveliä hoitavaan joogaan, jossa huomioidaan erilaiset fyysiset rajoitukset, kuten polvi-, selkä- ja muut nivelvaivat. Liikkeitä tehdään seisten, tuolilla istuen sekä lattialla jumppamaton päällä.

**28.1. –7.4.2020**

**Kombila - Sali**

Jaana Sandelin  
Kurssimaksu 14 €

### VINYASA FLOW | TI 17.15–18.15

En dynamisk form av yoga, där yogaställningarna knyts samman till en flytande rörelseserie som görs i takt med andningen. Passet är krävande och utvecklar muskelstyrka, vighet, balans och mångsidig kroppskontroll. Eftersom vi ofta flyttar tyngden mot armarna, utvecklar passet också styrka i armarna och axelområdet.

Nivå: tung

**21.1–28.4.2020**

**Koivuhaan koulu  
Gymnastiksalen**

Ella Poutiainen  
Kursavgift 22 € / termin

### YINJOOGA | TI 17.30–18.45

Kurssin aikana tutustumme rentouttaviin hengitysharjoituksiin ja asentoihin. Teemme ajankohtaan ja vuodenaikaan sopivia yin flow -joogaharjoituksia, joissa otetaan huomioon koko keho.

Taso: kevyt. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**14.1.–21.4.2020**

**Kombila - Sali**

Jenny Bergman  
Kurssimaksu 26 € / lukukausi

### AYURVEDA | SU 10.00–13.00

Ayurveda on vanhin lääketiede maailmassa. Se on kokonaisvaltainen hyvinvointisysteemi, joka perustuu holistiseen näkemykseen mielen ja kehon yhteistoiminnasta ja yhteisvaikutuksesta. Ayurvedasta saamme tietoa siitä, miten erilaisten hoitojen avulla saavutat tasapainoisen elämän. Kurssilla opit yksinkertaisia keinoja terveyden ylläpitämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**19.–26.4.2020**

**Kombila - Sali**

Deeana Lehtinen  
Kurssimaksu 14 €



## HATHA YOGA I | TI 19.30–20.45

En lugn och fridfull form av yoga. Kropp och sinne balanseras genom yogaställningar och rörelse i takt med en djup andning, samt med hjälp av meditativt fokus in i den egna kroppen. Vi gör övningar både sittande och stående för att utveckla balans, kroppskännedom och flexibilitet. Vi fokuserar också på att upprätthålla ryggradens välmående och rörlighet med hjälp av mångsidiga böjningar och roteringar. Nivå: lätt

**21.1–28.4.2020**  
**Koivuhaan koulu**  
**Gymnastiksalen**

Ella Poutiainen  
 Kursavgift 26 € / termin

## HATHA YOGA II | TI 18.15–19.30

Ett mer dynamiskt pass för dig som vill lugna ner kropp och sinne, men även utveckla muskelstyrka, balans, vighet och mångsidig kroppskontroll. Hathayoga karakteriseras av att man hålls i yogaställningarna en aning längre, vilket gör det möjligt att jobba ordentligt med rätt linjering av kroppen och en god andningsteknik. Tidigare erfarenhet av yoga är till nytta, men inte en förutsättning. Nivå: medeltung.

**21.1–28.4.2020**  
**Koivuhaan koulu**  
**Gymnastiksalen**

Ella Poutiainen  
 Kursavgift 26 € / termin

## LEMPEÄ HATHAJOOGA TASO I | KE 18.20–19.50

Opetellaan rentoutumista ja hathajoogan perusliikkeisiin, asentoihin ja omaan hengitykseen, ja harjoitellaan liikkeiden ja hengityksen yhdistämistä. Tämä jooga sopii hyvin stressaantuneelle, joka kaipaa rauhoittumista ja hellittämistä, sekä sinulle, jolla on ongelmia ja/tai jäykkyyttä selässä ja nivelissä. Taso: kevyt. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**15.1.–29.4.2020**  
**Koivuhaan koulu**  
**Liikuntasali**

Jaana Sandelin  
 Kurssimaksu 28 € / lukukausi

## HATHAJOOGA TASO II | MA 17.20–18.50

Jatketaan perehtymistä hathajoogan perusteisiin monipuolisten liikkeiden ja liikesarjojen avulla. Rentoutumisen myötä opitaan hellittämään ja mielikin rauhoittuu. Harjoitellaan kehon ja mielen havainnointia joogaharjoituksen aikana, jolloin tietoisuus omasta kehosta ja hengityksestä lisääntyy. Taso: keskiraskas. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**13.1.–4.5.2020**  
**Koivuhaan koulu**  
**Liikuntasali**

Jaana Sandelin  
 Kurssimaksu 28 € / lukukausi



## ÄIJÄJOOGA | MA 19.00–20.00

Äijäjooga sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille. Jos olet jäykkä, tämä sopii erityisen hyvin sinulle. Ei tarvita voimaa, notkeutta tai aikaisempaa joogakokemusta. Taso: kevyt-keskiraskas. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**13.1.–4.5.2020**  
**Koivuhaan koulu**  
**Liikuntasali**

Jaana Sandelin  
 Kurssimaksu 22 € / lukukausi

## AAMUJOOGAA | TI 9.15–10.15



Aloita päiväsi energisoivalla joogaharjoituksella. Teemme keskittymiskykyä, joustavuutta ja voimaa kehittäviä harjoituksia. Jokainen osallistuu oman kehonsa ja tilanteensa mukaisesti, kehoa kuunnellen. Tämä sopii myös sinulle, jolla on ongelmia ja/tai jäykkyyttä selässä ja nivelissä. Taso: kevyt

**14.1.–28.4.2020**  
**Kombila - Sali**

Jaana Sandelin  
 Kurssimaksu 22 € / lukukausi

## PARKYOGA | MÅ 19.10–20.25

Yoga i centralparken! Timmen är uppbyggd av yogapositioner som ökar rörligheten och välmåendet samtidigt som musklerna och balansen stärks. Du får igång blodcirkulationen, gör dig av med slaggprodukter och förebygger smärta i kroppen.

Vi börjar med andningsövningar och övergår sedan till mjukt flödande rörelser och positioner. Din kropp blir smidigare och starkare, du ökar din självkännetdom samt tränar upp förmågan att vara närvarande. Under timmen riktar vi fokus inåt och skippar prestationskraven. Passar både nybörjare och erfarna yogis. Nivå: lätt. Obs! Om det regnar, yogar vi i Kombila.

**11.5.–15.6.2020**  
**Utomhus**

Marina Saanila  
 Kursavgift 14 €

## YINYOGA | TI 19.00–20.15

I yinyogan bekantar vi oss med avslappnande andningsövningar och positioner. Vi gör ett yinflow som passar för dagen och årstiden och tar hela kroppen i beaktande. Nivå: lätt. Mera info kombi.pargas.fi

**14.1.–21.4.2020**  
**Kombila - Salen**

Jenny Bergman  
 Kursavgift 26 € / termin

## KEHONHUOLTO JA FASKIAT | MA 18.45–19.30

Kurssilla käsitellään niitä yleisimpiä alueita, missä faskiat usein voivat olla kireät. Kyseessä tehokas, vaikka rauhallinen kehonhuoltotunti, joka aina alkaa lämmittelyllä ja päättyy venyttelyyn. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**13.1.–27.4.2020**  
**Kombila - Sali**

Piakristina Varonen  
 Kurssimaksu 18 € / lukukausi

## JALAT KEVÄTKUNTOON | TI 17.00–19.15

Kurssilla tehdään jalkaterien jumppaliikkeitä ja venytyksiä sekä tutustutaan tavallisimpiin jalkaterän vaivoihin ja siihen, miten niitä voidaan ehkäistä ja hoitaa. Teemme myös yrttipusseja, joita voi kotona käyttää jalkakylpyihin piristämään ja rentouttamaan väsyneitä jalkoja. Ota mukaan lämpimät sukat ja alusta, jolla mahdut seisomaan. Materiaalikulustannukset 5 €.

**10.3.2020**  
**Kombila - Keittiö**

Raija Salminen  
Kurssimaksu 10 €

## TUTUSTUMISMATKA KIINALAISEEN TERVEYSTIETEeseen JA ITÄMAISEEN TERVEYSLIIKUNTAAN (QIGONG) | LA 10.00–13.00

Itämainen terveysliikunta on hidastempoinen keho-mieli -menetelmä, johon kuuluvat eri liikuntamuodot. Niistä tunnetuin on QiGong. Sen lisäksi kurssilla tutustutaan tiibetiläisiin harjoituksiin ja meridiaani-venytyksiin. Harjoitukset tehdään seisten tai/ja istuen. Lisätietoja kombi.parainen.fi

**9.5.2020**  
**Kombila - Sali**

Deeana Lehtinen  
Kurssimaksu 10 €

## KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.

### YOGA EFTER JOBBET | ON 16.15–17.15 | 15.1–22.4.2020

Kombila - Salen | Marina Saanila | Kursavgift 22 € / termin

### SENIORGYMNASTIK I – SENIORIJUMPPA I | TO 10.00–11.00 | 16.1–23.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Piakristina Varonen | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

### SENIORGYMNASTIK II – SENIORIJUMPPA II | TO 11.00–12.00 | 16.1–23.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Piakristina Varonen | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

### VAHVISTAVA SELKÄJUMPPA | TI 13.15–14.15 | 14.1.–21.4.2020

Kombila - Sali | Piakristina Varonen | Kurssimaksu 18 € / lukukausi

### PILATES FLOW | KE 17.45–18.45 | 15.1.–22.4.2020

Malms skola - Liikuntasali | Tarja Suomi | Kurssimaksu 22 € / lukukausi

### MINDFUL BODY | TO 13.45–14.45 | 16.1–23.4.2020

Kombila - Salen - Sali | Mia Kuusisto | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

### AAMU-PILATES | MA 9.30–10.30 | 13.1.–27.4.2020

Kombila - Sali | Tarja Suomi | Kurssimaksu 22 € / lukukausi

### DJUPSTRETCHING – SYVÄVENYTTELY | TO 18.00–19.00 | 16.1–7.5.2020

Nilsbyn koulu - Aulan - Aula | Piakristina Varonen | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / lukukausi

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**KONSTVERKSTAD** | TI 18.15–20.45 | 14.1–24.3.2020

Framnäs - Bildkonstsalen, övre våningen | Anna Nyreen | Kursavgift 24 € / termin

**SHAKESPEARE-SUNNUNTAI** | SU 15.00–16.30 | 26.1.–19.4.2020

Framnäs - Sali | Kaarina Karjula | Kurssimaksu 14 € | Kurssipäivät 26.1., 8.3. ja 19.4.

**FORMGIVNING & HANTVERK | MUOTOILU & KÄDENTAITOT**



**KESÄSUUKIA HELPOLLA KANTAPÄÄLLÄ** | TI 18.00–20.30

Tällä kurssilla kudomme hyvin istuvat sukat naurettavan yksinkertaisella kantapäällä. Jos osaat kutoa, lisätä silmukoita ja kaventaa, osaat tehdä kantapäänkin. Malli on niin helppo, että se jää mieleen ja sukista voi tehdä lukemattomia eri variaatioita. Ota lankaa ja sukkapuikot ja liity seuraan. Huom! Ei kurssia 20.2.

**31.3.–21.4.2020**  
**Kyrkbackens skola**  
**Tekstiilityön luokka,**  
**alakoulu**

Barbro Laurén  
Kurssimaksu 18 €

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**VI VÄVER I VIKOM** | TO 9.15–12.30 | 16.1–16.4.2020

Vikom hallarna - Vävsalen | Anja Lindqvist | Kursavgift 38 € / termin

**LASINSULATUS, LASIN- JA POSLIININMAALAUS** | TI 17.00–20.00 | 14.1.–24.3.2020

Villa Banken - Kokoushuone | Annikki Mäkinen-Fagerström | Kurssimaksu 32 € / lukukausi



**GRUNDKURS I FINSKA FÖR SKANDINAVER** | TI 17.30–19.30  
 Tervetuloa oppimaan suomea! Välkommen att lära dig finska, vi fortsätter där vi slutade på hösten! Kursen är ämnad för nybörjare som har inga eller bara lite förkunskaper i finska.  
 Obs! Ny kursdag. Mera info kombi.pargas.fi

**28.1–24.3.2020**  
**Kyrkbackens skola**  
**Klassrum 1.2, lågstadiet**

Minna Strömberg  
 Kursavgift 26 € / termin

**ENGLISH CLUB** | MÅ/MA/MO 18.00–19.00  
 Avslappnade diskussioner kring olika ämnen.

*Rentoa keskustelua vaihtelevista aiheista.*

*Easy-going conversations about inspiring topics.*

**27.1–20.4.2020**  
**Kyrkbackens skola**  
**Klassrum 1.2, lågstadiet**  
**Luokka 1.2, alakoulu**

Kaarina Karjula  
 Kursavgift | Kurssimaksu  
 14 € / termin | lukukausi

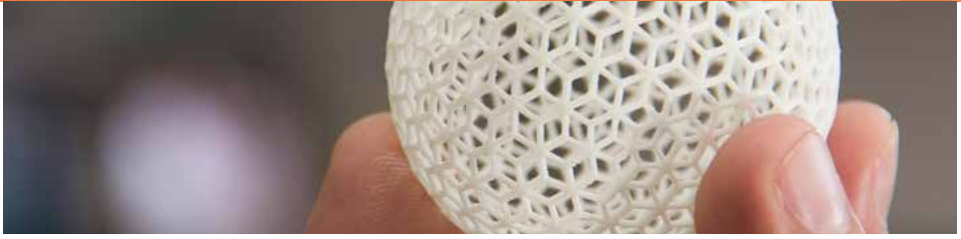
**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**IBUEN VIAJE! ESPANJAN JATKOKURSSI** | KE/ON 18.30–20.00 | 22.1.–15.4.2020  
**IBUEN VIAJE! FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA**

Kyrkbackens skola - Luokka 1.2, alakoulu - Klassrum 1.2, lågstadiet  
 Margarita Mora Abril | Kurssimaksu | Kursavgift 26 € / lukukausi | termin

**IVAMOS A LA PLAYA! ESPANJAN PERUSKURSSI 2** | KE/ON 17.00–18.30 | 22.1.–15.4.2020  
**IVAMOS A LA PLAYA! GRUNDKURS I SPANSKA 2**

Kyrkbackens skola - Luokka 1.2, alakoulu - Klassrum 1.2, lågstadiet  
 Margarita Mora Abril | Kurssimaksu | Kursavgift 26 € / lukukausi | termin


**NYFIKEN PÅ: 3D-MODELLER OCH 3D-PRINTNING | ON 17.30–20.30**

Att gå från att skapa en egen 3D-modell till att sedan se hur lager för lager byggs fram av en 3D-skrivare är nästan magi. Vill du lära dig mer om 3D-printrar och få en insikt i hur man kan skapa sina egna 3D-modeller, då är det här en kurs för dig. På kursen lär vi oss programmera enkla 3D modeller. Mera info kombi.pargas.fi

**18–25.3.2020**  
**Områdeskontoret**  
**Mötesrum**

Rasmus Johansson  
 Kursavgift 14 €

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**
**IT-CAFÉ – IT-KAHVILA | MÅ/MA 12.00–14.15 | 13.1–6.4.2020**

Kommunalstugan - Kunnantupa | Mikael Aalto | Kursavgift | Kurssimaksu 32 € / termin

**TEKNIKTRÄFFEN – TABLETT OCH SMARTTELEFON | MÅ/MA 14.30–16.45 | 13.1–6.4.2020**  
**TEKNIKKATREFFIT – TABLETTI JA ÄLYPUHELIN**

Kommunalstugan - Kunnantupa | Mikael Aalto | Kursavgift | Kurssimaksu 32 € / termin

**MAT & DRYCK | RUOKA & JUOMA**
**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2**
**RÖDA VINER VÄRLDEN ÖVER | ON 18.00-20.15**


Denna nätbaserade vinkurs kan du delta i hemifrån. ED, Sommelier Martin Nordell DipWSET guidar dig genom de röda vinernas fantastiska värld under kvällskursen där vi talar om framställning, trender och olika typer av röda viner samt de mest vanliga druvorna. Du får på förhand veta vilka viner vi kommer att tala om och kan, om du så vill, införskaffa dem till kurskvällen. Ingen tidigare vinkunskap behövs – välkommen med och lära dig nytt!

**18.3.2020**  
**Webbaserad kurs**

Martin Nordell  
 Kursavgift 10 €



**ASIATISKA HUVUDRÄTTER** | TO 17.30–20.30



Asiatisk mat har en stor variation av smaker – sött, surt, mildt och starkt. Vi tillagar tre asiatiska huvudrätter: dumplings, ginger salmon och ramensoppa. Dumplings är små kinesiska delikata degknyten som fylls med kött, skaldjur, svamp, grönsaker m.m. Dessa avnjuts med olika härliga såser. Ginger salmon är en enkel, snabb och god laxrätt som passar också till vardags. Ramen är en japansk klassisk nudelsoppa full av umamismak som kan varieras med många olika ingredienser. Materialkostnader 7–12 €.

**12.3.2020**  
**Kyrkbackens skola**  
**Undervisningskök**

Rebecca Börman  
Kursavgift 10 €

MOTION & TRÄNING | KUNTOILU & LIKUNTA

**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2**

**NYFIKEN PÅ: NIA - KONSTEN ATT MÅ BÄTTRE** | LÖ 14.00–16.30

Nia är en dansant motionsform med inspiration från bland annat kampsporter och kroppstekniker. Samtidigt är det en livsfilosofi och ett jordnära, förnimmelsebaserat förhållningssätt till liv, hälsa och rörelse. Kursen introducerar dig till grundläggande begrepp i Nia, och du får smakprov på en klassisk Nia-lektion. Mera info kombi.pargas.fi eller på [www.dakinia.fi](http://www.dakinia.fi)

**8.2.2020**  
**Framnäs - Salen**

Minna Aalto  
Kursavgift 10 €



Bild | Kuva: Kalle Ketola



## KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.

### ZUMBA® | MÅ/MA 18.00–19.00 | 13.1–27.4.2020

Framnäs - Salen - Sali | Rimma Joenperä | Kursavgift - Kurssimaksu 35 € / termin | lukukausi

### SENIORDANS – SENIORITANSSI | TI 16.00–17.30 | 14.1–24.3.2020

Kursdagar | Kurssipäivät 14.1, 28.1, 11.2, 25.2, 10.3 och ja 24.3

Grannas servicehuset - Matsalen - Grannasin palvelutalo - Ruokasali

Maj-Britt Friman | Kursavgift | Kurssimaksu 14 € / termin | lukukausi

### CROSSWORKOUT | TO 18.30–19.30 | 16.1–7.5.2020

Idrottshallen - Liikuntahalli | Mirella Uddström | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

### LADIES' WORKOUT | TO 17.30–18.30 | 16.1–7.5.2020

Idrottshallen - Liikuntahalli | Mirella Uddström | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

## HÄLSA & VÄLMÅENDE | TERVEYS & HYVINVOINTI

### REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2

### YOGA AFTER WORK | TI 16.15–17.15

Varva ner och ladda batterierna med ett kort yogapass och skön avspänning. När spänningar ur både kropp och sinne släpper får du ny energi för resten av kvällen. Ta med ett mjukt underlag att göra yogan på och en varm filt och kudde. Undervisningen sker i huvudsak på svenska, men instruktioner kan även fås på finska/engelska vid behov.

**14.1–24.3.2020**  
**Framnäs - Salen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift  
18 € /termin

## KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.

### 60+ GYMPA – 60+ JUMPPA | TO 15.00–16.00 | 16.1–7.5.2020

Idrottshallen - Liikuntahalli | Mirella Uddström | Kursavgift | Kursimaksu 18 € / termin | lukukausi

### FÖRMIDDAGSYOGA – AAMUPÄIVÄJOOGA | ON/KE 10.00–11.30 | 15.1–22.4.2020

Framnäs - Salen - Sali | Rimma Joenperä | Kursavgift | Kurssimaksu 24 € / termin | lukukausi

### YOGA – JOOGA | MÅ/MA 19.15–20.45 | 13.1–27.4.2020

Framnäs - Salen - Sali | Rimma Joenperä | Kursavgift | Kurssimaksu 28 € / termin | lukukausi



### MAKRAMÉ – SOLMEILU | SÖ/SU 10.00–14.30

Nu är makramé trendigt igen. Passa på och lär dig laga fina amplar eller väggbonader. Vi kan knyta i grovt material till amplar, i litet tunnare till bälten eller i tunt material till smycken. Att knyta är också väldigt avkopplande och meditativt. Kom med själv och testa.

*Makramee eli solmeilu on pop! Joten tule sinäkin mukaan kurssille ja opi tekemään ampeleita paksuista, vöitä vähän ohueimmista tai koruja ohuista langoista. Solmeilu on meditatiivista ja rentouttavaa.*

**29.3.2020**

**Skärgårdshavets skola  
Handarbetssalen  
Ulkosaariston koulu  
Käsityöluokka**

Anja Lindqvist

Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €

### VERHOILU- JA ENTISÖINTIKURSSI | LA-SU 10.00–16.00

Nyt on mahdollisuus päästä verhoilemaan huonekaluja joko perinteisin tai uusin menetelmin. Kurssilla on mahdollisuus tehdä myös yksinkertaisia pintakäsittelyjä. Kurssiviikonloput 18.1.–19.1. ja 1.2.–2.2. Läraren är finskspråkig men hjälper vid behov på svenska.

**18.1.–2.2.2020**

**Ulkosaariston koulu  
Puutyöluokka**

Marika Kanerva

Kurssimaksu 32 €

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

### RENOVERA GAMLA MÖBLER | MÅ 18.00–21.00 | 13.1–30.3.2020

Skärgårdshavets skola - Slöjdsalen | Leif Wiklén | Kursavgift 36 € / termin

### VÅGA SKRUVA! – USKALLA RUUVATA! | TI 18.30–21.00 | 14.1–24.3.2020

Skärgårdshavets skola - Slöjdsalen - Ulkosaariston koulu - Puutyöluokka  
Yngvar Wikström | Kursavgift | Kurssimaksu 32 € / termin | lukausi

**NYFIKEN PÅ: 3D-MODELLER OCH 3D-PRINTNING | ON 17.30–20.30**

Att gå från att skapa en egen 3D-modell till att sedan se hur lager för lager byggs fram av en 3D-skrivare är nästan som magi. Vill du lära dig mer om 3D-printrar och få en insikt i hur man kan skapa sina egna 3D-modeller, då är det här en kurs för dig. På kursen lär vi oss programmera enkla 3D-modeller. Mera info kombi.pargas.fi

**26.2–4.3.2020**  
**Skärgårdshavets skola**  
**Klassrum**

Rasmus Johansson  
Kursavgift 14 €

**IT-CAFÉ | TO 12.30–14.30**

Behöver du hjälp med datorns ordbehandlingsprogram, undrar över sociala medier och chattprogrammen på din telefon, eller något helt annat inom informationsteknik? Till IT-caféet har du möjlighet att komma med din dator (eller mobil) och reda ut olika frågetecken.

**6.2–26.3.2020**  
**Gluggen**  
**Ungdomslokalen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 18 €

**MAT & DRYCK | RUOKA & JUOMA****REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2****RÖDA VINER VÄRLDEN ÖVER | ON 18.00–20.15**

Denna nätbaserade vinkurs kan du delta i hemifrån. ED, Sommelier Martin Nordell DipWSET guidar dig genom de röda vinernas fantastiska värld under kvällskursen där vi talar om framställning, trender och olika typer av röda viner samt de mest vanliga druvorna. Du får på förhand veta vilka viner vi kommer att tala om och kan, om du så vill, införskaffa dem till kurskvällen. Ingen tidigare vinkunskap behövs – välkommen med och lära dig nytt!

**18.3.2020**  
**Webbaserad kurs**

Martin Nordell  
Kursavgift 10 €



**NYFIKEN PÅ: NIA - KONSTEN ATT MÅ BÄTTRE** | LÖ 14.00–16.30

Nia är en dansant motionsform med inspiration från bland annat kampsporter och kroppstekniker. Samtidigt är det en livsfilosofi och ett jordnära, förnimmelsebaserat förhållningssätt till liv, hälsa och rörelse. Kursen introducerar dig till grundläggande begrepp i Nia, och du får smakprov på en klassisk Nia-lektion. Mera info kombi.pargas.fi eller på [www.dakinia.fi](http://www.dakinia.fi)

**8.2.2020**  
**Kommungården**

Minna Aalto  
Kursavgift 10 €

**NATURPARKOUR – LUONTOPARKOUR** | ON/KE 16.30–17.45

För dig som går i årskurs 3–7. Här får du möjlighet att lära känna naturen på ett helt nytt sätt. Vi testar på aktiviteter som naturparkour, bouldring (klättring på låg nivå) och slackline. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av någon av aktiviteterna. Mera info kombi.pargas.fi

**26.3–7.5.2020**  
**Idrottshallen**  
**Liikuntahalli**

Sara Söderlund  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €

*Luontoparkour sopii 3–7-luokkalaisille. Kurssin aikana sinulla on mahdollisuus oppia tuntemaan luontoa ihan uudella tavalla. Kokeillaan erilaisia siistejä lajeja kuten luontoparkour, boulderointi (kiipeily) ja slackline. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta lajeista. Lisätietoja kombi.parainen.fi*

**CROSSTRÄNING** | MÅ 17.15–18.15

Vill du träna tungt och svettas? Och dessutom ha roligt? Vill du bygga upp konditionen, bränna fett och förbättra uthålligheten. Då är du på väg att välja precis rätt träningsgrupp! Programmet anpassas så att det passar just dig, oavsett ålder, storlek eller kondition. Nivå: medeltung/tung

**13.1–27.4.2020**  
**Idrottshallen**

Katja Lundström  
Kursavgift 22 € / termin



## ZUMBA® | TO 18.00–19.00

Zumba® är en gruppträning i form av dans, uppbyggd av lätta stegserier. Musiken är huvudsakligen latinska rytmer t.ex. salsa, merengue och cumbia med inslag av pop- och världsmusik. Zumba® passar alla som tycker om att röra på sig Fun and Easy, det är Zumba Fitness®! Nivå: medeltung

**23.1–7.5.2020**  
**Idrottshallen**

Sara Söderlund  
Kursavgift 35 € / termin

## KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.

### FUNKTIONELL TRÄNING TOIMINNALLINEN HARJOITTELU | ON/KE 17.15–18.15 | 15.1–8.4.2020

Idrottshallen Liikuntahalli | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

### SENIORDANS – SENIORITANSSI | MÅ/MA 15.30–17.00 | 13.1–23.3.2020

Kursdagar | Kursspäivät: 13.1, 27.1, 10.2, 24.2, 9.3 och 23.3.

Regnbågen - Matsalen - Ruokasali | Maj-Britt Friman | Kursavgift | Kurssimaksu 12 €

### GYMKURS FÖR SENIORER 1 KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE 1 | TI 16.00–17.00 | 14.1–7.4.2020

Idrottshallen - Liikuntahalli | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 14 € / termin | lukukausi

### GYMKURS FÖR SENIORER 2 KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE 2 | ON/KE 15.15–16.15 | 15.1–8.4.2020

Idrottshallen - Liikuntahalli | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 14 € / termin | lukukausi

## HÄLSA & VÄLMÅENDE | TERVEYS & HYVINVOINTI

### REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2

### TISDAGSTRÄFF FÖR DAGSLEDIGA | TI 13.00–16.00

För dig som är dagsledig: titta in på en kopp kaffe, kom för att pyssla eller "hantverka" i Församlingshemmet i Korpo den sista tisdagen i månaden. Arrangeras i samarbete med FRK-vännerna och Korpo kapellförsamling. Träffarna: 28.1, 25.2, 31.3 och 28.4.

**28.1–28.4.2020**  
**Församlingshemmet -  
Salen**

Kaisa Söderholm  
Ingen avgift

### KLASSISK YOGA | TI 18.30–20.30

En kurs för dig som vill få enkla, effektiva verktyg för att stressa av och få ökat välbefinnande i vardagen! Varje lektion är en kombination av fysiska yogaställningar, andningsövningar, djupavspänning och meditation.

**14.1–21.4.2020**  
**Kommunalgården - Salen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 36 €



**YOGA MITT I VECKAN** | ON 18.30–19.30

Arbetsveckan har kommit halvvägs. Nacken spänner och baken känns kantig. Stressen kommer igen smygande. Varva ner och ladda batterierna med ett kort yogapass, andningsövningar och avspänning. Instruktioner ges också på finska/engelska vid behov. Mera info kombi.pargas.fi

**22.1–1.4.2020**  
**Kommunalgården - Salen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 18 €

**FÖRMIDDAGSYOGA FÖR SENIORER OCH DAGSLEDIGA** | TO 10.00–11.30

Välkommen till en yogakurs speciellt tänkt för dig som vill utforska yogan ur ett lugnare perspektiv. På den här kursen lägger vi fokus på rörelser som stödjer förmågan att göra alla vardagssysslor, och såklart allt det andra du vill göra i livet.

Instruktioner ges också på finska och engelska.

Mera info kombi.pargas.fi

**16.1–23.4.2020**  
**Kommunalgården - Salen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 24 €

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**ASAHI FORTSÄTTNING – ASAHI JATKO** | TI 17.15–18.15 | 14.1–7.4.2020

Kommunalgården - Salen - Sali | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € termin | lukukausi

**KONDITIONSGYMNASTIK I LUGN TAKT** | ON/KE 16.30–17.15 | 15.1–8.4.2020  
**RAUHALLINEN KUNTOJUMPPA**

Idrottshallen - Liikuntahalli | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 14 € / termin | lukukausi



**MAKRAMÉ – SOLMEILU** | LÖ/LA 10.00–14.30

Nu är makramé trendigt igen. Passa på och lär dig laga fina amplar eller väggbonader. Vi kan knyta i grovt material till amplar, i litet tunnare till bälten eller i tunt material till smycken. Att knyta är också väldigt avkopplande och meditativt. Kom med själv och testa.

**28.3.2020**  
**Vesterlid - Köket - Keittiö**

Anja Lindqvist  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €

*Makramee eli solmeilu on pop! Joten tule sinäkin mukaan kurssille ja opi tekemään ampeleita paksuista, vöitä vähän ohuemmista tai koruja ohuista langoista. Solmeilu on meditatiivista ja rentouttavaa.*

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**VÄVNING** | TI 17.30–20.45 | 14.1–24.3.2020

HKF - Vävsalen | Märta Fagerlund | Kursavgift 32 € / termin

**MÖBELRENOVERING** | TO 17.30–21.00 | 16.1–26.3.2020

HKF - Slöjdsalen | Leif Wiklén | Kursavgift 38 € / termin

**BÅTBYGGERI** | TI 17.45–21.00 | 14.1–24.3.2020

Houtskärs skärgårdsmuseum - Båtbyggeri | Torvald Eksten | Kursavgift 32 € / termin

## SPRÅK &amp; LITTERATUR | KIELET &amp; KIRJALLISUUS

**HOLIDAY SPANISH** | ON 18.00–19.30

Are you dreaming of a holiday in sunny Spain? Come and prepare for your holiday by learning some Spanish. Together we will learn the most important phrases and expressions you will need for greeting people, shopping, eating out and asking for directions. We will also study basic Spanish grammar, numbers and asking questions.

**15.1–18.3.2020**  
**Områdekontoret**  
**Mötesrummet**  
**Aluekonttori**  
**Kokoushuone**

Cynthia Brunow  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 €

**IT-CAFÉ – IT-KAHVILA** | ON/KE 18.00–20.15

Har du skaffat dig en ny dator eller tänker göra det har du nu en möjlighet att lära dig nytt i trevligt sällskap. Vi funderar över datorns, telefonens och pekplattans själsliv, uppdateringar och andra knepiga saker. Kursen passar alla oavsett ålder eller kön.

*Jos olet hankkinut itsellesi uuden koneen tai hankkimassa sellaista, niin sinulla on nyt mahdollisuus oppia uutta mukavassa seurassa. Pohdimme tietokoneen, puhelimen ja tabletin sielunelämää, päivityksiä ja muita kommervenkkejä. Kurssi sopii kaikille; ikään tai sukupuoleen katsomatta.*

**5.2–1.4.2020**  
Pensionärsbostäderna  
**Eläkeläisasunnnot**

Martin Sainio  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 €

## MAT &amp; DRYCK | RUOKA &amp; JUOMA

**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2**

**GÖR EGEN KOMBUCHA** | ON 13.00–15.00

Kombucha är en dryck som blivit populär och fått uppmärksamhet i media den senaste tiden. På denna kurs lär du dig hur du brygger kombucha och hur du, om du vill, fermenterar den en andra gång för att smaksätta drycken och göra den bubblig. Materialkostnader 20 €. Mera info kombi.pargas.fi

**12.2.2020**  
**Vesterlid - Köket**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 10 €

**RÖDA VINER VÄRLDEN ÖVER** | ON 18.00–20.15

Denna nätbaserade vinkurs kan du delta i hemifrån. ED, Sommelier Martin Nordell DipWSET guidar dig genom de röda vinernas fantastiska värld under kvällskursen där vi talar om framställning, trender och olika typer av röda viner samt de mest vanliga druvorna. Du får på förhand veta vilka viner vi kommer att tala om och kan, om du så vill, införskaffa dem till kurskvällen. Ingen tidigare vinkunskap behövs – välkommen med och lära dig nytt!

**18.3.2020**  
**Webbaserad kurs**

Martin Nordell  
Kursavgift 10 €



**CROSSTRÄNING** | TI 18.00–19.00

Vill du träna tungt och svettas? Och dessutom ha roligt? Vill du bygga upp konditionen, bränna fett och förbättra uthålligheten. Då är du på väg att välja precis rätt träningsgrupp! Programmet anpassas så att det passar just dig, oavsett ålder, storlek eller kondition. Nivå: medeltung/tung

**14.1–21.4.2020**  
**Idrottshallen**

Katja Lundström  
Kursavgift 22 € / termin

**NATURPARKOUR – LUONTOPARKOUR** | ON/KE 16.30–17.45

För dig som går i årskurs 3–7. Här får du möjlighet att lära känna naturen på ett helt nytt sätt. Vi testar på aktiviteter som naturparkour, bouldring (klättring på låg nivå) och slackline. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av någon av aktiviteterna. Mera info kombi.pargas.fi

**25.3–22.4.2020**  
**Idrottshallen**  
**Liikuntahalli**

Sara Söderlund  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 €

*Luontoparkour sopii 3–7-luokkalaisille. Kurssin aikana sinulla on mahdollisuus oppia tuntemaan luontoa ihan uudella tavalla. Kokeillaan erilaisia siistejä lajeja kuten luontoparkour, boulderointi (kiipeily) ja slackline. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta lajeista. Lisätietoja kombi.parainen.fi*

**ZUMBA®** | ON 18.00–19.00

Zumba® är en gruppträning i form av dans, uppbyggd av lätta stegserier. Musiken är huvudsakligen latinska rytmer t.ex. salsa, merengue och cumbia med inslag av pop- och världsmusik. Zumba® passar alla som tycker om att röra på sig Fun and Easy, det är Zumba Fitness®! Nivå: medeltung

**22.1–22.4.2020**  
**Idrottshallen**

Sara Söderlund  
Kursavgift 35 € / termin



**FÖRMIDDAGSYOGA** | ON 11.15–12.45

Förmiddagsyogan är en lugn stund för dig själv. Vi gör rörelser som stärker och smidiggör kroppen, löser upp spänningar och tränar balansen. Yogaställningarna kompletteras med andningsövningar och en skön djupavspänning/meditation. Stolar finns till hands för dig som behöver. Nivå: Lätt

**22.1–15.4.2020**  
**Vesterlid - Salen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 22 € / termin

**KURSER SOM REDAN ÄR ÖPPNA FÖR ANMÄLAN. | KURSSEJA JOILLE VOIT JO ILMOITTAUTUA.**

**GYMKURS FÖR SENIORER** | MÅ/MA 16.15–17.15 | 13.1–6.4.2020  
**KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE**

Idrottshallen Liikuntahalli | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 14 € / termin | lukukausi

**FRISK RYGG – TERVE SELKÄ** | MÅ/MA 17.15–18.30 | 13.1–6.4.2020

Idrottshallen Liikuntahalli | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 22 € / termin | lukukausi

**ASAHI FORTSÄTTNING – ASAHI JATKO** | ON/KE 19.30–20.30 | 15.1–8.4.2020

Vesterlid - Salen - Sali | Marika Mattsson | Kursavgift | Kurssimaksu 18 € / termin | lukukausi

**YINYOGA – YINJOOGA** | MÅ/MA 19.00–20.30 | 13.1–27.4.2020

Vesterlid - Salen - Sali | Outi Fagerlund | Kursavgift | Kurssimaksu 28 € / termin | lukukausi

**MACRAME PÅ OLIKA SÄTT  
MAKRAMEESTA ON MONEKSI**

| TO 17.30–19.00

**16.1–13.2.2020**  
**Iniö skola**  
**allrum Fjärden**

Macramé är ett sätt att knyta ihop mångahanda material från vanliga bruksföremål till unika smycken. Utvecklings- och variationsmöjligheterna är nästan obegränsade. Vi lär oss om grunderna och utvecklar våra kunskaper.

*Makramee on tapa solmia erilaisia materiaaleja käyttöesineistä uniikkeihin koruihin. Solmeilu kehittää mielikuvitusta, koska mahdollisuudet ovat rajattomat. Opimme kurssilla solmeilun perusteita sekä kehitämme jo oppiamme valmiuksia.*

Sari Karrila  
Kursavgift | Kurssimaksu  
18 €

## MAT &amp; DRYCK | RUOKA &amp; JUOMA

**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2****SMÅTT OCH GOTT FÖR FREDAGSMYSET** | FR 17.30–19.45

Om du saknar nya idéer och inspiration för din fredagskväll så är detta en kurs för dig. Kom med och laga smått och gott, saltigt och sött till fredagsmyset, barn i sällskap av vuxen. Anmäl både barn och vuxna.

**13.3.2020**  
**Iniö skola**  
**Undervisningsköket**

Lola Schwartz  
Kursavgift 10 €



**RÖDA VINER VÄRLDEN ÖVER** | ON 18.00–20.15



Denna nätbaserade vinkurs kan du delta i hemifrån. ED, Sommelier Martin Nordell DipWSET guidar dig genom de röda vinernas fantastiska värld under kvällskursen där vi talar om framställning, trender och olika typer av röda viner samt de mest vanliga druvorna. Du får på förhand veta vilka viner vi kommer att tala om och kan, om du så vill, införskaffa dem till kurskvällen. Ingen tidigare vinkunskap behövs – välkommen med och lära dig nytt!

**18.3.2020**

**Webbaserad kurs**

Martin Nordell  
Kursavgift 10 €

MOTION & TRÄNING | KUNTOILU & LIIKUNTA

**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 1 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 2**

**VAIHTELEVAA LIIKUNTA** | TI 17.00–18.00

Jos sinusta on vaikea motivoitua liikkumaan yksin niin tule mukaan Tiinan jumppaan. Porukassa on aina mukavampaa. Kuntoa nostamme vaihtelevan jumppaohjelman avulla, joka nostaa hien pintaan ja kasvattaa lihaskuntoa. Taso: keskiraskas

**21.1.–31.3.2020**

**Snäcän - Liikuntasali**

Tiina Pöyli  
Kurssimaksu 18 €







**10-16.2.2020**

Vecka 7 ordnar vi den redan traditionella "alla hjärtans veckan" då vi har öppna dörrar till nästan alla kurser, undantag är enkvällskurser och matlagningskurser. Det är fritt fram att titta in på kurser och vill du fortsätta på kursen kan du anmäla dig. Finns det plats på kursen erbjuder vi resten av terminen för 10 euro. Detta förutsätter att du kontakter kansliet då du vill anmäla dig.

Viikolla 7 järjestämme perinteisen "ystäväviikon", jolloin lähes kaikilla kursseilla on avoimet ovet. Poikkeuksena ovat yhden illan kurssit ja ruuanlaittokurssit. Voit vapaasti käydä tutustumassa kursseille ja ilmoittautua kun löydät sinua kiinnostavan kurssin. Jos kurssilla on tilaa, tarjoamme sinulle loppukurssin vain 10 eurolla. Edellytyksenä on, että otat yhteyttä kansliaan ilmoittautuaksesi.



## **RESET 1.4.2020** **ON 18.00-20.00**

Lär dig under en underhållande föreläsning hur du kan förändra saker i ditt liv till det bättre.

### **HEMLIGHETEN ATT MÅ BÄTTRE PÅ ÄLDRE DAR**

Föreläsningen riktar sig till alla seniorer som vill förbättra sin hälsa och må bra.

**1.4.2020**  
**ON 12.00-14.00**

**CHRISTOPH TREIER** läs mera s.3

## KONTAKTUPPGIFTER



Julkinen tiedote  
Öffentligt  
meddelande

### Cecilia Hindersson

Rektor | Rehtori

044 3585981

### Solveig Vesterlund

Kursplanerare | Kurssisuunnittelija

0400 852596

### Ira Parvelahti

Kurssisuunnittelija | Kursplanerare

040 4885701

### Katja Lundström

Institutssekreterare | Opistosihtööri

040 7006915 (ti-to)

### Skärgårdens Kombi

Strandvägen 28, 21600 Pargas  
Näsbyvägen 214, 21760 Houtskär  
kombi.pargas.fi  
kombi@pargas.fi

### Saariston Kombi

Rantatie 28, 21600 Parainen  
Näsbyntie 214, 21760 Houtskari  
kombi.parainen.fi  
kombi@parainen.fi

### Kombila

Elmgrenvägen 11, 21600 Pargas

### Kombila

Elmgrenintie 11, 21600 Parainen

### Hallen

Boställsvägen 12, 21600 Pargas

### Halli

Puustellintie 12, 21600 Parainen



Vi är även på facebook och instagram  
Olemme myös facebookissa sekä instagramissa

