



kombi
SKÄRGÅRDENS SAARISTON

2017-2018

**PARGAS I PARAINEN
INTERNATIONAL**

**SÖNDAG I SUNNUNTAI
15.11 10-14**

HORSE SHOW



Kom med och tävla i banhoppning och dressyr – på din käpphäst! Den lekfulla käpphästtävlingen består av en kort introduktion i tävlingsgrenarna banhoppning och dressyr samt av en tävling i samma grenar. Du får lära dig ett kort dressyrprogram som du sedan utför i tävlingen och ta dig igenom en riktig hoppbana. Du får också se hur det går till i kulisserna på en ridtävling. Allt du behöver är en käpphäst.

Tävlingen går av stapeln i ridhuset i Hoggais, Pargas, varma kläder rekommenderas vid kallt väder. På plats kan man köpa smått och gott att äta och även bekanta sig med ponnyerna Honda och Matilda. Ta gärna med en släkting/vän som hejarklack! För barn i skolåldern.

Tule mukaan este- ja kouluratsastuskilpailuun – omalla keppihevosellasi! Leikkimielinen keppihevostilpailu aloitetaan tutustumalla lyhyesti este- ja kouluratsastuksen saloihin, jonka jälkeen käydään itse kilpailu. Saat oppia lyhyen kouluratsastusohjelman ja hypätä oikean esteradan. Näet myös mitä ratsastuskilpailujen kulisseyssä tapahtuu. Tarvitset ainoastaan oman keppihevosen.

Kilpailu käydään Hoggaisien tallin maneesissa Paraisilla. Kylmällä ilmalla kannattaa pukeutua lämpimästi. Paikan päällä myydään pientä purtavaa ja voit myös tutustua Honda- ja Matilda-ponzeihin. Ota vaikka sukulainen/ystävä mukaan kannustamaan! Tapahtuma on tarkoitettu kouluikäisille lapsille.



Joulupaja
Julverkstaden pris/hinta 5€
materialkostnader tillkommer / hintaan lisätään materiaalikustannukset
lö/la 25.11. 15.00-20.00

KOMBILA

Tända ljus i fönstren, varm glögg och Kombis julverkstad. Det är vad som behövs för att den mysiga julkänslan ska finnas. Passa på att få pyssla lite julpynt, dekorationer och kanske någon julklapp med handledning av våra duktiga lärare. Vi sköter förberedelserna och städningen, du skapar. Som vanligt bjuder vi på glögg och pepparkakor. Ta med småpengar, materialet finns på plats till självkostnadspris.

Ikkunoissa loistavat kynttilät, glögiä ja Kombin joulupaja – niitä tarvitaan jouluisen tunnelman luomiseen. Voit askarrella joulukoristeita ja ehkäpä joululahjojakin taitavien opettajiemme opastuksella. Me huolehdimme valmisteluista ja siivouksesta, sinä saat keskittyä olennaiseen. Virvokkeeksi tarjoamme glögiä ja pipareita. Ota mukaan käteistä, saat ostaa kaikki materiaalit paikan päältä omakustannushintaan.



HULTTIO

- Gustav Mannerheimin painava nuoruus

ma 30.10. klo 18.00-19.30

Paraisten kaupungintalo

Komentosilta

Kuka onkaan se nuori mies, jonka isä on peliriippuvainen ja äiti kuolee suruun isän karattua rakastajattaren kanssa? Hän on koulukiusattu ja lyseo jää kesken 12-vuotiaana. Lapsuudenkoti Louhisaaren kartanolinna vaihtuu Haminan kadettikouluun. Vaikeudet seuraavat toisiaan. Mutta tämä nuori mies selviytyy ja kapuaa lopulta kansakunnan kaapin päälle.

Tule kuuntelemaan kuinka Mannerheimista tuli Mannerheim.

Teemu Keskisarja (s. 1971) on Suomen luetuimpia historioitsijoita. Hänen aiheensa ulottuvat muinaisista seksuaalirikoksista nykypäivän talouteen. Teoksesta Raaka tie Raateeseen (2012) Keskisarja sai UKK-palkinnon ja Kainuun kirjallisuuspalkinnon. Viipuri 1918 (2013) oli Tieto-Finlandia -ehdokkaana.

KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot fr.o.m **15.8 2017 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 e-post, 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 så kan du kontakta kansliet så hjälper vi dig. I årets broschyr har vi främst höstens kurser men även vissa av vårens kurser finns också med. De vårkurser som finns i broschyren kan man redan anmäla sig till på hösten. Dessa kurser är markerade med en ★ och då gäller en **skild anmälan för höst och vår!**

KURSAVGIFTER

Kursavgifterna framgår av kursprogrammet. Kursavgiften faktureras efter kursstart och samma avgift gäller oberoende när du kommer med på kursen. Kursavgifterna återbärs inte. Om kursen inhiberas fler än en gång försöker institutet ordna ersättande kursgångar. Rabatter kan erhållas om för barn under 16 år, arbetslösa, föräldralediga och invandrare. Rabatter kan inte ansökas efter att kursavgiften fakturerats.

Institutet erhåller bidrag för studiesedlar. Bidraget har sänkt priset på många av kurserna i broschyren. Rabatter gäller inte på föreläsningar, individuella kursplatser, matlagningskurser eller för vissa skraddarsydda kurser, tex 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 webbsida 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. Höstlov 19–20.10 2017, sportlov vecka 8. 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 **15.8.2017 klo 9.00** alkaen. Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta: kombi.parainen.fi. Voit ilmoittautua myös kansliassa tai soittaa meille. Kurseille ei voi ilmoittautua sähköpostiitse, tekstiviestillä tai jättämällä viestin puhelinvastaajaan. Ennakkoilmoittautuminen on pakollinen. Useimpiin kielikursseihin ja liikuntakursseihin on lisätty tasomäärytykset. Voit tutustua niihin kotisivullamme tai voit ottaa yhteyttä kansliaan ja autamme sinua löytämään sopivan ryhmän. Esitteessä on mukana kaikki syksyn kurssit sekä osa kevään kursseista. Esitteessä olevat kevään kurssit on merkitty tähdellä ★ ja voit ilmoittautua niille jo syksyllä. **Ilmoittaudu erikseen syksyksi ja kevääksi.**

KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Kurssimaksu laskutetaan kurssin alkamisen jälkeen, ja maksu on sama riippumatta siitä, kuinka monta kertaa osallistut kurssille. Kurssimaksuja ei palauteta. Jos kurssi jää pitämättä useammin kuin yhden kerran, opisto pyrkii järjestämään korvaavat kurssikerrat. Alennus kurssimaksusta voidaan myöntää alle 16-vuotiaille lapsille, 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 pätevyyden 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): Osallistuminen voi peruuttaa maksutta viisi päivää ennen kurssin alkamispäivää. Muussa tapauksessa kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan. Pitkät kurssit (10 oppituntia tai enemmän): Osallistuminen 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. Syyslooma 19.–20.10.2017, hiihtoloma vko 8. Loman aikana pidettävistä kursseista on maininta kurssin kuvauksessa.

RUOKAKURSSIT

Raaka-ainekustannukset maksetaan käteisellä opettajalle. Esteen sattuessa kurssipaikka tulee peruuttaa viimeistään viisi päivää 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

KEYYT - 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.

**HULTTIO - GUSTAV MANNERHEIMIN
PAINAVA NUORUUS**

MA 18.00–19.30

Kuka onkaan se nuori mies, jonka isä on peliriippuvainen ja äiti kuolee suruun isän karattua rakastajattaren kanssa? Hän on koulukiusattu ja lyseo jää kesken 12-vuotiaana. Lapsuudenkoti Louhisaaren kartanolinna vaihtuu Haminan kadettikouluun. Vaikeudet seuraavat toisiaan. Mutta tämä nuori mies selviytyy ja kapuaa lopulta kansakunnan kaapin päälle. Tule kuuntelemaan kuinka Mannerheimista tuli Mannerheim.

Teemu Keskisarja (s. 1971) on Suomen luetuimpia historioitsijoita. Hänen aiheensa ulottuvat muinaisista seksuaalirikoksista nykypäivän talouteen. Teoksesta Raaka tie Raatteeseen (2012) Keskisarja sai UKK-palkinnon ja Kainuun kirjallisuuspalkinnon. Viipuri 1918 (2013) oli Tieto-Finlandia -ehdokkaana.

30.10.2017
PIUG
Kaupungintalo
Komentosilta

Teemu Keskisarja
Kurssimaksu 10 €

SENIORFÖRELÄSNINGAR

I SAMARBETE MED PARGAS PENSIONÄRSFÖRENING

**SENIORFÖRELÄSNING: HUNDRA ÅR
AV FINLANDSSVENSK SPRÅKVÅRD**

ON 13.00–15.00

På svenska dagen i år har det gått 100 år sedan Hugo Bergroth undertecknade förordet till sin bok "Finlandssvenska. Handledning till undvikande av provinsialismer i tal och skrift". Den boken har varit en viktig utgångspunkt för den svenska språkvården i Finland sedan dess. Ingen rabatt.

11.10.2017
Stadshuset
Bryggan

Mikael Reuter
Kursavgift 5 €

**SENIORFÖRELÄSNING:
JÄGARRÖRELSEN 1914–1995**

ON 13.00–15.00

Som en följd av kriget om Finland 1808–09 och "Fänrik Ståhls sägner" under den första hälften av 1800-talet, vaknade nationalkänslorna i Finland. Olika motståndsgupper uppstod, bland dessa en grupp på sex ungdomar som oroliga och intresserade hade följt förryskningen i Finland. Föreläsare är i.a. Mikael Heinrichs. Ingen rabatt.

8.11.2017
Stadshuset
Bryggan

Mikael Heinrichs
Kursavgift 5 €

PARAISTEN LAULAVAISET | MA 18.30–20.00

Harjoitellaan kaksi- ja kolmiäänisiä naiskuorolauluja, jotka edustavat kirjavasti erilaisia musiikkityylejä. Odotettavissa tehokkaita ja hauskoja hengitysharjoituksia sekä äänenmuodostusta. Kuorossa yhdistyvät laulutaito ja ilo. Tule mukaan! Lisäinfoa: Outi Annala 041-5285857 ja Johanna Nordlund 040-5007823. ★

4.9.–20.11.2017
15.1.–16.4.2018
Paraistenseudun koulu
Musiikkiluokka
 Outi Annala
 Kurssimaksu
 26 € / lukukausi

BARNKÖREN DA CAPO | TI 15.15–16.15

Gillar du att sjunga och går i åk 3–6?
 Kom med i Barnkören Da Capo! Vi sjunger sånger i olika stilar och vi uppträder vid olika tillfällen.
 Välkommen med både gamla och nya sångare!
 Ingen rabatt. Anmäl dig via Kombi! ★

12.9–5.12.2017
9.1–17.4.2018
Malms skola
Gymnastiksal
 Åsa Hermansson
 Kursavgift 22 € / termin

PARGAS DAMKÖR | TO 18.30–21.00

Kören har som målsättning att upprätthålla en hög musikalisk standard med sporrande och intressanta konsertprojekt. Kören strävar också efter att varje termin hålla ett övningsläger med workshop i t.ex. notläsning, sångteknik eller musikteori. ★

24.8–14.12.2017
11.1–24.5.2018
Församlingshemmet
Församlingssalen
 Martina Lindberg
 Kursavgift 26 € / termin

PARGAS MANSKÖR | TI 18.30–20.00

Klassisk och ny repertoar för såväl erfarna som nya sångare. Kören medverkar i träffar och konserter. Körens verksamhet inleds i slutet av augusti. För mera uppgifter kontakta Robert Helin tfn 045-652 22 67. Anmäl dig även till Kombi. ★

5.9–21.11.2017
9.1–3.4.2018
Församlingshemmet
Nedre salen
 Robert Helin
 Kursavgift 26 € / termin

PARGAS SÅNGEN | TI 19.00–20.30

Pargas Sången är en blandad kör som tycker om att sjunga gamla och nya, vackra, glada, roliga och svängiga låtar. Om du tycker som vi och gärna också vill delta både i mindre egna lokala konserter och större finlandssvenska sångfester så är vår kör den rätta platsen för dig. Kontakta Siv-Sofie Söderholm eller ordförande Margareta Blomqvist tfn 040-7204096. ★

5.9–21.11.2017
9.1–3.4.2018
Malms skola
Musiksalen
 Siv-Sofie Söderholm
 Kursavgift 26 € / termin

POP ROCK-KÖREN | MÅ 18.00–20.15

Kören sjunger pop,- rock- och schlagerlåtar från populärmusikens alla årtionden, men i nya arrangemang som är anpassade till gruppens sammansättning. Du behöver inte vara en erfaren sångare och du måste inte kunna läsa noter, men du tycker om att sjunga och att bjuda på dig själv. ★

11.9–27.11.2017**15.1–16.4.2018****Malms skola
Musiksalen**Tom Riddo Ridberg
Kursavgift 36 € / termin**PARGAS AMATÖRORKESTER** | TI 18.30–20.00

Vi är en stråkorkester med inslag av blåsinstrument. Du som har spelat ett orkesterinstrument några år eller vill återuppta spelandet efter ett kortare eller längre avbrott är välkommen med! Vi jobbar på en nivå som känns trygg och lagom utmanande, och vi spelar många olika slags musik. Orkesterns övningar börjar 12.9, alla nya medlemmar är välkomna med då. ★

12.9–28.11.2017**9.1–3.4.2018****Församlingshemmet
Församlingssalen**Nicke Packalén
Kursavgift 26 € / termin**TIMANGIT-KUORO** | KE 15.00–16.30

Timangit-kuoro toivottaa tervetulleeksi kaikki eri-ikäiset laulamisesta kiinnostuneet. Kuorossa saamme laulaa ja musisoida yhdessä. Laulamme kaikenlaisia lauluja, kansanlauluja, vuodenaikalauluja jne. Tule kokemaan musiikin ja laulamisen tuomaa iloa yhdessä kaikkien innokkaiden kuorolaisten kanssa. ★

6.9.–22.11.2017**10.1.–4.4.2018****Koivuhaan koulu
Kirjasto**Anna Satomaa
Kurssimaksu
26 € / lukukausi**GUBBROCK I** | TO 18.00–19.30**14.9–23.11.2017****GUBBROCK II** | TO 19.30–21.00**18.1–5.4.2018****Åbolands folkhögskola
Spellokal**Mats Prost
Kursavgift 22 € / termin

Det är aldrig försent att börja rocka! Det här är kursen för dig som lever för rockmusik men inte har någon att dela rockdrömmen med. Bland Gubbrockarna hittar du likasinnade rocknördar mellan 35–65 år som inte bara pratar rock – utan också spelar det! ★

**KEVYEN MUSIIKIN PELIMANNIT
JA HARMONIKAN SOITTO**

LA 11.00–14.00

Koe ryhmässä soittamisen ja musiikin tekemisen iloa! Opettelemme yhtyesoittoa ja laulamista yhtyeen säestyksellä sekä säestysmerkeistä soittamista. Oma soitin välttämätön. Kaikki soittajat tervetulleita soittimesta riippumatta. ★

9.9.–11.11.2017

13.1.–17.3.2018

Nilsbyn koulu
Musiiikkiluokka

Heikki Heinonen

Kurssimaksu

36 € / lukukausi

GITARRKURS | MÅ 18.00–19.30

Att lära sig spela gitarr är en kunskap som följer med dig resten av livet och gläder dig själv samt människor omkring dig. Vi tar upp endast den musikteori som krävs för att du ska förstå och kunna använda ditt instrument och koncentrerar oss på det viktiga, alltså att spela gitarr. Kursen är riktad till alla nybörjare i åldern 9–35. Ta med egen gitarr.

25.9.–27.11.2017

Sarlinska skolan

Klassrum 209

Victor Korpela

Kursavgift 22 €

PIANO FÖR NYBÖRJARE

Lär dig spela efter noter ur den klassiska pianoskolan eller utveckla din förmåga att spela efter ackord. Undervisningen är individuell och vi planerar lektionen enligt elevens önskemål. 30 min/elev 12 ggr/termin. Tiden bestäms i samråd med läraren. Obs! Anmälan via Kombi. Materialkostnader ca 30 €. Du kan uppta en plats på kursen under högst fyra terminer. Ingen rabatt.

14.9.–7.12.2017

11.1.–12.4.2018

Musikinstitutet Arkipelag

Musiksalen

Nina Mickelson

Kursavgift 80 € / termin

PIANO FORTSÄTTNINGSKURS

Här kan du som spelat piano tidigare utveckla din musikalitet, lyssningsförmåga, teknik och repertoar. Du kan spela efter noter ur den klassiska pianoskolan eller utveckla din förmåga att spela efter ackord. Undervisningen är individuell och vi planerar lektionen enligt elevens önskemål. 30 min/elev 12 ggr/termin. Tiden bestäms i samråd med läraren. Obs! Anmälan via Kombi. Du kan uppta en plats på kursen under högst fyra terminer. Ingen rabatt.

12.9.–28.11.2017

9.1.–3.4.2018

Musikinstitutet Arkipelag

Musiksalen

Nina Mickelson

Kursavgift 80 € / termin

**PIANONSOITON
YKSITYISTUNNIT**

TO 17.00–20.00

Yksityisopetusta kaikenikäisille pianonsoitosta kiinnostuneille 30 min/oppilas 12 kertaa lukukaudessa. Ilmoittaudu Kombin kautta. Ei alennusta. Materiaalikustannukset noin 30 euroa. Voit soittaa Kombin yksityistunneilla neljän lukukauden ajan. Ei alennusta.

7.9.–30.11.2017

11.1.–12.4.2018

Paraistenseudun koulu

Musiikkiluokka

Robert Helin

Kurssimaksu

80 € / lukukausi

SOLOSÅNG | MÅ 17.00–20.00

Älskar du att sjunga? Oavsett om du mest kraxar i duschen eller är en fulljädrad sångfågel är detta kursen för dig! Lektionerna är 30 minuter vid 12 tillfällen/termin. Du kan uppta en plats på kursen under högst fyra terminer. Ingen rabatt.

11.9.–27.11.2017
15.1.–16.4.2018
Församlingshemmet i
Pargas
Församlingssalen
 Hanna Lehtonen
 Kursavgift 80 € / termin

YKSINLAULU | PE | FR 16.45–19.45

Oletko aina halunnut oppia laulamaan? Kurssilla opetellaan äänenkäyttötekniikkaa, johon olennaisena osana kuuluu mm. oikeaoppinen hengitystapa. Kurssilla tutustutaan eri laulutyylihin, klassisesta kevyempään musiikkiin. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa laulukokemusta, mutta nuotinlukutaidosta on toki hyötyä. Yksityistunteja 30 min./oppilas 12 krt lukukaudessa. Voit laulaa Kombin yksityistunneilla yhteensä neljän lukukauden ajan. Ei alennusta.

8.9.–1.12.2017
2.1.–13.4.2018
Musiikkiopisto Arkipelag
luokka
 Outi Laakio
 Kurssimaksu
 80 € / lukukausi

TRUMSPELNING FÖR NYBÖRJARE | FR 13.00–15.30

Du får lära dig grunderna i notläsning samt bekanta dig med olika enkla komp, virvelstycken, fill-ins, taktarter och trumsolon samt spela med "play-along" skivor. Vi spelar individuellt på elevens nivå 30 min/elev 12 ggr/termin. Du kan uppta en plats på kursen under högst fyra terminer. Anmälan via webben eller Kombis kansli. Läraren kontakter gällande kurstiden för respektive elev efter anmälan. Ingen rabatt.

8.9.-1.12.2017
12.1.-13.4.2018
Musikintitutet Arkipelag
Musiksalen
 Tony Nurmi
 Kursavgift 80 € / termin

FORTSÄTTNINGSKURS I TRUMSPELNING | FR 15.30–18.00

Fortsättningskurs för dig som tidigare gått på trumkurs och vill lära dig mera. Vi fortsätter spela trummor på individuell nivå 30 min/elev 12 ggr/termin. Du kan uppta en plats på kursen under högst fyra terminer. Anmälan via webben eller Kombis kansli. Läraren kontakter gällande kurstiden för respektive elev efter anmälan. Ingen rabatt.

8.9.-1.12.2017
12.1.-13.4.2018
Musikintitutet Arkipelag
Musiksalen
 Tony Nurmi
 Kursavgift 80 € / termin

**FÅNGA RÖRELSE OCH
PORTRÄTT MED KAMERAN**

MÅ 17.30–20.30



Du får träna på att fotografera porträttbilder i studio och lär dig ta bilder av rörelse i olika sammanhang som sport, fritid, dans, teater eller gymnastik. Efter den här kursen är du inte längre beroende av din systemkameran automatiska inställningar, utan kan göra dem själv. Ta med din systemkamera och stativ om du har.

4.9–23.10.2017

**Kombila
102**

Aras Jarjis
Kursavgift 32 €

**MÅLA AKVARELL
MAALAA AKVARELLEILLA**

ON | KE 13.00–15.15

Våga prova nya tekniker i akvarellmålningen. Kan du lavera på riktigt? Hur får man den finaste färgskalan? Kursen är riktad till alla som är intresserade av att uttrycka sig med konst, också nybörjare. Teori varvas med praktiskt arbete under handledning. ★

Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoitetaan loistavia värisävyjä perusväreistä? Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisestä kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Erilaisia tekniikoita harjoitellaan kädestä pitäen ja teoksista saa myös rakentavaa palautetta. ★

6.9–22.11.2017

**10.1–4.4.2018
Kombila
101**

Maarit Puhakka
Kursavgift | Kurssimaksu
31 € / termin | lukukausi

**KONSTKURS - VECKOSLUT
VIIKONLOPUN TAIDEKURSSI**

LÖ | LA 12.00–15.15,
SÖ | SU 12.00–15.15

Kursen följer de nyaste trenderna i konstvärlden och utnyttjar dessa för att skapa annorlunda och intressanta verk. Olika, också nya tekniker och material tillämpas enligt valda tema. Kursdeltagarna tar med sitt eget tillbehör men beroende på temat skaffar läraren också en del material (kostnaderna varierar). Kursveckoslut: 9–10.9, 7–8.10 och 11–12.11.

Kurssilla perehdytään taiteen uusimpiin virtauksiin ja tutustutaan erilaisiin taiteen tekemisen tekniikkoihin. Käytettävät tekniikat ja materiaalit vaihtelevat valittujen teemojen mukaan. Osallistujat tuovat välineet mukanaan, mutta teemasta riippuen kurssilla voi myös hankkia tekniikkaan liittyvää materiaalia (hinnat vaihtelevat tekniikan mukaan). Kurssiviikonloput: 9.–10.9., 7.–8.10. ja 11.–12.11.

9.9–12.11.2017

**Kombila
101**

Maarit Puhakka
Kursavgift 26 €

TAIDEATELJEE - KONSTATELJÉN | TI 13.00–15.15

Onko pöytälaatikossasi keskenjääneitä teoksia tai taidevälineitä, jotka ovat unohtuneet kaapin pohjalle? Tutustumme kurssilla kuvallisen esittämisen eri tekniikoihin piirtämisestä maalaamiseen, kompositiosta kollaasiin. Käytämme kurssilla akvarellia, akryyliä ja öljyvärejä ja piirtäjille sopivia materiaaleja. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle edistyneille. ★

Har du halvfärdiga konstverk i byrålådan eller har du glömt dina målarredskap underst i skåpet? Deltagarna lär sig olika tekniker i bildlig framställning från teckning till målning och från komposition till collage. Vi använder akvarell-, akryl- och oljefärger samt material som lämpar sig för teckningar. För nybörjare och för längre hunna. ★

12.9.–28.11.2017

9.1.–3.4.2018

Kombila

104

Maarit Puhakka
Kurssimaksu | Kursavgift
31 € / lukukausi | termin

**VIIVA JA VÄRI -
LUOVA TIE KUVANTEKOON
STRECK OCH FÄRG -
EN KREATIV VÄG TILL BILDER**

PE | FR 16.30–18.45

Teemme kurssilla tehtäviä joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kertovaan tai abstraktiin. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Lisätietoa tarvikkeista kombi.parainen.fi.

Vi tecknar fria linjer och leker med färger som vi förenar till bilder antingen i en föreställande eller abstrakt stil. Vi kastar oss in i tecknings- och målningsprocessen och frigör vår kreativitet och fantasi. Det krävs ingen tidigare erfarenhet. Information om tillbehör på kombi.pargas.fi.

8.9.–6.10.2017

Kombila

104

Maarit Puhakka
Kurssimaksu | Kursavgift
18 €

KREATIV MANDALA | TO 18.00–20.30



Skapa personliga mandalor utan att använda färdiga mönster. Vi arbetar med akvarellpennor, gouache eller akvarell. En mandala kan fungera som inspirations- och energikälla, en slags yoga för hjärnan. Den aktiverar vår kreativitet och intuition, inverkar positivt på bl a uppmärksamhet

och minne och utvecklar motorik. Information om tillbehör på kombi.pargas.fi.

21.9.–7.12.2017

Kombila

101

Victoria Yaroshik
Kursavgift 32 €

KALLIGRAFIA - KALLIGRAFI | MA | MÅ 18.00–19.30



Tekstaa tyylikkäästi omat korttisi, mainoskyltisi tai vaikka leikekirjasi. Kurssilla opitaan länsimaisen kalligrafian perusteet. Opetellaan useita kirjainmalleja tasaterätekstauksella ja tehdään niitä käyttäen erilaisia sommitteluharjoituksia, mm. kortteja. Tietoa tarvikkeista osoitteessa kombi.parainen.fi

Texta kort, reklamskyltar eller din egen scrapbook i kalligrafistil. Lär dig grunderna i västerländsk kalligrafi. Vi lär oss texta olika bokstavsformer med en rakspetspenna och använder dem i olika kompositionsövningar, till exempel på kort. Information om tillbehör på kombi.pargas.fi.

18.9.–20.11.2017
Paraistenseudun koulu
Luokka 5
Klassrum 5
 Eeva Harju
 Kurssimaksu | Kursavgift
 22 €

**MUODOSTA RELIEFIKSI
 SAVESTA KIPSIKSI -
 KUVANVEISTOKURSSI**

TI 18.00–19.30,
 LA–SU 12.00–17.00

Haluatko kerrata kuvanteon perustaitoja ja tietoja, syventää kuvallista ajatteluasi sekä oppia uutta? Onko harrastus ollut välillä tauolla, kiinnostaako kolmiulotteinen käsillä työskentely? Tutustutaan kuvanveiston perusteisiin ja työmenetelmiin muotoilemalla ja valamalla reliefiä. Olennainen osa kurssia on muotoiluvaiheen loppuksi toteutettava kipsivalutyöpaja 7.–8.10. klo 12.00–17.00. Materiaalikustannukset 30–35 €. Lisätietoja kombi.parainen.fi.

12.9.–8.10.2017
Kombila
104

Johannes Hänninen
 Kurssimaksu 26 €

ÖLJYVÄRIMAALAUUS | TI 18.00–20.30

Haluatko kerrata maalauksen ja väriopin perustaitoja ja tietoja, syventää kuvallista ajatteluasi sekä oppia uutta? Onko harrastus ollut välillä tauolla, kiinnostavatko värit? Kurssilla tutustutaan öljyvärimaalauksen perusteisiin ja perinteeseen. Tavoitteena on laajentaa ja syventää opiskelijoiden näkemyksiä, tietoja ja taitoja maalauksesta sekä sisällöllisesti että teknisesti. Kurssin ensimmäisellä kerralla käydään läpi tarvittavat materiaalit ja välineet.

10.10.–14.11.2017
Kombila
104

Johannes Hänninen
 Kurssimaksu 22 €

TEATERKLUBB FÖR ÅK 1–3 | ON 14.00–15.30

Skärgårdens Kombi och Åbolands Teaterskola erbjuder förberedande teaterstudier för barn i åk 1–3. I teatergruppen gör vi med leken som utgångspunkt teater på alla tänkbara sätt. Teaterklubben fungerar samtidigt som förberedande studier inom Åbolands Teaterskolas grundläggande konstundervisning i teaterkonst. Läs mera om teaterskolan på www.åts.fi. Ingen rabatt. Observera att anmälan sker 28.8–1.9.2017 till Mecki Ruokolahti 044-2389841, mecki.ruokolahti@auf.fi. Ingen anmälan på webben.

6.9–29.11.2017
10.1–18.4.2018
Idrott, inomhus
Malms skola,
gymnastiksal
 Marika Ruokolahti
 Kursavgift 28 €

ONNISTU OMMELLEN | TI 18.00–21.15

Kurssilla opimme esim. paikkaamaan farkkuja ja korjaamaan vetoketjuja. Lähdemme liikkeelle ompelun perusteista ja kehitämme taitojamme kunkin kurssilaisen oman kiinnostuksen mukaan. Kurssi sopii erityisesti ensimmäiseksi ompelukurssiksi. ★

5.9.–14.11.2017**16.1.–3.4.2018****Koivuhaan koulu
Käsityöluokka**Margaretha Väisänen
Kurssimaksu
38 € / lukukausi**VAATTEITA OMPELEMAAN** | KE 18.00–21.15

Eikö kaupasta löydy mielestäsi päälle pantavaa? Kun tulet kurssille, saat taatusti oman mielesi mukaiset vaatteet. Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka osaat jo ompelun perusteet. Sinulla on paljon ideoita toteutettavaksi ja haluat oppia lisää. ★

6.9.–15.11.2017**17.1.–4.4.2018****Koivuhaan koulu
Käsityöluokka**Margaretha Väisänen
Kurssimaksu
38 € / lukukausi**VAATTEITA OMPELEMAAN, NILSBY** | TO 17.30–20.45

Eikö kaupasta löydy mielestäsi päälle pantavaa? Kun tulet kurssille, saat taatusti oman mielesi mukaiset vaatteet. Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka osaat jo ompelun perusteet. Sinulla on paljon ideoita toteutettavaksi ja haluat oppia lisää. ★

7.9.–23.11.2017**18.1.–12.4.2018****Nilsbyn koulu
Käsityöluokka**Margaretha Väisänen
Kurssimaksu
38 € / lukukausi**KLÄDER TILL HÖSTENS FESTER** | LÖ–SÖ 10.00–15.15

Finns inte festkläderna du tänkt dig i affären? Lär dig sy dem själv på den här kursen! Intensivkurs i klädsömnad under tre veckoslut på hösten: 7–8.10, 28–29.10 och 11–12.11.

7.10.–12.11.2017**Kombila
102**Margaretha Väisänen
Kursavgift 38 €**KLÄDSÖMNAD** | MÅ 13.00–16.15

Den här dagskursen ger dig kunskap att sy dina egna kläder. Sy kläder som verkligen passar dig, med den form, färg och mönster som du själv har valt. Välkomna, både nybörjare och mer erfarna sömmerskor! ★

11.9.–20.11.2017**15.1.–9.4.2018****Kombila
104**Margaretha Väisänen
Kursavgift 33 € / termin

VÄVNING | ON 17.30–20.45

Planering, uppsättning och vävning av olika vävar enligt kursdeltagarnas önskemål. Det är önskvärt att deltagarna väver också under andra tider än kurstiden. Materialkostnader tillkommer. Nybörjare har företräde. ★ Obs! Kvällskurs.

13.9–29.11.2017**10.1–4.4.2018****Ämbetshuset****Vävsalen**

Anja Lindqvist

Kursavgift 37 € / termin

KANGASPUILLA KUDOTTUA | TI 18.00–21.15

Kangaspuilla voit kutoa laadukkaat matot, pyyhkeet, pefletit, miniryijyt ja laukkukankaat. Kurssin aikana opit kudonnan perusasioita; loimen luominen, niisiminen, nyörytykset sekä materiaali ja väritietoutta. Töiden edistyminen edellyttää kudontaa myös kurssipäivän lisäksi. Loimien ja kuteiden materiaalit voidaan hankkia yhteistilauksina. Ota mukaan terävät sakset.

12.9.–28.11.2017**16.1.–10.4.2018****Nilsbyn koulu****Kudontaluokka**

Ulla-Maija Vuorinen

Kurssimaksu

37 € / lukukausi

STICKCAFÉ - NEULEKAHVILA | MÅ | MA 10.30–12.30

Kom med och handarbete i trevligt sällskap! Sticka, virka, lappa eller stoppa sockor - vad än du känner för att göra. Tillsammans hittar vi en lösning på dina handarbetsproblem. ★

Tule tekemään käsitöitä mukavassa seurassa! Voit neuloa tai virkata, parsia tai paikata - mitä tahansa sinulla onkin työn alla. Yhdessä löydämme ratkaisut kaikkien käsityöpulmiin. ★

11.9–20.11.2017**15.1–9.4.2018****Kombila****104**

Margaretha Väisänen

Kursavgift | Kurssimaksu

23 € / termin | lukukausi

KNYPPING - NYPLÄYS | ON | KE 17.30–20.30

Lär dig knyppla. En gammal teknik som bygger på att trådar parvis korsas och vrids i otal mönstervarianter. Kursen riktar sig till både nybörjare och vanare knypplare. Materialkostnader ca 25 €. ★

Opetellaan perinteisen nypläyksen työtavat. Nyplätään liinoja, koristeitsejä, kauluksia, hattuja, aidoista helmistä valmistettuja koruja, ruusuja ym. Vasta-alkajille ja nypläystä aiemmin harrastaneille. Materiaalikustannukset noin 25 €. ★

13.9–29.11.2017**10.1–4.4.2018****Kombila****101**

Thea Lindell

Kursavgift | Kurssimaksu

42 € / termin | lukukausi

HOPEATYÖN VERSTAS | PE 17.30–20.30

Hopealevystä voit työstää kuviosahaamalla ja punsseloimalla upeita, kolmiulotteisia koruja: riipuksia, sormuksia, korvakoruja, ym. Voit istuttaa kiviä sormuksiin tai punoa lenkkiketjuja hopealangasta, useista malleista valiten. Käytössäsi opettajan perusvälineistöä. Työvälinemaksu 7 €. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Ota mukaan oma hopeasepänsaha sekä lattapihdit.

8.9.–10.11.2017**Kombila****101**

Ulla-Maija Vuorinen

Kurssimaksu 36 €

MEHILÄISVAHAKYNTTILÄT | PE 17.00–21.15

Aidosta mehiläisvahasta valetaan muottiin kynttilöitä, joihinvärikyksen antaa kynttiläväri. Mehiläisvahalevystä rullaten teet nopeasti erilaisia kruunu- ja pöytäkynttilöitä. Kynttilöiden liekki on erityisen kirkas ja tuoksu hunajainen. Hinnat materiaalista riippuen n. 1–5 €/kpl.

17.11.2017**Kombila
101**Ulla-Maija Vuorinen
Kurssimaksu 10 €**KANKAANPAINANNAN JA
VÄRJÄYKSEN VERSTAS** | KE 17.30–20.30

Kankaanpainantaa ja värjäys eri tekniikoilla tekevät kankaastasi erityisiä, uniikkeja ja juuri sellaisia kuin olet haaveillut. Voit valita materiaalin toiveidesi mukaan tai uudistaa vanhan vaatteesi värjäämällä sen trendikkäästi. Kurssin aikana voi värjätä myös lankoja. Lisätietoja: kombi.parainen.fi

6.9.–18.10.2017**Kombila
102**Ulla-Maija Vuorinen
Kurssimaksu 28 €**REPSLAGNING, KNOPAR OCH
SPLEJSNING PÅ MUSEIBACKEN** | LÖ 10.00–15.00

Välkommen på repslagningskurs till den pittoreska museibacken! Vi lär oss slå rep med en traditionell repbana, tvinna snöre av naturfiber för hand samt hur man splejsar en ögla på ändan av sitt rep. Därtill bekantar vi oss med museets repsamling och går igenom några nyttiga knopar. Materialkostnader 10 €. Kaffe och te serveras under dagen, möjlighet att värma medhavd lunch finns. I samarbete med Pargas hembygdsmuseum.

2.9.2017**Hembygdsbacken
Ordenshemmet**Marcus Lepola,
Jonatan Reuter
Kursavgift 14 €

**VINTRIGA KRANSAR AV
NATURMATERIAL
TALVISIA KRANSSEJA
LUONNONMATERIAALEISTA**

TI 17.30–20.30

Gör t.ex. dörrkransar av material som granris, enris, tujakvistar och talkkvistar. Om du inte har eget material, kan du köpa av kursledaren. Tag med handskar, materialet kan kännas stickigt!

Tee kransseja tuoreista materiaaleista kuten kuusen- tai männynhavuista, katajasta ja tuijan oksista. Jos sinulla ei ole oma materiaalia voit ostaa opettajalta. Ota mukaan käsineet, materiaali voi pistellä.

21.11.2017
Kombila
102

 Anja Lindqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

HÅRFLÄTNING | FR 18.00–19.30

Trött på den helt vanliga flätan? Kom med så går vi igenom lite andra flätor som är lätta att lära sig, t.ex. inbakad, utbakad eller fiskbensfläta. Ta med dig ett barn eller vuxen med långt hår att öva på. Endast kursdeltagaren anmäler sig på kursen. Kursen passar alla!

27.10–10.11.2017
Kombila
Salen

 Madicken Sundblom
Kursavgift 14 €

**TEE OMAT MAALISI
GÖR DIN EGEN MÅLARFÄRG | KE | ON 18.00–21.00**

Perinteiset maalit ovat ekologisia, edullisia sekä helppoja valmistaa ja ne soveltuvat hyvin myös nykyaikaiseen pintakäsittelyyn. Kurssilla valmistamme kurssilaisten toiveiden mukaan erilaisia maaleja, esim. pellavaöljymaalia, munaöljytempera, maitokalkkimaalia ja liimamaalia. Harjoittelemme myös pigmenttien käyttöä ja sävytystä. Materiaalimaksu valmistettavien maalien sekä määrien mukaan tarkentuu kurssin alussa.

De traditionella målarfärgerna är ekologiska, förmånliga och lätta att tillverka samtidigt som de lämpar sig för modern ytbehandling. På kursen lär vi oss att tillverka olika typer av målarfärger, exempelvis linoljafärg, äggoljetempera, kalkmjölkfärg och limfärg. Vi övar också användningen av pigment och kulörer. Materialavgiften bestäms i början av kursen utifrån de färger vi tillverkar och deras volymer.

27.9.–15.11.2017
Maneesi
Puutyöluokka
Manegen
Slöjdsalen

 Terhi Runsala
Kurssimaksu | Kursavgift
32 €

BETONGARBETEN - BETONITYÖT | ON | KE 17.30–20.00

Kom med och upptäck betongens möjligheter! Vi gjuter krukor, skålar, fat, rabarberblad (om det finns), bollar m.m. Materialkostnader betalas direkt till läraren.

Tule ja ylläty betonin monista mahdollisuuksista! Valetaan ruukkuja, kulhoja, lautasia, raparperinlehtiä (jos niitä löytyy), palloja jne. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle.

30.8–6.9.2017
Kombila
104

 Gunilla Gustafsson
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

**HOPPLA! SY EN KÄPPHÄST
HOPPLAA!
OMPELE KEPPIHEVONEN**

LÖ | LA 11.00–15.00

Sy en kähphäst som passar just dig! Ta med ett tyg du tycker om (nytt eller begagnat) till huvudet och eventuella tillbehör till ögon, man och nos mm. Käpp, tyger, fyllning och material till tömmar och annat kan vid behov köpas av läraren. Ta med en liten matsäck. Materialkostnader 2-6 €. Kursen ordnas också i andra kommundelar och kulminerar i en ridtävling i Pargas i november för alla som gillar kähphästar. Separat anmälan till tävlingen!

Ompele itsellesi keppihevonen! Ota mukaan haluamaasi kangasta (uutta tai vanhaa) päätä varten ja materiaalia silmiin, harjaan ja turpaan. Kepin, kankaita, täytettä ja ohjasmateriaalit voit myös ostaa opettajalta, kustannukset 2-6 €. Ota eväät mukaan.

Kurssi järjestetään myös muissa kunnanosissa ja se huipentuu marraskuussa Paraisilla järjestettävään kaikkien keppihevosten ratsastuskilpailuun. Huom! Kilpailuun erillinen ilmoittautuminen.

**HOPPLA! – PARGAS
INTERNATIONAL HORSE SHOW
HOPPLAA! – PARAINEN
INTERNATIONAL HORSE SHOW**

SÖ | SU 13.00–15.00

Kom med och tävla i banhoppning och dressyr – på din kähphäst! Den lekfulla kähphästtävlingen består av en kort introduktion i tävlingsgrenarna banhoppning och dressyr samt av en tävling i samma grenar. Du får lära dig ett kort dressyrprogram som du sedan utför i tävlingen och ta dig igenom en riktig hoppbana. Du får också se hur det går till i kulisserna på en ridtävling. Allt du behöver är en kähphäst. Tävlingen går av stapeln i ridhuset i Hoggais, Pargas, varma kläder rekommenderas vid kallt väder. På plats kan man köpa smått och gott att äta och även bekanta sig med ponnyerna Honda och Matilda. Ta gärna med en släkting/vän som hejarklack! För barn i skolåldern.

Tule mukaan este- ja kouluratsastuskilpailuun – omalla keppihevosellasi! Leikkimielinen keppihevoskilpailu aloitetaan tutustumalla lyhyesti este- ja kouluratsastuksen saloihin, jonka jälkeen käydään itse kilpailu. Saat oppia lyhyen kouluratsastusohjelman, jonka suoritat kilpailussa, sekä hypätä oikean esteradan. Näet myös mitä ratsastuskilpailujen kulisseissa tapahtuu. Tarvitset ainoastaan oman keppihevosen. Kilpailu käydään Hoggaissten tallin maneesissa Paraisilla. Kylmällä ilmalla kannattaa pukeutua lämpimästi. Paikan päällä myydään pientä purtavaa ja voit myös tutustua Honda- ja Matilda-ponneihin.

Ota vaikka sukulainen/ystävä mukaan kannustamaan! Tapahtuma on tarkoitettu kouluikäisille lapsille.

23.9.2017

**Koivuhaan koulu
Handarbetsrummet
Käsityöluokka**

Margaretha Väisänen
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

5.11.2017

**Ridhuset i Hoggais
Hoggaisten
tallin maneesi**

Linn Duncker,
Sabina Sundqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

NEULAKINNASKURSSI | TO 17.45–20.00

Neulaaminen on vanhin tunnettu neulostekstiilin valmistustapa. Työskentely tapahtuu yhdellä tylppäkärkisellä isosilmäisellä neulalla pujotellen. Valmistuva neulos on purkautumatonta, joten keskeneräistäkin työtä on helppo kuljettaa mukana. Kaavoitamme ja valmistamme lämpöiset neulakintaat suomalaisella silmukkatyyppillä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla harjoitellaan opettajan materiaaleilla, ja saat ohjeistusta sopivan kinnaslangan ja neulan valintaan. Opettajalta saa myös ostaa materiaaleja. Tule lenkiksi katkeamattomaan kulttuuriperinnön ketjuun!

26.10.–23.11.2017**Kombila****Keittiö**

Siru Hyväri

Kurssimaksu 18 €

**KIRJONEULESUKAT | MA | MÅ 18.00–20.15**

Villit tai hillityt, modernit tai perinteiset, pitkät tai pätkäät. Neulo juuri itsesi näköiset kirjoneulevillasukat. Opettelemme kirjoneuleen suunnittelun ja neulomistekniikan ja käymme läpi kirjoneulonnan niksejä. Tarvittaessa muistutamme mieleen sukan neulomisen kantapäineen. Kurssi sopii myös sinulle, joka kudot ensimmäisiä sukkiasi. Lisätietoja tarvikkeista: kombi.parainen.fi

2.10.–30.10.2017**Kombila****Keittiö / Köket**

Jenni Kankaanpää

Kurssimaksu | Kursavgift

18 €

Häftiga eller enkla, moderna eller traditionella, långa eller korta. Sticka ett par strumpor som passar just dig! Det här är kursen för dig som gillar att leka med färger och mönster. Du kan planera strumpornas mönster själv eller förverkliga en spännande design du hittat. Du lär dig förutom stickteknik och mönsterplanering också en massa knep. Vid behov repeterar vi strumpstickningens grunder. Information om tillbehör: kombi.pargas.fi

**NYTT AV KAFFEPÅSAR
UUTTA KAHVIPUSSEISTA** | TI 9.30–12.30

Lär dig rutflätning och sicksackflätning av kaffepåsar. Du kan låta mönstret växa fram fritt eller göra speciella mönster genom att välja vissa delar av kaffepåsarna. Tekniken kan användas till att göra bland annat korgar, kassar och skålar.

Opi punomaan kahvipusseja ruutu- ja hakaketjutekniikoilla. Voit antaa kuvioiden muodostua vapaasti tai valita tietyt osat kahvipussista halutun kuvion aikaansaamiseksi. Tekniikat sopivat esimerkiksi korien, kassien ja kulhojen valmistamiseen.

12.9.–17.10.2017**Kombila
102**Anja Lindqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
21 €**VIDEARBETEN - PAJUTYÖT** | TI 17.30–20.30

Under denna kortkurs gör vi enklare arbeten som kransar, kaosbollar, amplar och kanske en liten skål. Vi använder färskt, vilt växande vide. Insamlingsinformation under den första kursgången.

Tämän lyhytkurssin aikana teemme yksinkertaisia pajutöitä esim. kransseja, kaaospalloja, ampeleita ja ehkä pienen kulhonkin. Käytämme tuoretta luonnonpajua. Keräilytietoa ensimmäisellä kurssikerralla.

24.10.–14.11.2017**Kombila
102**Anja Lindqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
22 €**MAKRAMÉ - SOLMEILU** | FR | PE 17.30–20.30

I makramé knyter man snören och garn till olika mönster och kombinationer. Det kan bli bland annat blomampelar av grovt jutegarn, gardinkappor av matränningsgarn, örhängen och armband av pärlgarn. Om du inte har eget material kan du få köpa av kursledaren. Kursdatum: 22.9, 6.10, 13.10, 3.11 och 17.11.

Solmeilutekniikalla punotaan naruja ja nauhoja erilaisiksi pinnoiksi ja kuvioiksi. Voit tehdä esimerkiksi kukka- ampeleita karkeasta juuttinarusta, verho kappoja kalalangasta tai korva- ja rannekoruja helmilangasta. Voit tuoda omat materiaalisii tai ostaa opettajalta. Kurssipäivät: 22.9., 6.10., 13.10., 3.11. ja 17.11.

22.9.–17.11.2017**Kombila
102**Anja Lindqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
22 €

**PORSLINSMÅLNING
POSILIINMAALAUUS**

ON | KE 17.30–20.00

13.9–29.11.2017**10.1–4.4.2018****Kombila****Källaren | Kellari**

Gunnel Laaksonen

Kursavgift | Kurssimaksu

36 € / lukukausi | termin

Kurs i porslinsmålning för såväl nybörjare som längre hunna.

Vi målar i olika tekniker, även lyster teknik.

Materialkostnader 25–35 €. ★

*Posliinimaalauksen kurssi sekä aloittelijoille että jo pidemmälle ehtineille. Maalaamme eri tekniikoilla, myös lysteriteknikalla. Materiaalikustannukset 25–35 €. ★***LASITYÖPAJA | LA-SU 10.00–16.30****7.10.–19.11.2017****3.2.–11.3.2018****Kombila****104**

Kirsi-Marja Lakanen

Kurssimaksu

42 € / lukukausi

Kurssilla perehdyt tiffany-, lyijylasi-, lasimosaiikki- ja

lasinsulatustekniikkaan valmistamalla itsellesi

mieluisia lasitöitä: koruja, tasotöitä, lampuja jne.

Kurssi sopii sekä aloittelijalle että jo lasitöitä tehneelle.

Sulatustöistä peritään polttomaksu työn koon mukaan. ★

Kurssipäivät syksyllä 7.–8.10., 28.–29.10. ja 18.–19.11.;

keväällä 3.–4.2., 17.–18.2. ja 10.–11.3.

KERAMIK | TO 18.00–21.15**7.9–30.11.2017****11.1–12.4.2018****Kombila****Källaren**

Cornelius Colliander

Kursavgift 42 € / termin

Vi går igenom olika tekniker från turning och skulptering till kavling och drejning och glaserar.

Vissa arbeten tillverkar vi för att brännas på RAKU.

För nybörjare och längre hunna.

Allt material finns att tillgå på kursen, materialkostnad tillkommer.

Ta med dig ett förkläde. ★

KERAMIK: RAKU | LÖ 14.00–18.00**28.10.2017****Kombila****Källaren**

Cornelius Colliander

Kursavgift 10 €

RAKU-tekniken är en Japansk teknik där man bränner keramiken i en gasugn och omedelbart plockar ut de glödande föremålen från ugnen och kyler ner dem så att de blir färdiga inom en timme. RAKU-bränning ger starka yteffekter och lämpar sig utmärkt för enkla föremål och skulpturer.

KERAMIKKATYÖT | TI 18.00–21.15**5.9.–21.11.2017****9.1.–3.4.2018****Kombila****Kellari**

Anne Parkkali

Kurssimaksu

42 € / lukukausi

Opetetaan saven työstäminen alusta alkaen. Tehdään käyttö- ja taide-esineitä. Käsien muotoilua, dreijausta ja polton perusteita.

Materiaalia saa ostaa opettajalta.

Materiaalikustannukset käytön mukaan, noin 30 €. ★

LASTEN SAVIPAJA 1 | LA 12.00–14.30 | **7.10.–14.10.2017****LASTEN SAVIPAJA 2** | LA 12.00–14.30 | **11.11.–18.11.2017**

Harjoitellaan saven työstämistä ja tehdään oikeaa keramiikkaa. Aikuisilla mahdollisuus seurata työskentelyä. Materiaalimaksu 2 € maksetaan suoraan opettajalle. Ota eväät mukaan. Huom! Ilmoita kurssille tulevat lapset, ei aikuisia.

**Kombila
Kellari**Anne Parkkali
Kurssimaksu 14 €**KERAMIK FÖR HELA FAMILJEN** | SÖ 10.00–12.00

Kom och dreja skålar eller blomkrukor, tékoppar eller forma skulpturer och tillverka kakel. Här är allting möjligt och såväl barn som vuxna får utmana sin kreativitet och fingerfärdighet. Vi kommer att glasera allt i enkla färger eller en kombination av färger och teknik som ger mera personlig stil till dina kreatiöner. Alla deltagare ska anmälas! Materialkostnader betalas till läraren.

17.9.–22.10.2017**Kombila
Källaren**Aras Jarjis
Kursavgift 22 €**PUUTYÖPIIRI** | TI 18.00–21.15

Puutyöpiiri sopii sinulle, joka pidät omin käsin tekemisestä. Puutyöstöön tarvittavat koneet ovat käytettävissä ja lisäksi runsaasti käsityökaluja. Voit olla kokenut nikkari tai muuten vain puutöistä kiinnostunut. Materiaaleista kannattaa kysyä opettajalta ennen hankintaa. ★

Huom! Koulukeskuksen remontin vuoksi tunnit Malms skolan puutyöluokassa.

5.9.–14.11.2017**9.1.–27.3.2018****Malms skola
Slöjdsalen**Ilpo Vuorinen
Kurssimaksu
38 € / lukukausi**INTARSIA** | TO 18.00–21.15

Eri puulajien kirjoja, intarsiatekniikalla kuvioiden! Ohutviilutekniikan lisäksi opit puulajeista, opit miettimään sommittelua, värien valintaa, puun ominaisuuksia (esim. sykkuvion vaikutusta värivaikutelmaan, leikkautuvuutta). Materiaalikustannukset 20 €. ★ Ei tuntia 16.11. Huom! Koulukeskuksen remontin vuoksi tunnit Malms skolan puutyöluokassa.

7.9.–23.11.2017**11.1.–22.3.2018****Malms skola
Slöjdsalen**Kirsi Laitinen
Kurssimaksu
36 € / lukukausi

**HANDVERKTYG OCH
MÖBELRENOVERING** | TO 18.00–21.15

Vi utför träreparationer på egna möbler med hjälp av handverktyg som såg, hyvel och stämjärn, och behandlar samtidigt verktygsslipning och -skötsel. Vi igenom hur trä beter sig och olika sätt att foga ihop det och vad man ska tänka på då man limmar och ytbehandlar.

En gång i månaden lär vi oss olika målnings- och ytbehandlingsmetoder under en målarmästares ledning. ★

7.9–7.12.2017

11.1–19.4.2018

Manegen

Slöjdsalen

Jonatan Reuter,

Terhi Runsala

Kursavgift 44 € / termin

TRÄSLÖJD | MÅ 17.30–20.30

Kurs i träslöjd för nybörjare och lite erfarna snickare. Obs! Produktion av mindre träföremål för prydnads- och bruksändamål.

★ Obs! Kursen hålls i Malms skola p g a renovering av skolcentrets slöjdsal.

18.9–27.11.2017

15.1–9.4.2018

Malms skola

Slöjdsalen

Kimmo Tuominen

Kursavgift 38 € / termin

**HUONEKALUJEN VERHOILU
JA ENTISÖINTI** | KE 18.00–21.15

Kunnostetaan sekä vanhat että uudemmat huonekalut (ei sohvia eikä isoja kaappeja). Joustimet, toppaukset, pintakäsittelyt sekä perinteisin että uudemmin menetelmin. Ota esine mukaasi jos ensimmäisellä kerralla. ★ Läraren är finskspråkig men hjälper vid behov på svenska. Huom! Tunnit Malms skolan puutyöluokassa Koulukeskuksen remontin vuoksi.

6.9.–22.11.2017

10.1.–4.4.2018

Malms skola

Slöjdsalen

Eija Hukkila

Kurssimaksu

42 € / lukukausi

SKEPP I FLASKA | LÖ–SÖ 10.00–14.00

Vi tillverkar skutor i miniatyr och installerar dem i tomflaska. Tekniken härstammar från segelfartygens tid. Arbetet kräver lite noggrannhet och tålmod. Ta med egen tomflaska till kursen. Materialkostnader ca. 5 €. Kursdatum: 30.9-1.10, 7-8.10, 14-15.10 och 28-29.10.

30.9–29.10.2017

Malms skola

Slöjdsalen

Jack Henriksson

Kursavgift 36 €

INTARSI KORUT | LA 10.00–14.45

Puukorut omaa designia tai lainattua, itselle tai lahjaksi! Materiaalina puulajeja ympäri maailmaa ohuena puuviiluna. Opit intarsiatyön perusteet pienessä mittakaavassa. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita pienestä näpräämisestä, omista visioista ja puusta materiaalina. Materiaalikustannukset 10 €. Huom! Tunnit Malms skolan puutyöluokassa Koulukeskuksen remontin vuoksi.

4.11.–11.11.2017

Malms skola

Slöjdsalen

Kirsi Laitinen

Kurssimaksu 18 €

**PIHAKANAT
HARRASTUKSENA**

TO 18.00–20.15, LA 11.00–13.15



Tiesitkö, että kanojen hoito on mahdollista myös taajamassa? Kanat ovat ymmärtäviä ystäviä ja sympaattisia seuralaisia. Ne myös palkitsevat hoitajansa maukailla ja ravinteikkailla munilla. Kurssilla käydään läpi kanojen hoito kattavasti kanalan rakentamisesta ja lainsäädännöstä kanarotuihin, kanojen elintapoihin ja ruokkimiseen. Kurssi sopii sekä kanojen hankkimista harkitseville että jo kanalaumaa hoitaville. Kurssipäivät 5.10., 12.10. ja 14.10.

5.10.–14.10.2017
Kombila
103Samuli Välimäki
Kurssimaksu 14 €**SYKSYN PUUTARHATYÖT** | LA 13.00–16.00

Käytännönläheisen kurssin teemoina ovat syysleikkaukset, puutarhan hoitotoimenpiteet, sadonkorjuu, istutus ja talvisuojaus. Voidaan keskustella myös kevään taimikasvatuksesta. Kurssipaikkana on Sysilahden puutarha. Säävaraus. Kurssipræket är finska, men läraren besvarar gärna frågor också på svenska.

21.10.2017
Sysilahden puutarha
Ulla Lehtinen
Kurssimaksu 10 €**OPI TUNTEMAAN VANHOJA
OMENALAJIKKEITA**

LA 10.00–13.00

Sinulle, joka haluat tietää mitä omenalajikkeita vanhassa puutarhassa kasvaa. Katselemme ja maistelemme lukuisia omenalajikkeita. Kurssilla on omenanäytteitä vanhoista lajikkeista, mutta voit halutessasi tuoda myös vanhan omenapuusi hedelmiä mukasi. Kurssi sopii perinnekasveista kiinnostuneille. Huom! Kurssipaikkana Kupittaaan siirtolapuutarha Turussa, Kunnallissairaalan tie 4. Pukeudu sään mukaan.

16.9.2017
Kupittaaan
siirtolapuutarha
Kunnallissairaalan tie 4
Hilma Kinnanen
Kurssimaksu 10 €**LUONNONKOSMETIIKKA** | MA 17.30–20.30

Perehdymme helppoon ja hauskaan kosmetiikan valmistukseen kotikonstein. Pääset valmistamaan ihoa ja mieltä helliviä tuotteita, jotka ovat myös ympäristöystävällisiä. Kurssilla valmistamme oppilaiden toiveiden mukaan pienryhmissä 3–4 tuotetta, esimerkiksi alumiinitonta deodoranttia, huulivoidetta, hoitavaa pihkasalvaa yrteistä tai kasvovoidetta. Ota mukaan pieniä kannellisia lasipurkkeja, esim. vauvanruokapurkkeja. Opettajalla on myös huulirasvahylsyjä yms. Materiaalikustannukset 15 €.

23.10.2017
Paraistenseudun koulu
Kotitalousluokka
Johanna Martinkari
Kurssimaksu 10 €

SKRIVARKURS | TI 16.30–18.45

Vi träffas kring berättelser av olika slag. Fritt skrivande utifrån fantasi eller erfarenhet. Deltagarna utför skrivuppdraget hemma, utgående från ett gemensamt tema. Under träffarna dryftas texterna utifrån tematiska och språkliga aspekter. Lust att uttrycka sig i skrift behövs, andra förkunskaper inte nödvändiga. ★
OBS! Kursen går varannan vecka.

5.9–28.11.2017

9.1–10.4.2018

**Stadshuset
Biblioteket**

Ann-Christine Snickars
Kursavgift 26 € / termin

KIRJALLISUUSPIIRI | MA 17.00–18.30

Osallistumme Suomen 100-vuotisjuhlintaan keskittyen syyskaudella suomalaisiin eturivin kirjailijoihin. Lukukokemuksen jaamme vilkkaassa keskusteluillassa kerran kuussa tutustuen samalla kirjailijoiden taustoihin ja teosten arvosteluihin. ★
Tiedot luettavista kirjoista osoitteessa kombi.parainen.fi

11.9.–11.12.2017

8.1.–14.5.2018

**Kaupungintalo
Kirjasto**

Oili Pyysalo
Kurssimaksu
14 € / lukukausi

**SAGOKLUBB MED RÄTT
ATT FANTISERA** | MÅ 17.30–19.00

En sagoklubb för dig som är 3-6 år gammal och älskar sagor, böcker och lek. Vi tar oss från slott och palats till trollens hemliga plats, från häxor och rumpnissar till älvor som fnissar! Ta med en skön kudde och en kär mjukis. Varje sagoresa innefattar läsning, berättande och lek, ibland pysslar vi också något som ger sagan fortsatt liv i lekar hemma! För barn utan föräldrars sällskap. Om barnet vill, får någon av föräldrarna delta den första gången då vi bekantar oss med varandra.

25.9–27.11.2017

Kombila

103

Andrea Schmidt
Kursavgift 18 €



LÄSKLUBBEN BOKSKATTEN | MÅ 15.00–16.30

Är du sugen på en egen klubb där vi läser allt mellan himmel och jord? Varje bok är en skatt som vi får bära med oss hela livet då vi läst den, den ger oss kunskap men öppnar också en härlig värld av fantasi. I den här klubben läser vi allt från sagor till mytologiska berättelser, diskuterar böcker vi läst och gör bilder och texter till det vi läst, fantiserat och diskuterat tillsammans! För barn i årskurs 3 och 4 samt yngre som redan självständigt läser lite längre böcker.

25.9–27.11.2017

**Kombila
103**

Andrea Schmidt
Kursavgift 22 €

**ARGUMENTATION – KONSTEN
ATT UTVECKLA OCH
IFRÅGASÄTTA RESONEMANG**

TO 18.00–19.30

Vad innebär det att ett argument är giltigt eller ogiltigt? Lär dig känna igen olika former av argumentationsfel och ta ställning till om olika resonemang i vardagliga situationer är lyckade eller inte, lär dig analysera olika argumenterande texter (t.ex. debattartiklar i tidningar). Kursen är avsedd för alla intresserade av kommunikation och språk. Inga förhandskunskaper krävs. Obs! Ingen kurs 19.10.

12.10–7.12.2017

**Kombila
102**

Tero Tulenheimo
Kursavgift 22 €

GRUNDKURS I SVENSKA | ON 10.30–12.00



A course in Swedish for beginners. You learn to communicate in everyday situations.

Kurs i svenska för nybörjare. För dig som vill lära dig kommunicera i vardagliga situationer. Nivå: A1

13.9–29.11.2017

**10.1–4.4.2018
Kombila
102**

Nicke Packalén
Kursavgift 21 € / termin

**RUOSTEET POIS KOULURUOTSISTA
JA USKALLETAAN KÄYTTÄÄ KIELTÄ!**

TO 18.30–20.00

Kaipaako kouluruotsisi uudelleen lämmittelyä? Tule vetreyttämään uinuvaa kielitaitoasi puhuen, lukien, kirjoittaen ja kuunnellen! Herätellään sanavarastoa ja kokeillaan erilaisia kommunikaatiotilanteita yhdessä monipuolisin harjoituksin. Kirja Häng med!1 (Nevalainen-Tamminen-Parre-Votkin) toimii runkona ja antaa mahdollisuuden kotitreeneihin. Tillsammans vågar vi! Taso: A2

14.9.–7.12.2017

**Kombila
104**

Koskela Mari
Kurssimaksu 26 €

KIELIKYLPYFUTIS | MA 17.30–18.30

Pidätkö jalkapallosta? Haluatko oppia kieliä pelaamalla sitä? Kielikylypyfutiksessa pelaamme jalkapalloa – ruotsiksi tottakai! Tunneilla harjoitellaan jalkapallotaitoja peillisten harjoitteiden kautta. Tärkeintä on hyvä mieli ja pikku hiljaa harjaantuva kielitaito. Kurssi on tarkoitettu 7–10 -vuotialle. Mukaan tarvitsset pallon, jalkapallokengät ja juomapullon. Sään sallieessa pelataan Koivuhaan hiekkakentällä. Huonolla ilmalla sekä loppusyksystä siirrytään Koivuhaan koulun saliin.

18.9.–6.11.2017
Koivuhaan koulu
Kenttä ja sali
 Pekka Toivonen
 Kurssimaksu 18 €



PRAKTISK FINSKA | TI 18.00–19.30

Vill du förbättra din finska på ett avslappnat sätt? På kursen siktar vi på att bli bättre på att tala finska genom att göra någonting skoj tillsammans. Tyngdpunkten ligger på vardagliga kommunikativa situationer; det kan handla om allt från matlagning och filmer till besök på t ex teater eller utställning. Deltagarna har möjlighet att påverka kursens innehåll. Kursen är riktad till vuxna.

12.9.–14.11.2017
Sarliniska skolan
Klassrum 213
 Pekka Toivonen
 Kursavgift 22 €

ENGLANNIN ALKEISKURSSI | MA 19.15–20.45

Miesi tekevi mutta kun jännittää niin... Don't worry! Be happy! Tule mukaan ja opi puhumaan englantia vaikka matkaasi varten. Etenemme rauhallisesti, iloisella otteella kirjan English for you, too! Starter (Jokela, Mackenzie-Mäkelä, Sjögren) pohjalta. Aiheina mm. kuinka kerrot itsestäsi ja perheestäsi, tervehtiminen, miten tilaat kahvilassa kohteliaasti, kuinka asioit kaupassa, jne. Lupaam että opiskelu ei ole tylsää. Welcome! Taso: A1

11.9.–27.11.2017
Kombila
101
 Kaarina Valtanen
 Kurssimaksu 26 €

NYBÖRJARKURS I TYSKA | TI 18.00–19.30

Kommen Sie mit! Nybörjarkursen är för dig som aldrig tidigare läst tyska. Du går kanske ännu i skolan och vill lära dig ett nytt språk utan prov och bedömning. Eller du är vuxen och vill kunna tyska t.ex. på en resa. På kursen börjar vi från noll och du får bekanta dig i en lugn takt med detta världsspråk. Herzlich willkommen! Nivå: A1

19.9–5.12.2017

**Kombila
101**

Minna Strömberg
Kursavgift 26 €

**BAJO EL MISMO SOL –
GRUNDKURS I SPANSKA,
GYMNASIENIVÅ
BAJO EL MISMO SOL –
LUKION ESPANJAN ALKEET**

MÅ | MA 14.50–16.05,
TI 14.50–16.05,
TO 8.20–9.35

Du lär dig bland annat hälsningsfraser, att tacka och be om ursäkt, att presentera dig själv och utträta dagliga ärenden. Du lär dig uttala rätt från början. Vi går igenom språkets grundstrukturer på ett lite roligare och mindre traditionellt sätt. Tyngdpunkten ligger på hörförståelse och kommunikationsstrategier, men vi fokuserar också på skrivande. Vi bekantar oss med språket genom att titta på videofilmer och kompletterar med olika praktiska övningar. Kursen motsvarar gymnasiets B3-lärokurs, kurs 1. Läromaterial Caminando 1 (Waldenström et al. 4:e upplaga 2014)

Opit muun muassa tervehtimään, kiittämään ja pyytämään anteeksi, esittelemään itsesi ja asioimaan kahvilassa. Opit ääntämään oikein heti alusta lähtien. Opettelemme myös kielen perusrakenteita, mutta ehkä hauskemmin kuin mihin olet tottunut. Pääpaino on kuullun ymmärtämisessä ja viestintästrategioissa, mutta emme unohda myöskään kirjoittamista. Tunneilla katsotaan paljon videoita, kierretään työpisteissä ja tehdään toiminnallisia harjoituksia. Kurssi vastaa lukion B3-kielen oppimäärän kurssia 1. Oppikirja Caminando 1 (Waldenström et al. 4:e upplaga 2014)

4.9–12.10.2017

**Pargas Svenska
Gymnasium**

Sari Matarlahti
Kursavgift | Kurssimaksu
28 €

OPEN BADGES

För denna kurs har du
möjlighet att erhålla en
Open Badge.
Mera information på
webben.

*Tästä kurssista voit saada
Open Badge -merkin.
Lisätietoja netissä.*

**¡BIENVENIDOS! WEBBASERAD
GRUNDKURS I SPANSKA**

TO 17.30–18.30

Kom med och lär dig spanska från grunden via webben. Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, ge personlig information, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär dig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex. beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Nivå: A1

21.9–30.11.2017

Webbaserad kurs

Georgina González-
Norrgård
Kursavgift 18 €

iMÁS ESPAÑOL! | TI 19.00–20.30

På den här kursen breddar du din språkliga repertoar och uttrycksförmåga. Vi repeterar verbböjning, tidsuttryck, perfekt osv. enligt studerandenas behov. Så småningom går vi vidare med att bredda den språkliga repertoaren och tränar på att uttrycka oss bättre. Vi fäster uppmärksamhet på ett gott uttal. Kursmaterial Caminando 2, vi fortsätter med kapitel 2a. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: B1

5.9–21.11.2017
9.1–3.4.2018
Sarliniska skolan
Klassrum 209
Georgina González-
Norrgård
Kursavgift 26 € / termin

SPANSKA FORTSÄTTNINGSKURS | TI 17.15–18.45

För dig som gått på grundkursen i spanska eller motsvarande. Vi repeterar mycket i början och friskar upp minnet efter sommarlovet. Vi fäster uppmärksamhet på ett gott uttal och att våga tala spanska. Målet är att utveckla en grundläggande språkfärdighet som behövs i vardagen. Kursmaterial Caminando 1: vi fortsätter med kapitel 4b. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: A2

5.9–21.11.2017
9.1–3.4.2018
Sarliniska skolan
Klassrum 209
Georgina González-
Norrgård
Kursavgift 26 € / termin

iFANTÁSTICO! –
ESPANJAN JATKOKURSSI | TI 17.30–19.00

Espanjan alkeet hallitseva, tule kertaamaan ja oppimaan uutta! Uuden opettajan johdolla jatketaan Fantastico 3:n kappaleesta 4. Kurssi sopii myös sinulle, joka et ole ollut aiemmilla kursseilla. Pääpaino kursilla on puheen ymmärtämisessä ja tuottamisessa. Katsot videoita, harjoittelet käytännön kielenkäyttötilanteita ja opit analysoimaan erilaisia tekstejä. Opit myös kielen rakenteita mutta melkein huomaamattasi. ★ Taso: B1

5.9.–21.11.2017
9.1.–3.4.2018
Sarliniska skolan
Luokka 210
Sari Matarlahti
Kurssimaksu
26 € / lukukausi

ITALIAN ALKEET | MA 19.00–20.30

Tutustumme italian kielen perusrakenteisiin sekä italiankielisen maailman kulttuuriin ja tapoihin. Tunneilla painopiste on puheviestinnässä – näin totut alusta asti kuulemaan ja puhumaan italiaa. Kurssin tavoitteena on, että hallitset italian ääntämisen perusteet ja selviydyt arkipäiväisissä yksinkertaisissa viestintätilanteissa. Lisäksi tutustutaan italialaiseen tapakulttuuriin. Kurssikirja: Imperato-Kuusela-Meurman-Feroldi: Bella vista 1. ★ Taso: B1

4.9.–20.11.2017
8.1.–9.4.2018
Sarliniska skolan
Luokka 213
Pekka Toivonen
Kurssimaksu
26 € / lukukausi

ITALIENSKA KONVERSATIONSKURS –
CAFFÉ E CONVERSAZIONE | MÅ 11.15–12.45

Se parli italiano piuttosto bene questo é il corso per te! Con noi avrai la possibilità di bere un caffè o te in compagnia e di parlare per non dimenticarti ciò che già sai e per migliorare il tuo vocabolario. Il libro di grammatica ci servirà solo in caso di bisogno, altrimenti sceglieremo dei testi da leggere insieme e da discutere. Kurslitteraturen skickas per e-post. ★ Nivå: C2

11.9–27.11.2017
15.1–16.4.2018
Kombila
101
Paola Fraboni
Kursavgift 26 € / termin

FRANSKA FÖR NYBÖRJARE, FORTSÄTTNIGSKURS | ON 17.45–19.15

För dig som läst franska och glömt det mesta eller vill förbättra dina kunskaper. Lite kännedom om språket behövs, men nivån och formatet anpassas efter deltagarnas intressen: vi tränar att tala franska, läser korta texter och övar att lyssna. Du får använda franska och lära dig grundgrammatik och standarduttryck. Nivå A1

13.9–29.11.2017
Sarlinska skolan
Klassrum 210
 Andrea Hynynen
 Kursavgift 26 €

RANSKAN ALKEITA MATKAILIJOILLE | MA 17.45–19.15

Haaveissa Ranskan matka? Olisipa kiva osata ranskaa... Nyt siihen on oiva tilaisuus, tule oppimaan, miten tervehtiä, kiittää, tilata, ostaa ja kysyä tietä, sekä kuulemaan vinkkejä kulttuuriin liittyen. Kurssimateriaalina turistiranskaa, jonka kurssin vetäjä teille antaa kurssin edetessä teema teemalta.

11.9.–27.11.2017
Kombila
101
 Kaarina Valtanen
 Kurssimaksu 26 €

KORTKURS I HOLLÄNSKA | ON 17.30–19.00

Hoe gaat het? Goed dank u! Ik will Nederlands leren! Kom med på en kortkurs i holländska (10 gånger). Nu har du möjlighet att bekanta dig med ett språk som är släkt med svenska, engelska och tyska. På kursen börjar vi från noll men också du som kan holländska är välkommen. Nivå: A1

20.9–22.11.2017
Kombila
104
 Minna Strömberg
 Kursavgift 22 €

**MARHABA - ARABIAN ALKEISKURSSI** | TI 18.00–19.30

Tervetuloa, välkommen, مرحبا arabian kurssille nimeltään MARHABA (= hei, tervetuloa). Arabiaa puhuu äidinkielenään yli 300 miljoonaa ihmistä, joten se on maailman viidenneksi puhutuin kieli. Tällä kurssilla opit perustaitoja, joita tarvitset kohdatessasi arabiaa puhuvia ihmisiä matkalla, töissä, kotona tai harrastuksien parissa. Pääpaino on suullisessa kielitaidossa. Kurssilla voidaan myös tutustua arabian eri murteisiin. Taso: A1

19.9.–5.12.2017
Paraistenseudun koulu
Luokka 1
 Mustapha Achkir
 Kurssimaksu 26 €

DIGITAALINEN SUKUTUTKIMUS | TO 17.30–20.00

Kurssi perehdyttää sinut internetistä löytyvien tietokantojen käyttöön sukututkimuksessa. Perehdyimme perusteellisesti HisKiin, Kansallisarkiston Digitaaliarkistoon sekä mm. Suomen Sukuhistoriallisen Yhdistyksen ja Suomen Sukututkimusseuran nettipalveluihin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Runsaasti käytännön esimerkkejä!

26.10.–23.11.2017
Paraistenseudun koulu
Luokka 1
 Juha Vuorela
 Kurssimaksu 18 €



IT & ADB | TIETOTEKNIikka

IPAD FÖR NYBÖRJARE | ON 17.00–19.00

Har du en iPad, men är osäker på vad man kan använda den till och hur den används? Eller vill du skaffa dig en? Vi lär oss att använda iPad och bekantar oss med de olika användningsmöjligheterna såsom att surfa på nätet, läsa och skriva e-post, läsa e-böcker och jobba med olika applikationer. Ta med din iPad om du har en. Kursens innehåll kan formas utifrån deltagarnas önskemål.

25.10.–8.11.2017
Kombila
102
 Jari Pirinen
 Kursavgift 9 €

MITEN KÄYTÄN IPADIA | KE 17.00–19.00

Onko sinulla Apple iPad mutta olet epävarma, mitä sillä voi tehdä ja miten sitä käytetään? Vai pohditko iPadin hankkimista? Tutustumme taulutietokone iPadiin ja sen käyttömahdollisuuksiin kuten nettisurffaukseen, sähköpostiin, e-kirjoihin, sovelluksiin jne. Jos sinulla on iPad, ota se mukaan. Kurssin sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan.

15.11.–29.11.2017
Kombila
102
 Jari Pirinen
 Kurssimaksu 9 €

**SOSIAALISEN MEDIAN 1-2-3
/ SENIORISOME**

TI 17.30–19.00



Tuntuuko SOME oudolta? Millainen on sosiaalisen median (some) välineiden rooli ajassamme? Tulisiko sinunkin tietää, mitä some voi olla elämässäsi? Kurssilla tutustutaan ja kokeillaan muun muassa Facebookia sekä muita sosiaalisen median palveluja, kuten

Blogia, Twitteriä, Instagramia, Pinterstiä ja WhatsAppia. Kurssilla voit perustaa itsellesi monia ilmaisia sosiaalisen median palveluita. Tule mukaan rohkeasti! Aiempaa kokemusta sosiaalisen median käytöstä ei tarvita. Ohjelmaa muokataan kurssilaisten toiveiden mukaan.

19.9.–3.10.2017
Kombila
102

Olli-Pekka Kangas
Kurssimaksu 9 €

**WINDOWS-TIETOKONEEN HUOLTO-
JA PUHDISTUSKURSSI**

MA 18.00–20.30

Windows 7-8-10:n tekniseen hallintaan keskittyvä aihekokonaisuus. Käsitellään järjestelmän suojausta, ylläpitoa, luotettavuutta, vianmääritystä, käynnistyksen optimointia nopeutusta jne. Käytetään verkon, järjestelmän ja muistin valvonta- sekä erilaisia puhdistustyökaluja. Asennetaan ja poistetaan ohjelmia, oheislaitteita ja paljon muuta hyödyllistä. Ota oma kone mukaan!

11.9.–25.9.2017
Paraistenseudun koulu
IT-luokka

Petri Pohjanlehto
Kurssimaksu 14 €

GOOGLE – RATKAISU LÄHES KAIKKEEN | MA 18.00–20.30

Mitä ikinä haet internetistä, se löytyy helposti Googlen hakukoneen avulla. Löydät osoitteet, reitit ja palvelut. Opiskelet, äännät tai käännät kieliä tai www -sivuja vaivatta. Sähköposti ja sähköinen kalenteri toimivat, elokuvien, kirjojen ja musiikin lataaminen onnistuu kädenkäänteessä. Voit myös tallettaa tiedot pilvipalveluun, seurata blogeja ja pitää helposti yhteyttä vaikka maailman toiselle puolelle. Ota oma kone mukaan kurssille.

23.10.–6.11.2017
Paraistenseudun koulu
IT-luokka

Petri Pohjanlehto
Kurssimaksu 14 €

**GIMP – DIGIKAMERAKUVIEN
KÄSITTELYN PERUSTEET**

MA 18.00–20.30

Kurssilla tutustutaan digikamerakuvien käsittelyn perusteisiin ilmaisen Gimp -kuvankäsittelyohjelman myötä. Kuvan koon muuttaminen, tulostaminen, kääntäminen sekä leikkaaminen tulevat tutuiksi helppojen harjoitusten myötä. Keskeisiä asioita kurssilla on myös kuvan valoisuuden säätäminen, objektien poistaminen kuvasta, kuvan värin säätäminen sekä muuttaminen. Kameran kytkeminen tietokoneeseen ja kuvien siirtäminen tietokoneelle sekä skannerin käyttäminen paperikuvien tallentamiseen tietokoneelle tulevat myös tutuiksi kurssin myötä. Ota oma kone mukaan.

2.10.–16.10.2017
Paraistenseudun koulu
IT-luokka

Petri Pohjanlehto
Kurssimaksu 14 €

WORD – FORTSÄTTNINGSKURS | TO 13.30–15.30

Word är mycket mera än en modern skrivmaskin. Programmet innehåller många finesser för språkgranskning, utseende, skapandet av olika typer av dokument och samröre med andra "Office"-program. Under kursen går vi in på djupet och ser på de möjligheter programmet ger. Detta är en fortsättningskurs så du förutsätts kunna grunderna i Word. Ta med dig din bärbara dator.

28.9–9.11.2017**Kombila****101**

Mikael Aalto

Kursavgift 17 €

NAVIGATION & SJÖFART | NAVIGOINTI & MERENKULKU

SAARISTOLAIVURIKURSSI – OPI TURVALLISTA VENEILYÄ | MA 18.00–20.00

Jotta veneily olisi turvallista ja nautittavaa, tulee sinulla olla riittävät perustiedot navigoinnista ja vesiliikennettä ohjaavista säädöksistä. Suoritettuasi tämän kurssin osaat liikkua turvallisesti saaristovesillä ja voit osallistua Suomen Navigaatioliiton järjestämään saaristolaivurin tutkintotilaisuuteen, jonka hyväksyttävästi suorittuasi saat saaristolaivurin todistuksen. Lisätietoa tarvittavista välineistä osoitteessa kombi.parainen.fi Voit myös ostaa välineet yhteishankintana ensimmäisellä kurssikerralla, hinta 75 €. Syksyn tutkintotilaisuus järjestetään 15.12. Turussa, lisätietoja opettajalta.

11.9.–11.12.2017**Sarlinska skolan****Luokka 210**

Raimo Laaksonen

Kurssimaksu 36 €



FITNESS FOOD | TI 18.00–21.00

Vill du lära dig att laga och börja äta god hälsosam samt kalorievänlig mat? Då är detta just för dig! Under kvällen gör vi olika rätter som består av bra kolhydrater, proteiner och fetter. Vi kommer att laga t.ex smoothie, varm mat, kall mat ... Detta passar perfekt för dig som vill lära dig att äta mer hälsosamt eller ändra livsstilen. Materialkostnader 10–15 €.

12.9.2017
Sarlinska skolan
Undervisningskök 2
 Ngoc Nguyen
 Kursavgift 10 €

ITALIENSKA EFTERRÄTTER | ON 17.30–20.30

Vi lagar typiska italienska desserter som semifreddo, tiramisú och pannacotta. Vi bakar allt från den äppelbaserade strudeln till den sicilianska ricottapajen! Vi smakar på allt vi lagat och tar hem det som blir över, ta med några burkar och ett förkläde! Kursen är riktad till vuxna. Materialkostnader 12–15 €.

13.9.2017
Paraistenseudun koulu
Undervisningskök
 Paola Fraboni
 Kursavgift 10 €

SALAAATTEJA JOKA LÄHTÖÖN | MA 17.30–20.30

Kevyitä, herkullisia ja ruokaisia salaatteja uudella twistillä ja raikkaalla tavalla. Materiaalikustannukset 15–20 €.

18.9.2017
Paraistenseudun koulu
Kotitalousluokka
 Piia Helenius
 Kurssimaksu 10 €

**NUORET KORISTELEIPURIT
UNGA SOCKERBAGARE | TO 15.15–17.45**

Leivomme helppoja reseptejä mm. muffineja, pullaa ja keksejä. Käytämme sellaisia reseptejä, joita lapset voivat myös kotona suhteellisen itsenäisesti tehdä. Leivottaessa koetaan yhdessä tekemisen luovuus, hauskuus, tuoksut, taikinan maistelu ja herkullinen lopputulos. Kurssi on tarkoitettu 10–14 -vuotiaille innokkaille leipureille. Materiaalikustannukset 25 €.

21.9.–26.10.2017
Paraistenseudun koulu
Kotitalousluokka
Undervisningskök
 Piia Helenius
 Kurssimaksu | Kursavgift
 22 €

Vi bakar bl.a. muffins, bulla och småkakor med enkla recept. Vi använder sådana recept med vilka barnen kan baka hemma relativt självständigt. Det viktiga då man bakar är att uppleva glädjen av att göra något tillsammans, dofterna, kreativiteten, få smaka på degen och givetvis det välsmakande slutresultatet. Kursen är avsedd för iriga bagare mellan 10 och 14 år. Materialkostnader 25 €.

CHIRASHIZUSHI | LA 10.00–13.00

Tule kokeilemaan erilaista sushin laittoa! Kurssilla valmistamme chirashizushia, joka on tyyllittäin kauniin näköinen ja sopii vaikka juhlapöytään. Japanissa sitä tarjotaan vieraille tai vaikkapa syntymäpäiväkutsuilla. Materiaalikustannukset 10–15 €.

Paraistenseudun koulu
Kotitalousluokka
 Haruka Ono
 Kurssimaksu 10 €
 23.9.2017

**EKOLOGISK RÅCHOKLAD OCH
ANDRA GODSAKER UTAN
VITT SOCKER**

ON 17.30–20.30

På den här kursen använder vi endast ekologiska rena råvaror. Vi tillverkar bl a vår egen råchoklad, müslibars och kokosbollar. Som sötning använder vi olika torkade bär och carobpulver. Den som vill ha lite extra sötma får naturligtvis tillsätta lite kokosblomsocker, honung eller stevia. Kursen är nöt- och mandelfri. Ta med dig några burkar för att ta hem godsakerna. Materialkostnader 25–30 €.

27.9.2017**Paraistenseudun koulu
Undervisningskök**Micaela Sundström
Kursavgift 10 €**SOKERIMASSAKUKAT | LA 10.00–15.00**

Tule mukaan tekemään helppoja kukkia ja lehtiä sokerimassasta, mutta myös vaikeampia kukkia kuten neilikka ja ruusu. Saat oppia värjäämään sokerimassaa, käyttää kukkalankaa ja tomuväriä, joka tuo kukillesi sen viimeisen silauksen. Koristeiden avulla kakut ja muffinsit saavat aivan uuden loiston. Osallistuaksesi et tarvitse mitään ennakotietoja, ota mukaan annos hyvää tuulta ja aavistus kärsivällisyyttä. Materiaalikustannukset 8–10 €.

30.9.2017**Kombila
Keittiö**Micaela Sundström
Kurssimaksu 14 €**DEKORATIONER AV
SOCKERMASSA FÖR BARN**

SÖ 10.00–12.30

För dig som är 7–12 år och som vill pröva på att göra enkla dekorationer av sockermassa. Med olika utstickare och silikonformar skapar du enkelt härliga blommor och blad och med lite hjälp av din fantasi kan du forma små roliga figurer, djur mm. När dina skapelser har torkat håller de i flera månader och de kan användas som dekoration på t ex tårter och muffins. Materialkostnader 6 €.

1.10.2017**Kombila
Köket**Micaela Sundström
Kursavgift 10 €**KORISTEET
SOKERIMASSASTA LAPSILLE**

SU 13.00–15.30



Tämä kurssi on sinulle 7–12 -vuotias, joka haluat kokeilla tehdä helppoja koristeita sokerimassasta. Erilaisten painettavien muottien ja silikonimuottien avulla luot ihania kukkia ja lehtiä. Sormillasi voit muotoilla erilaisia hahmoja, eläimiä jne, tarvitset ainoastaan mielikuvitusta. Kun luomuksesi ovat kuivuneet, niitä voi säilyttää kuukausia ja käyttää esim. kakkujen ja muffinsien koristeena. Materiaalikustannukset 6 €.

1.10.2017**Kombila
Keittiö**Micaela Sundström
Kurssimaksu 10 €

VÄLJ RÄTT DRYCK TILL DESSERTEN! | ON 18.00–20.00

Ofta väljer vi kaffe med avec till en god dessert, men det finns andra alternativ! Kom med och lär dig om olika sorters dessertviner! Vi lär oss om olika druvor, tar upp olika vinländer och bekantar oss med olika sorters vin som passar till desserten. Vi träffas tre gånger varannan vecka. Läraren införskaffar viner och smakbitar, materialkostnader 30 €. Deltagaren tar 3 st egna vinglas med till provningen. Åldersgräns 18 år.

4.10–1.11.2017**Kombila****Köket**

Anna Lindström

Kursavgift 14 €

VIETNAMESISK MAT | TI 18.00–21.00

Har du funderat på hur man gör goda friterade räkor, vårrullar, pho, wokade nudlar med kött och grönsaker, stekt ris, sallad, dipsås m.m. och iskaffe till efterrätt? Under kvällen gör vi några av de nämnda vietnamesiska rätterna och avslutar den med en kall och söt iskaffe på vietnamesiskt sätt. Materialkostnader 10–15 €.

10.10.2017**Sarlinska skolan****Undervisningskök 2**

Ngoc Nguyen

Kursavgift 10 €

SUSHI | TO 17.30–20.30

Här lär du dig grunderna i hur man gör sushi. Vad är en nigiri och vad är en maki, hur kokar man ett gott och lagom klubbigt ris som är grunden till all sushi. Materialkostnader 8–10 €.

12.10.2017**Sarlinska skolan****Undervisningskök 2**

Paul Reuter

Kursavgift 10 €

LEIVOTAAN ILMAN MAITOA, VALKOISTA SOKERIA JA GLUTEENIA | TI 17.30–19.45

Moni kamppailee sokerikoukussa tai saa vatsanväännteitä maidosta ja viljoista. Herkuttelu onnistuu niitä ilmankin, astetta terveellisemmin. Tule oppimaan miten leivotaan ilman lehmänmaitoa, valkoista sokeria ja gluteenia. Hyödynnämme hedelmien makeutta, pähkinöistä saamme jauhoja ja maidon korvaamme kasvimaidoilla. Materiaalikustannukset 15 €.

17.10.2017**Paraistenseudun koulu****Kotitalousluokka**

Tiina Jakobsson

Kurssimaksu 10 €

RYSLIGT GOTT TILL HALLOWEEN FÖR VUXEN OCH BARN | ON 17.30–20.30

Kom med och laga spännande rätter som pumprisotto och soppa med ögon. Baka spindelkex, spökbakelser och mycket mer! Efteråt kalasas vi på alla rätter och funderar på hur vi kan fira Halloween. Ta med dig ett förkläde och några burkar så du får ta hem lite smakbitar. För vuxen och barn från 8 år, ett barn per vuxen. Anmäl såväl barn som vuxen. Materialkostnader 14–16 €.

25.10.2017**Paraistenseudun koulu****Undervisningskök**

Paola Fraboni

Kursavgift 10 €

NYHTIS, HÄRKIS, QUORN JA MUUT – MAUKASTA KOTIRUOKAA LIHANKORVIKKEISTA

TO 18.00–21.00

Kasvisperäinen ruoka on terveellistä, ekologista ja edullista, joten sen lisääminen ruokavaliossamme on järkevää. Tällä kurssilla tutustumme erilaisiin lihankorvikevaihtoehtoihin, kuten nyhtökauraan, sieniproteiiniin ja papupohjaisiin raaka-aineisiin. Pehdymme raaka-aineiden erilaisiin käyttömahdollisuuksiin ja opettelemme valmistamaan niistä helppotekoisia ruoka-annoksia. Tule hakemaan uusia vinkkejä ja piristystä arkeesi! Materiaalikustannukset 15–18 €.

26.10.2017
Sarlinska skolan
Kotitalousluokka
Helena Särkijärvi
Kurssimaksu 10 €

SYYRIALAISIA HERKKUJA | TI 17.30–20.30



Falafel ja hummus ovat varmasti monille tuttuja ruokia. Mutta entäpä mutabbal, fattoush tai majadra tai schwarma tai sanbosek? Opettajina toimivat Paraisilla asuvat syrialaisnaiset, jotka tuovat mukanaan tuhansien vuosien ruokaperinteen. Lähi-idässä ruoka ei vain mahdollista elämää, vaan se on tärkeä elämänsisältö: sen avulla arki rytmityy ja saa merkityksensä. Materiaalikustannukset 10–15 € / kerta. Kurssipäivät 31.10. ja 14.11. Kurssi järjestetään yhteistyössä SPR:n Paraisten osaston kanssa.

31.10.–14.11.2017
Paraistuseudun koulu
Kotitalousluokka
Bushra Aasar,
Mehdiya Al Shweikh,
Tahani Karkur,
Zamzam Khalil
Kurssimaksu 14 €

SJU SORTERS KAKOR | MÅ 17.30–20.30

Vi gör en lyxig variant av det klassiska kakfatet, kom med och baka både småbröd och kakor som platsar både på kaffebordet och som dessert. Tillsammans åstadkommer vi ett riktigt maffigt kabbord och avslutar förstås med kafferep! Materialkostnader ca 10 €.

6.11.2017
Sarlinska skolan
Kotitalousluokka 2
Paul Reuter
Kursavgift 10 €

STREETFOOD | MA 17.30–20.30

Pikaruoka, eväruoka, ulkoruoka, seisomaruoka – kaikkea tätä on streetfood. Valmistamme hodareita, tortilloja ja hampurilaisia lisäkkeineen, kokeillen myös uusia kala- ja kasvisvaihtoehtoja. Materiaalikustannukset 15–20 €.

13.11.2017
Paraistuseudun koulu
Kotitalousluokka
Piia Helenius
Kurssimaksu 10 €

PEPPARKAKSHUS | LÖ 10.00–16.00

Du lär dig göra pepparkakshus från början till slut. Du får lära dig hur man gör en deg för pepparkakshus, egen kristyr och du får konkreta tips på hur du får ihop det hela. Sedan följer det roligaste, dekoreringen av huset! Innan kursstart får du ett recept och instruktioner för att göra en pepparkakshusdeg hemma som tas med till kursen. Barn över 7 år är välkomna i sällskap av en vuxen. Materialkostnader 6-8 €.

18.11.2017
Paraistenseudun koulu
Undervisningskök
 Micaela Sundström
 Kursavgift 14 €

NÄKKÄRIKURSSI | MA 17.30–20.30

Itse valmistettua rapeaa ja rouskuvaa näkkileipää vaikka pukinkonttiin. Valmistamme näkkileipää rukiista, speltistä, siemenistä ja lisäämme joukkoon esim. hampppua. Näkkärin seuraksi teemme erilaisia tahnoja. Materiaalikustannukset 10 €.

20.11.2017
Paraistenseudun koulu
Kotitalousluokka
 Piia Helenius
 Kurssimaksu 10 €

MERA CHOKLAD | MÅ, TI 17.30–19.45

Du bör gärna ha gått kursen Choklad. Lär dig temperera choklad, göra en ganasch både till tryfflar och för att fylla i formar, doppa och gjuta praliner. Vi går också igenom lite chokladteori och de olika sorternas användningsområden. Materialkostnader 15–20 €.

11.12–12.12.2017
Sarlinska skolan
Undervisningskök 2
 Paul Reuter
 Kursavgift 14 €

VALMISTETAAN RAAKASUKLAATA | KE 17.30–19.45

Raakasuklaa valmistetaan puhtaista ravintorikkaista raaka-aineista, joita ei kuumenneta missään vaiheessa yli 45 asteen. Raakasuklaan valmistamisessa käytät mm. kylmäpuristettua kookosöljyä ja kaakaovoita, lucumaa ja hunajaa sekä tietenkin raakakaakaota. Tiesitkö, että raakakaakao sisältää antioksidantteja kymmenen kertaa enemmän kuin mustikka? Tule mukaan valmistamaan terveellisiä herkkuja! Materiaalikustannukset 15 €.

29.11.2017
Paraistenseudun koulu
Kotitalousluokka
 Tiina Jakobsson
 Kurssimaksu 10 €

TILLSAMMANS – JUBILEUMSMIDDAG FÖR FAMILJEN | LÖ 14.00–18.00

Välkommen på en festlig middagskurs – Finlands 100-års jubileum till ära! Varje par (en vuxen och ett barn i åldern 8+) lagar en tre-rätters middag tillsammans. Då middagen är klar, avnjuter ni den tillsammans med resten av familjen vid ett festdukat bord. Paren lagar en meny från ett valfritt land: Frankrike, Italien, Spanien, Irland, Portugal, Österrike eller Grekland. Ta med förkläden. För kockarna börjar kursen kl. 14.00 medan gästerna är välkomna kl. 16.30. Kockarnas materialkostnader ingår i kursavgiften. Gästerna betalar 15 €/pers för middagen, summan faktureras i efterskott. Gästerna anmäler sig till Tillsammans-gästanmälan. Alla ska anmäla sig.

2.12.2017
Paraistenseudun koulu
Undervisningskök
 Paola Fraboni
 Kursavgift 10 €



FOLKDANS FÖR VUXNA | ON 19.00–20.30

I juli 2018 är det igen dags för Nordlek, denna gång i Falun, Sverige. Pargas Folkdansare kommer att delta igen, och vi kommer att under läsåret bl a öva på det gemensamma folkdansprogrammet, men också andra traditionella danser ryms med. Kursen lämpar sig för personer som redan kan vanlig pardans. ★

**6.9–22.11.2017****17.1–11.4.2018****Paraistenseudun koulu
Salen**

Sten Sirén

Kursavgift 26 € / termin

KANSANTANSSI | TO 19.30–21.00

Kurssilla tanssitaan perinteisiä suomalaisista kansantanssia modernein ottein. Ryhmään otetaan uusia tanssijoita, jotka hallitsevat perustaidot lavatansseista tai joilla on aikaisempaa tanhukokemusta. Ryhmään voi tulla ilman omaa paria – kaikki saavat tanssia. ★

31.8.–7.12.2017**11.1.–26.4.2018****Paraistenseudun koulu
Sali**

Satu Helmi

Kurssimaksu

28 € / lukukausi

**PARDANS FÖR NYBÖRJARE
PARITANSSIN ALKEET** | TO 18.45–19.45

Blir du kallsvettig då orkestern spelar upp till dans? Denna grundkurs i pardans är ett ypperligt tillfälle att lära sig grunddanserna. På hösten övar vi vals, chachacha, foxtrot och humpaa. På våren tillsätter vi samba och fusku till repertoaren. Kursen inleds med de lätta grundstegen. Vi övar en dans 4–5 gånger och därefter övergår vi till följande dans. Så torka dammet av dina dansskor och kom med, gärna tillsammans med ditt par! ★

24.8–30.11.2017**11.1–26.4.2018****Koivuhaan koulu
Gymnastiksal
Liikuntasali**

Carina Ahti

Kursavgift | Kurssimaksu
22 € / termin | lukukausi

Iskeekö juhliissa kylmä hiki kun tanssi alkaa? Paritanssin alkeet on loistava tilaisuus oppia perustansseja. Syksyllä harjoitellaan valssia, chachachata, foxia ja humpaa. Kevään kurssilla otetaan mukaan lisäksi samba ja fusku. Liikkeelle lähdetään helpoista perusaskelista. Yhtä tanssia harjoitellaan 4–5 kertaa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan tanssiin. Tomuta tanssikenkäsi ja lähde mukaan, mielellään parin kanssa! ★

PARDANS – FORTSÄTTNINGSKURS | TO 19.45–20.45
PARITANSSIN JATKOKURSSI

Om du redan har gått grundkurs i pardans eller vill lära dig mera, är fortsättningskursen i pardans den rätta för dig. På kursen övar vi samba, rumba och salsa. Vi lär oss nya danssteg och rörelser så småningom och övar en dans 4–5 gånger och övergår därefter till följande dans. På våren lär vi oss vals, chachacha och foxtrot/fuskjive. Kom med på danskurs och lär dig nytt tillsammans med ditt par! ★

Jos olet jo käynyt Paritanssin alkeiskurssin tai haluat oppia lisää, on Paritanssin jatkokurssi tarkoitettu juuri sinulle. Kurssilla opettelemme sambaa, rumbaa ja salsaa. Lisäämme uusia askeleita ja kuvioita hiljalleen ja samaa tanssia harjoitellaan 4-5 kertaa jonka jälkeen siirrytään uuteen tanssiin. Keväällä opetellaan valssia, chachachata sekä foxia/fuskua. Lähde oppimaan uutta parisi kanssa! ★

SENIORDANS | TO 15.00–16.30

Seniordansen aktiverar kropp och närminne. Vi dansar till glad musik, danser som är gjorda speciellt för pensionärer och annan mogen ungdom. Välkomna i vårt glada dansgäng! ★

COUNTRY LINEDANCE | TO 19.00–20.30
FORTSÄTTNINGSKURS

En medryckande dansform som passar alla som njuter av motion. Kursen pågår varannan vecka, 6 ggr/termin. ★

NIA | ON | KE 19.00–20.15

Nia™ är en inbjudande gruppträningsform som kombinerar svettjumppa med danslik rörelseglädje och lugn återhämtning. Du höjer pulsen, stärker dina muskler, övar balans och mycket mer - Nia bearbetar och förebygger också stress. Att vi rör oss barfota gör träningen skonsam för lederna och stimulerar dina fotbotten. ★

Nia™ on tanssillinen ryhmäliikuntatunti joka energisoi ja voimauttaa rasisusvammoja aiheuttamatta ja kehoa uuvuttamatta. Avojaloin liikkuminen tekee lajista nivelistävällisen, musiikki taas on tunnin kannatteleva voima. Lihassoiman lisäksi harjoitat Niassa muun muassa koordinaatiota, tasapainoa ja olet tervetullut kunnosta tai kokemuksestasi riippumatta! ★

24.8–30.11.2017**11.1–26.4.2018****Koivuhaan koulu****Gymnastiksal****Liikuntasali**

Carina Ahti

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

31.8–7.12.2017**11.1–26.4.2018****Kombila****Salen**

Marja-Leena Isaksson

Kursavgift 23 € / termin

28.9–7.12.2017**1.2–26.4.2018****Malms skola****Aulan**

Yvonne Johansson

Kursavgift 18 € / termin

6.9–13.12.2017**10.1–18.4.2018****Kombila****Salen | Sali**

Minna Aalto

Kursavgift | Kurssimaksu

26 € / termin | lukukausi

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

Nia är en fitness- och wellnesstimme som blandar olika danser och kampsporter med avslappningstekniker som t ex modern dans, tai chi och yoga. Passar alla och är en trygg och glad gympa som fungerar utmärkt att minska stress. ★ Nivå: lätt

Ihastuttava fuusiolaji, jossa on vaikutteita eri tanssi- ja kamppailulajeista sekä rentoutustekniikoista kuten moderni tanssi, tai chi ja jooga. Kaikille sopiva, turvallinen ja hauska liikuntamuoto, joka toimii erinomaisena stressinpoistajana. ★ Taso: kevyt

**8.9–15.12.2017****5.1–20.4.2018****Kombila****Salen | Sali**

Mia Kuusisto

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

**NIA 52 MOVES:
FÖRDJUPA DIN TRÄNING** | SÖ 11.00–13.00

Nia™ är en skonsam gruppträningsform som utgår från att träning ska kännas skönt inifrån ut. I motsats till veckokolektionerna jobbar vi under söndagens kortkurs långsammare och mer grundläggande med speciellt de rörelser som utgör grunderna för Nia. Du är välkommen både om du vill komplettera din Nia-kunskap eller vill få en introduktion i fusionsformen med element av dans, kampsport och mindfulness.

24.9.2017**Kombila****Salen**

Minna Aalto

Kursavgift 10 €

NIA – EN VÄG TILL FRIHET OCH FORM | SÖ 11.00–13.30

Vi bekantar oss med form och frihet, Nias "yin och yang". "Form" innebär att följa givna steg och koreografier för att lära sig något nytt och öva upp till exempel koordinationsförmåga. "Frihet" innebär att röra sig friare och öva upp till exempel känslouttryck. Slutresultatet är en översikt över grundrörelserna vi jobbar med i Nia, och hur du kan anpassa dem i både träning och vardag. Kursen lämpar sig för både nya Nia-nyfikna och entusiaster.

15.10.2017**Kombila****Salen**

Minna Aalto

Kursavgift 10 €

LATIN KIDS | TO 18.30–19.30

En lekfull danstimme för dig i åldern 6–12 år. Vi dansar till latinamerikansk musik och bekantar oss också med showdans och hiphop. Även lek står på programmet. Ta med inneskor och vattenflaska. Välkommen! ★

7.9–30.11.2017
18.1–19.4.2018
Barakken
Gymnastiksalen
 Joan Keihäs
 Kursavgift 18 € / termin

LATIN KIDS JUNIOR | TO 17.30–18.15

En lekfull danstimme för dig i åldern 4–6 år. Vi dansar till latinamerikansk musik och bekantar oss också med showdans och hiphop. Även lek står på programmet. Ta med inneskor och vattenflaska. Välkommen! ★

7.9–30.11.2017
18.1–19.4.2018
Barakken
Gymnastiksalen
 Joan Keihäs
 Kursavgift 18 € / termin

**PROMENERA MED
ELLER UTAN STAVAR** | TO 17.30–18.15

För dig, vars barn deltar i Latin Kids junior och andra intresserade! Kursernas tider sammanfaller. Under promenaden gör vi lätta muskelövningar och avslutar med stretching. Kom med och få frisk luft under en effektiv promenad i den fina miljön i Skräbbole och Pjukala. Start från Barakken i Skräbbole. I samarbete med Go! Pargas.

7.9–30.11.2017
Barakken
På gården
 Carita Karlsson
 Kursavgift 10 €

ZUMBA GOLD® | FR | PE 12.00–13.00

Om Zumba® känns för fartfylld, eller om du har problem med dina knän. Kanske har du precis fått barn eller börjat banta. Då passar Zumba Gold® perfekt för dig. Rörelserna är lätta och roliga, inga svåra stegkombinationer eller hopp! Zumba Gold® är en lugnare zumbatimme i takt till medryckande latinamerikansk musik. ★ Nivå: lätt

25.8–1.12.2017
5.1–20.4.2018
Kombila
Salen | Sali
 Mia Kuusisto
 Kursavgift | Kurssimaksu
 28 € / termin | lukukausi

Jos Zumba® tuntuu liian vauhdikkaalta, tai sinulla on ongelmia polvien kanssa. Olet ehkä juuri synnyttänyt, tai olet juuri aloittanut painonpudotuksen. Silloin Zumba Gold on juuri sopiva sinulle. Liikkeet ovat helpojoja ja hauskoja, eivätkä sisällä vaikeita askelkuvioita tai hyppyjä. on se rauhallisempi zumbatunti mukaansatempaavan latinalaismusiikin tahtiin. ★ Taso: kevyt

ZUMBA® - TISDAG | TI 18.00–19.00

Zumba® är en gruppträning i form av dans, uppbyggd av lätta stegserier. Musiken består av salsa, merengue och cumbia med inslag av pop- och världsmusik. Zumba® passar alla som tycker om att röra på sig, det viktigaste på timmarna är att ha roligt i samband med träning. ★ Nivå: medeltung

29.8–28.11.2017
9.1–17.4.2018
Malms skola
Gymnastiksalen
 Joan Keihäs
 Kursavgift 35 € / termin

ZUMBA® - TORSDAG | TO 19.45–20.45

Zumba® är en gruppträning i form av dans, uppbyggd av lätta stegserier. Musiken består av salsa, merengue och cumbia med inslag av pop- och världsmusik. Zumba® passar alla som tycker om att röra på sig, det viktigaste på timmarna är att ha roligt i samband med träning. Obs! Kursgång också 19.10. ★ Nivå: medeltung

7.9–7.12.2017
11.1–26.4.2018
Idrott, inomhus
Malms skola
gymnastiksal
 Mia Kuusisto
 Kursavgift 35 € / termin

ARGENTIINALAINEN TANGO | LA–SU 10.00–13.00

Tervetuloa tutustumaan argentiinalaiseen tangoon! Kansainvälisestä luonteestaan huolimatta argentiinalainen tango sopii myös hyvin suomalaiseen lavatanssikulttuuriin. Aloitamme kurssilla ihan alkeista. Opetellaan lajin perusliikekieltä, vartalon käyttöä ja erilaisia pieniä askelsarjoja, joilla jo pääsee oikeasti tanssimaan. Jalkineiksi kevyet, ohutpohjaiset sisäkengät, joissa on sopivasti luistava pohja. Ilmoittaudu mielellään parin kanssa. Lisätietoja: Jouko 0400 818 461 tai Terttu 050 331 3782

23.9.–24.9.2017
Paraistenseudun koulu
Sali
 Terttu Nurminen,
 Jouko Tamminen
 Kurssimaksu 14 €

BUGG | LA–SU 11.00–14.15

Kurssilla opitaan buggin perusteet, saadaan hyvää liikuntaa ja pidetään hauskaa. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin hiukan tanssineillekin. Edetään ryhmän taitojen mukaan. Oma paria et tarvitse, sillä kurssilla on jatkuva parinvaihto. Oppimistulokset ovat parempia kuin opetellaan tanssimaan erilaisten viejien ja seuraajien kanssa. Jalkineiksi sopivat parhaiten matalat tanssikengät tai tanssilenkkarit, joissa on liukuva pohja.

11.11.–12.11.2017
Paraistenseudun koulu
Sali
 Antti-Ville Heikkilä
 Kurssimaksu 14 €

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR | ON 20.00–21.00

Den populära "gubbjuman" fortsätter. Omväxlande, konditionshöjande gymnastik och mångsidiga muskelstärkande övningar. Obs! Ny kursplats. ★ Nivå: tung

30.8.–29.11.2017
10.1–18.4.2018
Koivuhaka
gymnastiksalen
 Kyösti Kurvinen
 Kursavgift 17 € / termin

**LUGN MOTIONSGYMNASTIK
RAUHALLISTA KUNTOLIIKUNTAA** | TI 11.00–12.00

Under träningspasset värmer vi först upp musklerna i ett mjukt tempo. Vi fäster uppmärksamhet vid rörligheten i hela kroppen, förstärker musklerna och stretchar kroppen grundligt. Inga hopp eller springsteg. ★ Nivå: lätt

Rauhallisella kuntoliikuntatunnilla lämmitellään ja käytetään kehoa sopivan pehmeään tahtiin. Huomioidaan kehonosien liikkuvuutta, vahvistetaan lihaksia ja venytellään hyvin. Tunnilla ei juosta eikä hypitä. ★ Taso: kevyt

22.8–21.11.2017**9.1–17.4.2018****Kombila****Salen | Sali**

Piakristina Varonen
Kursavgift | Kurssimaksu
22 € / termin | lukukausi

**KONDITIONSBOXNING
GRUNDKURS - MÅNDAG
KUNTONYRKKEILYN
PERUSKURSSI - MAANANTAI**

MÅ | MA 17.00–18.15

Det rätta valet för dig som söker efter en effektiv idrottsform, eftersom konditionsboxning är långt mera mångsidigt än vanlig grundgymna. Du behöver inte vara i toppkondition från början! Ta med dig säckhandskar och handlindor. ★ Nivå: medeltung

Oikea valinta sinulle, joka etsii liikuntaa tehokkaimmillaan, sillä monipuolisuudellaan se peittoaa tavallisen perusjumpan. Sinun ei tarvitse olla valmiiksi huippukunnossa! Ota mukaan säkkihanskat ja käsisiiteet. ★ Taso: keskiraskas

21.8–20.11.2017**8.1–23.4.2018****Kombila****Salen | Sali**

Piakristina Varonen
Kursavgift | Kurssimaksu
26 € / termin | lukukausi

**KONDITIONSBOXNING
FORTSÄTTNINGSKURS - ONSDAG
KUNTONYRKKEILYN
JATKOKURSSI - KESKIVIikko**

ON | KE 17.30–18.45

23.8–22.11.2017

10.1–18.4.2018

Kombila

Salen | Sali

Piakristina Varonen

Kursavgift | Kurssimaksu

26 € / termin | lukukausi

För dig som redan kan grundtekniken och vill bli bättre. Träningspassen är mera utmanande jämfört med grundkursen både tekniskt och idrottsmässigt. Vi tränar även i ett lite hårdare tempo. Ta med säckhandskar och handlindor. ★ Nivå: tung

Sinulle, joka hallitset perustekniikan ja haluat kehittyä siinä. Treenit sisältävät enemmän haastetta peruskurssiin verrattuna niin teknisesti kuin liikunnallisestikin. Harjoittelemme myös hieman kovempaan tahtiin. Ota mukaan säkkihanskat ja käsisiteet. ★ Taso: raskas

**KUNTONYRKKEILYN
PERUSKURSSI - SUNNUNTAI
KONDITIONSBOXNING,
GRUNDKURS - SÖNDAG**

SU | SÖ 15.45–16.45

27.8.–3.12.2017

14.1.–29.4.2018

Kombila

Sali | Salen

Thomas Fagerholm

Kurssimaksu | Kursavgift

22 € / lukukausi | termin

Haluatko oppia nyrkkeilemään ja päästä hyvään kuntoon? Kurssilla opetellaan kuntonyrkkeilyn perusteet, kuten nyrkkeilyasento, liikkuminen, peruslyönnit, väistöt mutta myös haastavampia liikkeitä ja pariharjoituksia. Kurssin vaikeustaso nousee. Tunnilla tehdään myös erilaisia voima- ja kuntoharjoituksia sekä omalla painolla että liikuntavälineellä. Siksi kurssi on sopiva kaikille yli 12-vuotiaille, kunnosta ja urheilusta huolimatta. Ota mukaan kuntonyrkkeilyhanskat. Huom! Ei kurssia 29.10.

★ Taso: keskiraskas

Är du intresserad att lära dig boxning och komma i form? Lär dig grunderna i konditionsboxning, som boxningsställning, rörelser, slag, vājningar men också mera krävande serier och träningar med par. Nivån på kursen ökar gradvis. På träningarna gör vi också styrke- och konditionsövningar med egen vikt och med idrottsredskap. Därför passar kursen för alla över 12 år, oavsett kondition eller idrottsbakgrund. Ta med konditionsboxningshandskar. Obs! Ingen kurs 29.10. ★ Nivå: medeltung

**KUNTONYRKKEILYN
JATKOKURSSI - SUNNUNTAI
KONDITIONSBOXNING,
FORTSÄTTNINGSKURS - SÖNDAG**

SU | SÖ 16.45–17.45

Oletko käynyt peruskurssin? Vai oletko aikaisemmin harrastanut kamppailulajeja? Tervetuloa mukaan kuntonyrkkeilyn jatkokurssille! Treeneihin kuuluu tekniikan harjoittelua, pariharjoituksia, sparria ja lihasvoimaharjoittelua. Jumppa-alusta, omat käsiseet ja hammassuojat mukaan jos mahdollista!
Huom! Ei kurssia 29.10. ★ Taso: raskas

*Har du redan gått grundkursen? Eller har du tränat kampsporter tidigare? Välkommen på fortsättningskursen! Vi tränar tekniken, övningar med par, sparring och olika muskelkonditionsträningar. Nivån är betydligt mera krävande än grundkursens. Liggunderlag, egna boxningslindor och tandskydd rekommenderas!
Obs! Ingen kurs 29.10. ★ Nivå: tung*

KEPPIJUMPPA | TI 12.00–13.00

Monipuolinen liikuntatunti ilman juoksua tai hyppelyä. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jumppa sisältää erilaisia kierto liikkeitä, taiputuksia ja nostoja keskittyen liikkuvuuden parantamiseen ja lihasten vahvistamiseen. Omia keppejä ei tarvita. ★ Taso: kevyt

22.8.–21.11.2017

9.1.–17.4.2018

**Kombila
Sali**

Piakristina Varonen
Kurssimaksu
17 € / lukukausi

CROSSNATURE | ON 17.30–18.45

En enkel och funktionell träning som du lätt kan utöva ute i naturen. CrossNature® går ut på att röra sig genom naturen och utnyttja det som finns för att träna både styrka och kondition. När vi tränar i grupp använder vi även varandra som motviker i olika parövningar. Vår "kurslokal" är närliggande naturområden runt centrum, under kursens gång kommer vi att flytta på oss.
★ Nivå: medeltung

6.9–22.11.2017

31.1–25.4.2018

Utomhus

Petra Mannström
Kursavgift 22 € / termin

TRÄNA TABATA TILLSAMMANS | TI 18.30–19.30

Under timmen utför vi korta och högintensiva intervaller blandat med korta återhämtningspauser, varvat med funktionella övningar för kroppen. Kondition, muskelstyrka och ämnesomsättning förbättras. NYTT: avslappning och stretch ingår.
En effektiv, sveltig och rolig träning! ★ Nivå: tung

5.9–21.11.2017

9.1–3.4.2018

**Koivuhaan koulu
Gymnastiksalen**

Petra Mannström
Kursavgift 18 € / termin

FAMILJEMOTION - PERHELIIKUNTA | TI 9.30–10.30

Kom med och motionera tillsammans, barn 0–5 år med vuxna i alla åldrar! Vi leker, dansar och sjunger både på svenska och finska. Anmäl både vuxna och barn, barnen deltar utan kostnad. Ingen rabatt. ★

Kaikki 0–5 -vuotiaat lapset ja kaikenikäiset aikuiset - tulkaa liikkumaan yhdessä! Leikimme, tanssimme ja laulamme sekä ruotsiksi että suomeksi. Ilmoita sekä aikuiset että lapset, lapset osallistuvat maksutta. Ei alennuksia. ★

5.9–5.12.2017**9.1–17.4.2018****Kombila****Salen | Sali**

Marjo Paavola

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

HIIT (HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING) | MÅ 18.30–19.30

Vill du öka fettförbränningen under hela dagen och utmana dig själv genom effektiv träning? Vi tränar i intervaller och riktigt hårt med hög puls, med det ökar vi vår ämnesomsättning, ökar fettförbränningen, förbättrar vår syreupptagningsförmåga samt kondition. Vi börjar träningen med uppvärmning och avslutar den med lätt stretch. Nivå: tung

4.9–20.11.2017**Koivuhaan koulu****Gymnastiksalen**

Ngoc Nguyen

Kursavgift 18 €

MASS BUILDING WORKOUT | MÅ 19.30–20.30

Skulle du vilja ha större och/eller fastare muskler? Vi kör styrketräning för hela kroppen med hjälp av egen kroppsvikt samt gummiband. Målet under kursen är att få större och fastare muskler men också stärka hela kroppen samt få bättre hållning. Nivå: medeltung

4.9–20.11.2017**Koivuhaan koulu****Gymnastiksalen**

Ngoc Nguyen

Kursavgift 18 €

AFTERWORK-KÄPPGYMNASTIK | ON 16.30–17.30

Timmen passar alla, speciellt dig som jobbar i statiska ställningar. Käppgymnastiken innehåller uppvärmning för hela kroppen med fokus på de största och viktigaste lederna, helkroppsträning som stärker hela kroppen och avslutas med helkroppsstretchning. Vi gör det mesta stående så att core paketet blir stärkt. Nivå: Lätt

23.8–22.11.2017**Kombila****Salen**

Ngoc Nguyen

Kursavgift 22 €

BOOTY WORKOUT | ON 17.50–18.50

Vill du få större och/eller fastare ben och rumpa samt stärka corepaketet? Då är detta just för dig! Vi tränar nedre delen av vår kropp samt corepaketet med hjälp av vår egen kroppsvikt och gummiband. Målet är att få större och/eller fastare ben, samt stärka den. Nivå: medeltung

6.9–22.11.2017**Malmis skola****Gymnastiksalen**

Ngoc Nguyen

Kursavgift 18 €

SMOVEY | SÖ 13.00–16.00

Gymnastik med Smovey-ringar passar människor i alla åldrar med olika fysiska förutsättningar. Timmen är uppbyggd av lätta rörelser. Ringarna innehåller fyra stålkulor som skapar vibrationer, dessa når ända ned till de djupa musklerna. Kursledaren lånar ut ringar till alla deltagare. Ta med dig kläder som lämpar sig för utomhusträning, vi går också ut och promenerar med ringarna.

19.11.2017**Kombila Salen**Marina Askolin
Kursavgift 10 €**FUNKA!** | TI 17.30–18.15

Funktionell träning består av övningar där så många muskler som möjligt är i användning samtidigt. Att "funka" i vardagen, att orka bära, lyfta och upprätthålla en stark och välmående kropp är viktigt. Vi jobbar med vår egen och kompisens kroppsvikt och kroppen aktiveras genom att sitta, kräla hoppa, balansera, dra och trycka i flera olika riktningar! Ta med hopprep och liggunderlag. Nivå: medeltung

Toiminnallinen harjoittelu sisältää liikkeitä, jossa mahdollisimman monia lihaksia käytetään samanaikaisesti. Näin pysyt hyvässä kunnossa ja jaksat toimia arjessa. Työskentelemme oman ja kaverin kehon painolla ja aktivoimme lihaksia istumalla, ryömimällä, hyppimällä, tasapainoilemalla, vetämällä ja työntämällä eri suuntiin. Ota mukaan hyppynaru ja jumppa-alusta. Taso: keskirasakas

5.9–21.11.2017**Koivuhaan koulu
Gymnastiksalen
Liikuntasali**Petra Mannström
Kursavgift | Kurssimaksu
18 €**VATTENGYMNASTIK I** | MÅ 10.30–11.30 | **11.9–27.11.2017**
VATTENGYMNASTIK II | MÅ 11.30–12.30 |

Vattengymnastik är mångsidig och effektiv träning som är skonsam för leder och som var och en kan anpassa till sin egen nivå. I takt till bra musik gör vi både konditions- och muskelträning. Vi försöker hålla ångan uppe men också ha roligt och utmana oss själva. Timmen avslutas med rörlighetsövningar och avslappning. Ingen rabatt. Nivå: lätt

**Folkhälsanhuset
Terapibassängen**Katarina Nyström
Kursavgift 50 €

**KETTLEBELL-"POWERSWING"
KAHVAKUULA-"POWERSWING"** | SÖ | SU 17.45–18.45

Träning med kettlebell utvecklar starka och uthålliga muskler, samtidigt ökar din rörlighet, kondition och du lär dig att använda kroppen som en helhet. På timmarna tränar vi mångsidigt med antingen 8kg eller 12kg kettlebell. Kursen är avsedd för alla, du kan delta i kursen oavsett kondition eller idrottsbakgrund! Ta med egen kettlebell. För nybörjare är följande vikter passliga: för kvinnor 6–8 kg och män 8–12 kg. Obs! Ingen kurs 29.10. ★ Nivå: medeltung

Kahvakuulalla treenaamalla saat voimakkaat ja kestävät lihakset, ja samalla kehon kokonaishallinta, liikkuvuus ja kunto kehittyä. Tunnissa treenataan monipuolisesti joko 8 kg tai 12 kg kahvakuulalla. Kurssi on tarkoitettu kaikille, voit osallistua kunnosta ja urheilutaustasta huolimatta! Taso: keskiraskas Ota oma kahvakuula mukaan. Aloittelevalle naisille 6–8 kiloa on sopiva paino, miehille 8–12 kiloa. Huom! Ei kurssia 29.10. ★ Taso: keskiraskas

27.8–3.12.2017

14.1–29.4.2018

Kombila

Salen | Sali

Thomas Fagerholm

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

**RYTMISK MOTION FÖR
SENIORER
RYTMINEN LIIKUNTA
SENIOREILLE** | ON | KE 10.30–11.30

Kom med och svettas till rytmisk motion. Vi bekantar oss med olika musikgenrer och rör oss enligt det, allt från lätta styrkeövningar till lugn stretching. Nivå: lätt

Tule mukaan hikoilemaan rytmisen musiikin tahtiin. Tutustumme musiikin eri tyylilajeihin ja liikumme sen mukaan, kevyistä lihaskuntoliikkeistä rauhoittavaan venyttelyyn. Taso: kevyt

13.9–29.11.2017

Kombila

Salen | Sali

Carita Karlsson

Kursavgift | Kurssimaksu

13 €

**KUNNON
JUMPPAA NAISILLE** | KE 17.30–18.30

Puuskutatko portaissa? Pihisetkö ponnistuksesta? Tule kohottamaan kuntoasi mukavassa seurassa. Kunnan jumppa on monipuolinen jumppatunti, jossa treenataan sekä voimaa, liikkuvuutta että kehonhallintaa. Apuna käytämme ainoastaan oman kehon painoa. Oletpa kunnan kohottaja tai kunnan ylläpitäjä olet tervetullut Kunnan jumppaan! ★ Taso: keskiraskas

23.8.–22.11.2017

10.1.–18.4.2018

Koivuhaan koulu

Liikuntasali

Tarja Suomi

Kurssimaksu

22 € / lukukausi

DAGSKURSER | PÄIVÄKURSSIT

MÅNDAG
MAANANTAI

Vahvistava selkäjumppa
s.52

11.00-12.00
21.8.–20.11.2017
8.1.–23.4.2018

TISDAG
TIISTAI

Lugn motionsgymnastik
Rauhallista kuntoliikuntaa
s.44

11.00-12.00
22.8.–21.11.2017
9.1.–17.4.2018

Keppijumppa
s.46

12.00-13.00
22.8.–21.11.2017
9.1.–17.4.2018

Liikekuva minä
-opintopiiri
s.52

13.15-15.15
12.9.–24.10.2017
16.1.–6.3.2018

ONSDAG
KESKIVIIKKO

Rytmisk motion för seniorer
Rytminen liikunta senioreille
s.49

10.30-11.30
13.9.–29.11.2017

TORSDAG
TORSTAI

Seniorgymnastik I
Senioryumppa I
s.52

10.00-11.00
24.8.–30.11.2017
11.1.–19.4.2018

Seniorgymnastik II
Senioryumppa II
s.52

11.00-12.00
24.8.–30.11.2017
11.1.–19.4.2018

FREDAG
PERJANTAI

Zumba Gold®
s.42

12.00-13.00
8.9.–15.12.2017
5.1.–20.4.2018

SÖNDAG
SUNNUNTA

Nia 52 moves:
fördjupa din träning
s.41

11.00-13.00
24.9.2017

Nia- en väg till frihet och form
s.41

11.00-13.00
15.10.2017

PILATEKSEN ALKEET | KE 16.45–17.30

Rakenna vahva keho Pilates-harjoiteilla. Tunnilla tehdään Pilateksen perusliikkeitä. Tunti kehittää omaa kehonhallintaa. ★
Taso: kevyt

6.9.–22.11.2017
24.1.–18.4.2018
Koivuhaan koulu
Liikuntasali
Tarja Suomi
Kurssimaksu
18 € / lukukausi

PILATES FLOW | KE 18.30–19.30



Pilates Flow -tunnilla vahvistamme keskivartalon syviä lihaksia ja opimme liikkumaan oikein. Harjoitteet tehdään pääasiassa lattialla. Pilates sopii jokaiselle kuntoon katsomatta. Pilateksen avulla parannat ryhtiäsi ja lihastasapainosi paranee. Avainsanoina on voima, liikkuvuus, kestävyys ja tasapaino. ★ Taso: keskiraskas-raskas

23.8.–22.11.2017
10.1.–18.4.2018
Koivuhaan koulu
Liikuntasali
Tarja Suomi
Kurssimaksu
22 € / lukukausi

YINYOGA | TO 18.30–20.00

Yinyoga är en stillsam form av yoga där vi fokuserar på skelettet, bindväven, ligamenten och de inre organen. Yinyoga-positionerna är enkla och passiva med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Ställningarna utförs alltid liggande eller sittande och positionerna hålls mellan 2–5 minuter. ★ Nivå: lätt

24.8–7.12.2017
11.1.–26.4.2018
Kombila Salen
Pia Cederholm
Kursavgift
28 € / termin

YOGA NIVÅ I | TI 17.20–18.50

Kom med och lär dig grunderna i purnayoga. Du lär dig varje ställning/asana från grunden så att du gör varje position på det sätt som är bäst för din kropp. Vi fokuserar på att stärka och töja på våra muskler, samt går igenom yogaställningar som ökar och stimulerar rörlighet i axlar, rygg och höfter. ★ Nivå: lätt-medeltung

29.8–5.12.2017
9.1.–17.4.2018
Kombila Salen
Pia Cederholm
Kursavgift
28 € / termin

YOGA NIVÅ II | TI 19.00–20.30

Fördjupa dina kunskaper i yogaställningarna, vi fortsätter med fler stående ställningar, framåtböjningar, bakåtböjningar och vridningar. Vi lägger till de upp-och-nervända ställningarna; huvudstående och skulderstående, samt flera andningsövningar och purnayogameditation. För dig som gått Yoga nivå I minst ett par år eller några terminer i purnayoga. ★ Nivå: medeltung-tung

29.8–5.12.2017
9.1.–17.4.2018
Kombila Salen
Pia Cederholm
Kursavgift
28 € / termin

LIIKKUVA MINÄ -OPINTOPIIRI | TI 13.15–15.15

Senioreille tarkoitettu kurssi, joka kannustaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lisäämällä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastusta. 14 kerran kokonaisuus sisältää liikkumiskykyyn liittyviä teemoja, joista keskustellaan yhdessä, pareittain tai pienryhmissä ohjaajan alustuksen ja oheismateriaalin pohjalta. Kullekin teemalle on varattu kaksi kokoontumiskertaa, joiden välissä osallistujat soveltavat ryhmässä käsitellyt asiat omaan arkeen. Jokainen tapaamiskerta sisältää liikuntatuokion, jonka toivotaan antavan eväitä myös kotivoimisteluun viikon varrella. Parhaan hyödyn kurssista saat, kun ilmoittaudut sekä syksyksi että kevääksi. ★

12.9.–24.10.2017

16.1.–6.3.2018

Kombila

101

Marjis Viktors

Kurssimaksu

17 € / lukukausi

SENIORGYMNASTIK I
SENIORIJUMPPA I

TO 10.00–11.00

24.8–30.11.2017

SENIORGYMNASTIK II
SENIORIJUMPPA II

TO 11.00–12.00

11.1–19.4.2018

Seniorgymnastik är upprätthållande motion för hela kroppen. I seniorgymnastik gör vi rörelser som främjar rörligheten och förstärker musklerna och var och en gör rörelserna i egen takt. Regelbunden motion hjälper oss att hållas i form. ★ Nivå: lätt

Kombila

Salen | Sali

Piakristina Varonen

Kursavgift | Kurssimaksu

17 € / termin | lukukausi

Jumppa sisältää liikkuvuutta edistäviä ja lihaksia lempeästi vahvistavia liikkeitä, joita jokainen saa tehdä omaan tahtiin. Säännöllinen liikunta auttaa pysymään kunnossa. ★ Taso: kevyt



VAHVISTAVA SELKÄJUMPPA | MA 11.00–12.00

Vahvistava selkäjumppa on rauhallinen ja kokonaisvaltainen kehonhoitotunti, sillä selän kuntoon vaikuttavat monet seikat. Herättelevän lämmittelyn jälkeen teemme syvien lihasten selkä-, vatsa ja jalkaliikkeitä sekä rankojen liikkuvuusharjoituksia, niskaa ja hartioita unohtamatta. Lopuksi venyttelemme ja rentoudumme. Ota mukaan jumppa-alusta. ★ Taso: kevyt

21.8.–20.11.2017

8.1.–23.4.2018

Kombila

Sali

Piakristina Varonen

Kurssimaksu

17 € / lukukausi

YINJOOGA | TO 17.20–18.20

Rauhallista joogaa, jossa keskitytään tukirankaan, sidekudoksiin ja nivelsiteisiin. Asennot ovat yksinkertaisia ja passiivisia, venytykset tehdään kevyesti ja pehmeästi hiljaisuudessa ja tietoisesti läsnä ollen. Asennot tehdään aina joko makuullaan tai istuen ja niissä pysytään 2–5 minuuttia. Yinjooga sopii kaikille ja se täydentää erinomaisesti muita harjoitusmuotoja. Ota mukaan jumppa-alusta, villit, villasukat ja mukavat vaatteet. ★ Taso: kevyt

21.9.–7.12.2017

11.1.–12.4.2018

Kombila

Sali

Pia Cederholm

Kurssimaksu

18 € / lukukausi

JOOGA: ASANAKOULU | TI 16.45–17.45

Asanakoulussa käydään yksityiskohtaisesti läpi ja opiskellaan joogaliikkeitä eli asanoita 1–2 asanaa/kerta. Sinulla on mahdollisuus oppia joogatekniikkaa syvällisesti ja yksilöllisesti oman kehosi kautta ja sitä kautta syventää omaa joogaharjoitustasi. Asanakoulu soveltuu pitkään jooganneille ja myös joogaa aloitteleville. ★ Taso: Keskiraskas

29.8.–28.11.2017

9.1.–17.4.2018

Paraistenseudun koulu

Sali

Ella Poutiainen

Kurssimaksu

22 € / lukukausi

JOOGA TASO 1 | 19.00–20.15

Hathajoogatunti, jossa saatetaan keho ja mieli tasapainoon rauhallisten liikkeiden ja hengityksen huomioimisen avulla. Sekä seisten että istuen tehtävät harjoitukset kehittävät tasapainoa, kehotietoisuutta ja liikkuvuutta. Tunnin päätteeksi tehdään lisäksi loppurentoutus. ★ Taso: kevyt

29.8.–28.11.2017

9.1.–17.4.2018

Paraistenseudun koulu

Sali

Ella Poutiainen

Kurssimaksu

26 € / lukukausi

JOOGA TASO 2 | TI 17.45–19.00

Astetta dynaamisempi hathajooga tunti, joka kehon ja mielen tasapainottamisen ohella kehittää myös lihasvoimaa, ketteryyttä, sekä monipuolista, kehotietoista vartalonhallintaa. Tunti koostuu lämmittelevistä liikkeistä, aurinkotervehdyksistä, seisten ja istuen tehtävästä asanaharjoituksesta sekä loppurentoutuksesta. Soveltuu aktiiviselle joogaajalle, joka kaipaava harjoitukseen hiukan lisää haastetta, mutta myös liikunnalliset ihmiset vailla aikaisempaa joogataustaa ovat tervetulleita. ★ Taso: raskas

29.8.–28.11.2017

9.1.–17.4.2018

Paraistenseudun koulu

Sali

Ella Poutiainen

Kurssimaksu

26 € / lukukausi

**DJUPSTRETCHING
SYVÄVENYTTELY**

TO 17.45–18.45

Den statiska belastningen på jobbet, upprepade böjningar eller andra påfrestande rörelser samt hårda träningspass på gymmet kräver återhämtande träning som stöd. Timmen består av uppvärmning, rörelser som stödjer rörligheten i ryggraden samt statisk stretching. ★ Nivå: lätt

Staattinen kuormitus työpaikalla, toistuvat kumartelu tai muut rasittavat liikkeet sekä kova salitreeni kaipaavat tuekseen palauttavaa huoltoliikuntaa. Tunti sisältää lämmittelyn, rankoja avaavia liikkeitä sekä pitkäkestoisia venytyksiä. ★ Taso: kevyt

24.8–30.11.2017

11.1–26.4.2018

Nilsbyn koulu

Aulan | Aula

Piakristina Varonen

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

SITTDANS - LEDARKURS | LÖ-SÖ 10.00–16.00

Sittdansen sker, som namnet säger, sittande på en stol. Sittdans går att anpassa till många olika åldersgrupper: det kan vara en programpunkt i dagisverksamheten, åldringsvården eller till exempel pausjumppa i turistbussen! Du lär dig tolka dansbeskrivningar samt dansa själv. Hjälpmedel som kan användas i sittdans, hur man bygger upp en sittdanstimme, hur man anpassar innehållet så att timmen inte blir för ansträngande eller svår för deltagarna tas också upp. Materialavgift 35 € (för CD och häfte med dansbeskrivningar). Kursen samordnas med Åbo arbis. Lör. 7.10 hålls kursen i Åbo, sön. 8.10 i Pargas. Det räcker med att anmäla sig till endera institutet.

7.10–8.10.2017

Stadshuset

Bryggan

Gun Svenlin

Kursavgift 22 €

**FELDENKREIS-TYÖPAJA 1:
TIETOISUUTTA LIIKKEEN AVULLA**

LA 10.00–12.00



Feldenkraisismenetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta ja läsnäoloa sekä lisätä kehontuntemusta ja -hallintaa. Feldenkraisin avulla voit löytää uudelleen kehosi ja mielesi luonnolliset ulottuvuudet liikkua, tuntea ja ajatella selkeästi.

Työpajassa tutkimme ohjaajan opastuksella lempeitä, miellyttäviä ja helppoja liikkeitä, jotka parantavat koordinaatiota, liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Molemmat työpajat sopivat kaikille omasta kehosta ja liikkeestä kiinnostuneille. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta menetelmästä. Jos osallistut 4.11. molempiin Feldenkreis-työpajoihin, saat ne yhteishintaan 14 €.

4.11.2017

Kombila

Sali

Johanna Lapinniemi

Kurssimaksu 10 €

FELDENKREIS-TYÖPAJA 2: HENGITYKSEN VIRTA JA VAPAUS

LA 12.30–15.00

4.11.2017

**Kombila
Sali**

Johanna Lapinniemi
Kurssimaksu 10 €

Feldenkrais-menetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta ja läsnäoloa sekä lisätä kehontuntemusta ja -hallintaa. Feldenkraisin avulla voit löytää uudelleen kehosi ja mielesi luonnolliset ulottuvuudet liikkua, tuntea ja ajatella selkeästi. Työpajassa keskitymme erityisesti hengityksessä keskeisempiin osa-alueisiin. Tutkien ja aistien pieniä liikkeitä voit oppia tulemaan tietoiseksi vapaan ja täyden hengityksen esteenä olevista lihasjännityksistä ja vanhoista totumuksistasi. Molemmat työpajat sopivat kaikille omasta kehosta ja liikkeestä kiinnostuneille. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta menetelmästä. Jos osallistut 4.11. molempiin Feldenkrais-työpajoihin, saat ne yhteishintaan 14 €.

MEDITATIIVINEN JOOGA JA SYVÄRENTOUTUS

LA–SU 17.00–19.00

28.10.–29.10.2017

**Kombila
Sali**

Ella Poutiainen
Kurssimaksu 14 €

Meditatiivisessa joogassa pysähdytään ja hiljennytään hetkeksi ja käännetään tietoisuus sisäänpäin. Kurssitapaamisilla käydään läpi harjoituksen periaatteita ja teemoja sekä tehdään teemaa mukaileva hidas, meditatiivinen joogaharjoitus. Syvennämme kehotietoisuutta ja kehon kuuntelun taitoa sekä hiljennämme mieltä yksinkertaisten fyysisten harjoitteiden ja hengitysharjoitusten avulla. Kurssi soveltuu kaikille hiljentymistä tai hetken pysähtymistä kaipaaville. Ota mukaan joogamatto, tyyny, villasukat ja villi.

YOGA WORKSHOP: ÖVRE RYGGEN, AXLAR OCH NACKE

LÖ 11.00–13.00

28.10.2017

**Kombila
Salen**

Pia Cederholm
Kursavgift 10 €

Detta är kursen för dig som jobbar framför dator eller har stela axlar, armar och övre rygg. Under den här workshopen fokuserar vi på att öka rörligheten i övre ryggraden, nacke och axlar. Vi gör rotationer och bakåtböjningar för att lösa upp spänningar i övre ryggraden samt övningar som stretchar och ökar rörligheten i nacken och axlarna. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

YOGA WORKSHOP: ÖKA FLEXIBILITET I RYGG OCH HÖFT | LÖ 11.00–13.00

För dig som t ex har ett jobb där ryggen är hårt belastad eller om du har ett sittande arbete. Vi fokuserar på att öka flexibiliteten i ryggraden och höften. Vi går igenom vanliga orsaker till smärta i korsryggen samt hur man förebygger den. Vi jobbar oss igenom höftserien som är gjord för att öppna och öka flexibiliteten i höften, bakåtböjningar och rotationer för att öppna och öka cirkulationen i ryggraden. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

30.9.2017
Kombila Salen
Pia Cederholm
Kursavgift 10 €

YOGA OCH MENTAL TRÄNING | LÖ 9.00–15.00

En dag med fokus på balans, en välgörande mix av yoga, mental träning och coaching. Under de sköna yogapassen jobbar du med att öka din kroppsliga medvetenhet och med hjälp av inspirerande övningar från mental träning och coaching arbetar du med att sätta upp dina egna motiverande mål.

18.11.2017
Kombila Salen
Pia Cederholm,
Katarina Nyström
Kursavgift 14 €

QIGONG – TIE HYVINVOINTIIN, JAKSAMISEEN JA PAREMPAAN TERVEYTEEN QIGONG – VÄGEN TILL ATT MÅ BRA OCH ORKA

LA | LÖ 10.00–
SU | SÖ 14.15

7.10.–8.10.2017
Kombila Sali | Salen
Thea Mantsinen
Kurssimaksu | Kursavgift 14 €



Oletko stressaantunut ja kiireinen? Onko sinulla huono keskittymiskyky? Sairasteletko usein? Kiinalainen terveysliikunta Qigong on tuhansia vuosia vanha harjoitusmuoto, jossa yksinkertaisten harjoitusten avulla poistat tehokkaasti stressiä kehosta ja mielestä ja parannat keskittymiskykyä. Qigong vaikuttaa myönteisesti lihasten, jänteiden ja nivelten liikkuvuuteen.

Harjoitukset ovat usein ulkoisesti yksinkertaisia, mutta vaikutuksiltaan syviä. Qigong sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Päälle rennot vaatteet. Ota eväät mukaan. Taso: kevyt

Är du stressad och jäktad? Har du dålig koncentrationsförmåga? Är du ofta sjuk? Qigong är en träningsform som går ut på att minska stressen i kroppen och förbättra koncentrationsförmågan med hjälp av enkla övningar. Qigong har en positiv inverkan på musklernas, senornas och ledernas rörlighet. Träningen är enkel till det yttre, men effekten av rörelserna är djup. Qigong passar för människor i alla åldrar och i alla former. Klä dig i bekväma kläder. Ta med en liten matsäck. Nivå: lätt

**MÅLERI –
TEKNIKER OCH INSPIRATION** | LÖ-SÖ 10.00–15.00

Måleri med akvarell, pastellteknik med torr- och våtkrita samt blandtekniker, pennor eller akryl! För både nybörjare och längre hunna. En grundlig genomgång av tekniska möjligheter och olika motivval, stilbildande epoker och nutidskonstens mästare.

28.10–29.10.2017
Kyrkbackens skola
Textilsalen
lågstadiet
Aras Jarjis
Kursavgift 18 €



SHAKESPEARE-SUNNUNTAIT | SU 15.00–16.30

Ateenan vallasväki valmistautuu herttuan häihin, nuoret häävieraat joutuvat arvaamattomassa metsässä sydäntensä eksyttämiksi ja käsityöläisten sielut palavat taiteen luomisen tuskassa. Muun muassa näistä aineksista koostuu William Shakespearen lemmeikäs komedia Juhannusyön uni. Keskustelemme, luemme otteita ja eläydymme. Sinun ei tarvitse tietää Shakespearesta mitään, eikä yhtään haittaa, jos tiedät jo paljon. Kurssipäivät 24.9., 22.10., 19.11., 18.2., 25.3. ja 22.4.

24.9.–22.4.2018
Framnäs
Sali
Kaarina Karjula
Kurssimaksu 18 €

FORMGIVNING & HANTVERK | MUOTOILU & KÄDENTÄIDÖT

VI VÄVER I VIKOM | ON 9.30–12.45

Planering, uppsättning och vävning av olika vävar enligt kursdeltagarnas önskemål. Det är önskvärt att deltagarna väver också under andra tider än kurstiden. Materialkostnader tillkommer. Nybörjare har företräde.
★ Obs! Dagskurs

13.9–29.11.2017
10.1–4.4.2018
Vikom hallarna
Vävsalen
Anja Lindqvist
Kursavgift 37 € / termin

**HOPPLA! SY EN KÄPPHÄST
HOPPLAA! OMPELE KEPPIHEVONEN** | LÖ | LA 11.00–15.00

Sy en kähphäst som passar just dig! Ta med ett tyg du tycker om (nytt eller begagnat) till huvudet och eventuella tillbehör till ögon, man och nos mm. Käpp, tyger, fyllning och material till tömmar och annat kan vid behov köpas av läraren. Materialkostnader 2–6 €. Ta med en liten matsäck. Kursen ordnas också i andra kommundelar och kulminerar i en riddävling i Pargas i november för alla som gillar kähphästar. Separat anmälan till tävlingen!

Ompele itsellesi keppihevonen! Ota mukaan haluamaasi kangasta (uutta tai vanhaa) päätä varten ja materiaalia silmiin, harjaan ja turpaan. Kepin, kankaita, täytettä ja ohjasmateriaalit voit myös ostaa opettajalta, kustannukset 2–6 €. Ota eväät mukaan. Kurssi järjestetään myös muissa kunnanosissa ja se huipentuu marraskuussa Paraisilla järjestettävään kaikkien keppihevosfanien ratsastuskilpailuun. Huom! Kilpailuun erillinen ilmoittautuminen.

**VINTRIGA KRANSAR AV
NATURMATERIAL
TALVISIA KRANSSEJA
LUONNONMATERIAALEISTA** | TI 17.30–20.30

Gör t.ex. dörrkransar av material som granris, enris, tujakvistar och talkkvistar Om du inte har eget material, kan du köpa av kursledaren. Tag med handskar, materialet kan kännas stickigt!

Tee kransseja tuoreista materiaaleista kuten kuusen- tai männynhavuista, katajasta ja tuijan oksista Jos sinulla ei ole oma materiaalia voit ostaa opettajalta. Ota mukaan käsineet, materiaali voi pistellä.

LASINSULATUS JA LASINMAALAUUS | TI 17.00–20.00

Voit tehdä lasinsulatuksia tai maalata kauniita lasimaalauksia vaikkapa lasilautasille. Sulatuksissa käytämme ikkunalasiasia. Sulatustöinä voi tehdä koruja, vateja tai tauluja. Lasipoltot ja lasisulatukset eivät sisälly kurssin hintaan.

Maalaustarvikkeita voi hankkia kurssipaikalta. ★

30.9.2017
Kyrkbackens skola
Textilsalen
lågstadiet
Tekstiilityön luokka
alakoulu
Margaretha Väisänen
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

28.11.2017
Kyrkbackens skola
Textilsalen
lågstadiet
Tekstiilityön luokka
alakoulu
Anja Lindqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

12.9.–28.11.2017
9.1.–20.3.2018
Villa Banken
Kokoushuone
Annikki
Mäkinen-Fagerström
Kurssimaksu
36 € / lukukausi

**NYTT AV KAFFEPÅSAR
UUTTA KAHVIPUSSEISTA** | TI 17.30–20.30

Vi lär oss rutflätning och sicksackflätning av kaffepåsar.
Vi kan låta mönstret växa fram fritt eller göra speciella
mönster genom att välja vissa delar av kaffepåsarna.
Vi kan göra bl a korgar, kassar och skålar.

*Opi punomaan kahvipusseja ruutu- ja hakaketjutekniikoilla.
Voit antaa kuvioiden muodostua vapaasti tai valita tietyt osat
kahvipussista halutun kuvion aikaansaamiseksi.
Tekniikat sopivat esimerkiksi korien, kassien
ja kulhojen valmistamiseen.*

12.9–17.10.2017
Kyrkbäckens skola
Textilsalen
lågstadiet
Tekstiilityön luokka
alakoulu
Anja Lindqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
21 €

**ISLANTILAINEN VILLAPAITA
ISLANDSTRÖJOR** | KE | ON 18.00–20.15

Tule neulomaan perinteinen saumaton kaarrokekuvioinen
islantilaispaita, tai halutessasi muunlainen villapaita.
Tekniikan lisäksi tutustutaan islantilaiseen
neuleperinteeseen ja ainutlaatuisen islanninlampaan
villaan materiaalina. Joka kurssikerralla aloitetaan yksi
vaihe ja kurssilaiset neulovat vaiheen loppuun kotona.
Kurssi on tarkoitettu jonkin verran neuloneille.
Lisätietoa materiaaleista kombi.parainen.fi

1.11.–29.11.2017
Kyrkbäckens skola
Tekstiilityön luokka
alakoulu
Textilsalen
lågstadiet
Jenni Kankaanpää
Kurssimaksu | Kursavgift
18 €

*Lär dig att sticka en traditionell islandströja med ett
mönstrat ok stickat på en rundsticka, eller en annan
typ av ylletröja. Utöver tekniken får deltagarna bekanta
sig med den isländska stickningstraditionen och den
unika ullen av islandsfår som material. Deltagarna börjar
sticka en ny fas på kursen och stickar klart fasen hemma.
Kursen är avsedd för sådana som har stickat tidigare.
Mer info på kombi.pargas.fi.*



GRUNDKURS I ENGELSKA | ON 14.00–15.30

En kurs för dig som vill damma av dina kunskaper i engelska. Vi börjar från grunden och lär oss kommunicera i vardagliga situationer. Kurslitteratur till självkostnadspris. ★ Nivå: A1

13.9–29.11.2017

10.1–4.4.2018

Kommunalstugan

Föreläsningssal

Nicke Packalén

Kursavgift

21 € / termin



ENGLISH BIG & SMALL TALK | THU 13.30–14.30

This course is for anyone who wants to learn English in a relaxed atmosphere. We will discuss different topics and have fun in English.

21.9.–30.11.2017

Framnäs

Tarjoilutila

Kaarina Karjula

Kurssimaksu 18 €

**iBIENVENIDOS! WEBBASERAD
GRUNDKURS I SPANSKA** | TO 17.30–18.30

Kom med och lär dig spanska från grunden via webben. Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, ge personlig information, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär sig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex. beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Nivå: A1

21.9.–30.11.2017

Georgina

González-Norrgård

Webbaserad kurs

Kursavgift 18 €

**¡VAMOS A LA PLAYA!
ESPANJAN PERUSKURSSI 2
¡VAMOS A LA PLAYA!
GRUNDKURS I SPANSKA 2**

KE | ON 17.00–18.30

Tällä kurssilla opimme ilmaisemaan itseämme espanjaksi keskustelun, kielioppi- ja sanastoharjoitusten sekä leikkien avulla. Opettelemme arkipäivän ilmaisuja ja matkustussanastoa leppoisassa ilmapiirissä. Kurssi sopii sinulle, joka osaat jo hiukan espanjaa. Oppikirja Caminando 1, 4. painos; kpl 5 eteenpäin. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: A1

På kursen lär vi uttrycka oss på spanska genom konversationsövningar, grammatik, ordförråd och lekar. Vi lär oss vardagsuttryck och resevokabulär i trevlig stämning. Kursen passar dig som har redan kan lite grunder. Kursmaterial Caminando 1, 4:e uppl. från kapitel 5. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: A1



**¡BUEN VIAJE!
ESPANJAN JATKOKURSSI
¡BUEN VIAJE!
FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA**

KE | ON 18.30–20.00

Haluatko syventää tietämystäsi espanjankielisistä maista ja niiden kulttuurista? Opimme hieman lisää mm. Espanjan ja Etelä-Amerikan ihmisistä, ruuasta ja matkustuskohteista. Kurssi soveltuu sinulle, jos olet jo opiskellut muutaman vuoden espanjaa ja hallitset perusasiat. Oppikirjan valitsemme yhdessä ensimmäisellä opitunnilla. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: A2-B1

Vill du fördjupa dina kunskaper om spanstalande länder och deras kultur? Vi lär oss lite mer om bl.a människor, mat och rese mål i Spanien och Latinamerika. Kursen passar för dig som redan har studerat spanska några år och hanterar grunderna. Kursmaterialet väljer vi tillsammans när kursen börjar. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: A2-B1

**13.9.–29.11.2017
10.1.–4.4.2018
Kyrkbäckens skola
Luokkahuone 2.10
alakoulu
Klassrum 2.10
lågstadiet**

Viivi Salonen
Kurssimaksu | Kursavgift
26 € / lukukausi | termin

**13.9.–29.11.2017
10.1.–4.4.2018
Kyrkbäckens skola
Luokkahuone 2.10
alakoulu
Klassrum 2.10
lågstadiet**

Viivi Salonen
Kurssimaksu | Kursavgift
26 € / lukukausi | termin

SUKUTUTKIMUSPÄIVÄ 1: KIRKONKIRJAT TUTUIKSI | LA 10.00–16.00

Kurssilla perehdytään kirkonkirjojen käyttöön ja saatavuuteen. Tutuksi tulevat HisKi-tietokanta sekä lisäksi Karjala-tietokanta, Digiarkisto, Digitaalarkisto ja Kansallisarkiston käyttöluopamenettely sekä monet muut lähteet. Päivä antaa hyvät valmiudet omatoimiseen sukututkimukseen, vaikka kotisohvalta käsin. Ota eväät mukaan.

16.9.2017
Kyrkbackens skola
Luokkahuone 2.10
alakoulu
 Juha Vuorela
 Kurssimaksu 14 €

SUKUTUTKIMUSPÄIVÄ 2: LISÄÄ DIGITAALISTEN LÄHTEIDEN KÄYTTÖSTÄ | LA 10.00–16.00

Ovatko kirkonkirjat käyneet sinulle jo hyvin tutuiksi? Tällä kurssilla perehdytään muihin suku- ja henkilöhistorian kannalta keskeisiin digitaalisiin lähteisiin sekä niiden käyttöön ja saatavuuteen. Sisällössä on mukana mm. henkikirjat, maakirjat, sotilasrullat, tuomiokirjat ja useat tietokannat. Kurssi sopii erityisen hyvin kaikille niille, jotka haluavat kehittää harrastustaan, mutta aloittelijatkin ovat tervetulleita. Ota eväät mukaan.

11.11.2017
Kyrkbackens skola
Luokkahuone 2.10
alakoulu
 Juha Vuorela
 Kurssimaksu 14 €

IT & ADB | TIETOTEKNIikka

IT – DE ABSOLUTA GRUNDERNA IT AIVAN ALKEISTA | MÅ | MA 9.00–11.15

Du har ännu ingen dator och är osäker på om du kan handskas med en? Då är detta kursen för dig. Vi börjar med att diskutera om datorer och vilken hjälp man kan ha av den. Sedan ser vi på de mest grundläggande funktionerna och funderar över en hurudan dator som kunde passa dig. Den som inte har en egen dator kan få låna en för kursgångerna. ★ I samarbete med Pensionärsklubben Festingarna.

18.9–6.11.2017
22.1–19.3.2018
Kommunalstugan
Mötesrum
Kunnantupa
Kokoushuone
 Mikael Aalto
 Kursavgift | Kurssimaksu
 21 € / termin | lukukausi

Jos sinulla ei vielä ole tietokonetta ja olet vähän epävarma siitä, pärjäisitkö koneen kanssa - tämä kurssi on juuri sinua varten. Aloitamme keskustelemalla tietokoneista ja siitä, mitä hyötyä niistä voi olla. Tutustumme tietokoneen perustoimintoihin ja pohdimme, millainen kone voisi sopia juuri sinulle. Tarvittaessa voit lainata konetta kurssia varten. Ilmoittaudu erikseen syysyksi ja kevääksi. ★ Yhteistyössä Pensionärsklubben Festingaran kanssa.

IT-CAFÉ – IT-KAHVILA | MÅ | MA 12.00–14.15

IT-caféet riktar sig i första hand till dig som är pensionär och har en dator som du använder nu och då, varje dag eller som du inte riktigt kommer överens med. Ingen blir fullärd och det kommer hela tiden nya program och nya funktioner. Under kursgångerna behandlar vi olika teman och tillsammans försöker vi lösa problem som alla kan råka ut för. ★

I samarbete med Pensionärsklubben Festingarna.

IT-kahvila on ensisijaisesti tarkoitettu sinulle, joka olet eläkkeellä. Käytät tietokonettasi harvoin tai joka päivä tai et oikein tule toimeen koneesi kanssa. Kukaan ei ole täysinoppinut, ja koneisiin tulee aina uusia ohjelmia ja toimintoja. Kurssilla käsittelemme eri aiheita ja yritämme yhdessä ratkaista vastaantulevat ongelmat. ★ Yhteistyössä Pensionärsklubben Festingarnan kanssa.

18.9–4.12.2017**8.1–9.4.2018****Kommunalstugan****Mötesrum****Kunnantupa****Kokoushuone**

Mikael Aalto

Kursavgift | Kurssimaksu

31 € / termin / lukukausi

TABLETTER OCH SMARTTELEFONER
TABLETIT JA ÄLYPUHELIMET

MÅ | MA 15.00–17.15



Tabletter och smarttelefoner har mycket gemensamt med en vanlig dator. Men de har också egenheter. Under kursen går vi igenom specifikt hur en tablett/smarttelefon fungerar och vilka deras särdrag är samt vilka begränsningar och finesser de har.

Tableteilla, älypuhelimilla ja tavallisilla tietokoneilla on paljon yhteistä, mutta niistä löytyy myös omia ominaisuuksiaan. Tällä kurssilla perehdymme erityisesti tabletin/älypuhelimien toimintaan sekä siihen mitä erityispiirteitä niillä on, mitä rajoituksia ja hienouksia niistä löytyy.

2.10–20.11.2017**Kommunalstugan****Mötesrum****Kunnantupa****Kokoushuone**

Mikael Aalto

Kursavgift | Kurssimaksu

21 €

IPAD FÖR NYBÖRJARE | TO 18.00–20.00

Har du en iPad, men är osäker på vad man kan använda den till? Eller vill du skaffa dig en? Vi lär oss att använda iPad och bekantar oss med de olika användningsmöjligheterna såsom att surfa på nätet, läsa och skriva e-post, läsa e-böcker och jobba med olika applikationer. Ta med din iPad om du har en. Kursens innehåll kan formas utifrån deltagarnas önskemål.

14.9–28.9.2017**Kyrkbackens skola****Klassrum 2.10****lågstadiet**

Jari Pirinen

Kursavgift 9 €

GRILLAT ÄR GOTT! | TI 17.30–20.30

Lär dig att grilla med gas, kol och rök samt göra såser och marinader. Materialkostnader 15-20 €.

5.9.2017
Kyrkbackens skola
Undervisningskök
 Paul Reuter
 Kursavgift 16 €

STYCKNING AV VILT | LÖ 11.00–15.30



Höstens älgjakt närmar sig. Vill du lära dig slakta och stycka ditt eller ditt jaktlags vilt? Skogen erbjuder oss en fantastisk resurs som måste tas tillvara på bästa sätt! Kom med på kurs och lär dig grovstyckning och att göra mindre styckningar. Läraren berättar också vilka rätter köttet bäst lämpar sig för. På kursen pratar vi även om hur du vårdar dina knivar. Ta med dig kniv och förkläde. I samarbete med Nagu jaktforening rf.

23.9.2017
Slakthuset
Lilllandet
Hallen
 Anders Fagerlund
 Kursavgift 14 €

BAKA BRÖD
LEIVOTAAN LEIPÄÄ | TI, ON | KE 17.30–20.30

Lär dig grunderna i att baka med surdeg, jästdegar med långa jästtider och snabbare bröd jästa med jäst eller bakpulver. Det blir både grova bröd och lätta ljusa. Kursen ordnas två kvällar efter varandra. Materialkostnader 8–10 €.

10.10–11.10.2017
Kyrkbackens skola
Undervisningskök
Kotitalousluokka
 Paul Reuter
 Kursavgift | Kurssimaksu
 14 €

Opi leipomaan niin pitkän valmistusajan vaativaa hapanjuuritaikinaa, hiivataikinaa kuin nopeasti leivinjauheella kohotettua taikinaakin. Leivomme sekä jyväleipää että hienoa vaaleaa leipää. Kurssi järjestetään kahtena peräkkäisenä iltana. Materiaalikustannukset 8–10 €.

EKOLOGISK RÅCHOKLAD OCH
ANDRA GODSAKER
UTAN VITT SOCKER | FR 17.30–20.30

På den här kursen använder vi endast ekologiska rena råvaror. Vi tillverkar bl a vår egen råchoklad, müslibars och kokosbollar. Bland ingredienserna finns kallpressat kakaosmör, kokosolja istället för smör osv. Som sötning använder vi olika torkade bär och carobpulver. Den som vill ha lite extra sötma får naturligtvis tillsätta lite kokosblomsocker, honung eller stevia. Kursen är nöt- och mandelfri. Materialkostnader 25–30 €.

10.11.2017
Kyrkbackens skola
Undervisningskök
 Micaela Sundström
 Kursavgift 10 €

**ELINVOIMAA RUOASTA
RAAKARUOKAKURSSI** | LA 12.00–15.00

Raakaruoka valmistuu ilman kuumentamista, jolloin ravintoaineet ja elinvoima säilyvät. Kurssilla saat uusia ideoita virkistävien aterioiden valmistukseen. Käymme läpi esimerkiksi ruoka-aineita, raakaruoan valmistustapoja, idättämisen ja hapattamisen. Kurssilla valmistamme kokonaisen aterian alkupalasta jälkiruokaan. Jos sinulla on sauva- tai tehosekoitin, ota se mukaan. Materiaalikustannukset 15 €.

14.10.2017
Kyrkbackens skola
Kotitalousluokka
Johanna Martinkari
Kurssimaksu 10 €

MOTION & TRÄNING | KUNTOILU & LIIKUNTA

REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5

ZUMBA | MÅ | MA 18.00–19.00



Zumba® är en fitness-danskurs där man kombinerar olika musik- och dansstilar. Träningsformen passar alla, oberoende av kondition och dansfärdighet. Kom och njut av dans och musik, samtidigt som konditionen förbättras.
★ Nivå: medeltung

Zumba® on fitness-tanssitunti, jossa yhdistetään useita musiikki- ja tanssityylejä. Zumba sopii kaikille, tunnilla jokainen voi treenata oman

kunnon ja taitotason mukaan. Tule nauttimaan liikkumisesta ja musiikista samaan aikaan, kun kunto kohoaa.

★ Taso: keskiraskas

4.9–11.12.2017
8.1–23.4.2018
Framnäs
Salen | Sali
Rimma Joenperä
Kursavgift | Kurssimaksu
22 € / termin | lukukausi

**COUNTRY LINEDANCE
FORTSÄTTNINGSKURS** | TO 19.00–20.30

En medryckande dansform som passar alla som njuter av motion. Kursen pågår varannan vecka, 6 ggr/termin. Dans också på sportlovet. ★

21.9–30.11.2017
25.1–5.4.2018
Framnäs
Salen
Yvonne Johansson
Kursavgift 18 € / termin

JUMP, DANCE & SWEAT | ON | KE 16.00–17.00

Det roligaste sättet att motionera är att röra sig till musik. Kursen lämpar sig för ungdomar i åk 4–9. Kom med och dansa, det enda du behöver ha med är innetossor, vattenflaska och ett gott humör. Välkommen med! Nivå: lätt

Hauskin tapa liikkuu on liike musiikin tahdissa. Kurssi on tarkoitettu nuorille, jotka käyvät peruskoulua luokilla 4–9. Tule mukaan tanssimaan, tarvitset vain sisätossut, juomapullon ja iloista mieltä. Tervetuloa! Nivå: lätt

30.8–29.11.2017

Idrottshallen

Liikuntahalli

Mira Fredriksson
Kursavgift | Kurssimaksu
22 €

GYMKURS I KUNTOSALIKURSSI I

FR | PE 9.00–10.00 |

22.9–17.11.2017

GYMKURS II KUNTOSALIKURSSI II

FR | PE 10.00–11.00 |

Är du intresserad av att börja träna på gym? Kom med och lär dig hur gymutrustningen används rätt och effektivt. Passar seniorer och nybörjare. Nivå: lätt

Haluatko aloittaa kuntosaliharrastuksen? Tule mukaan ja opit, miten käytät salin laitteita turvallisesti ja tehokkaasti. Sopii senioreille ja vasta-alkajille. Taso: kevyt

Idrottshallen

Liikuntahalli

Veronica
Granqvist
Kursavgift
Kurssimaksu
9 €

HÄLSA & VÄLMÅENDE | TERVEYS & HYVINVOINTI

REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5

60+ GYMPA 60+ JUMPPA | TO 15.00–16.00

Kom med och gympa med uppvärmning och övningar som upprätthåller rörlighet, balans och koordination. Också avslappnande och välgörande tånjningar. Var och en gymnastiserar i egen takt och efter egen förmåga. Både för män och kvinnor! ★ Nivå: lätt

Tule mukaan jumppaan, jossa lämmittelemme ja teemme liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä ylläpitäviä harjoituksia. Kukin liikkuu omaan tahtiinsa ja omien kykyjensä mukaan. Sekä miehille että naisille! ★ Taso: kevyt

31.8–7.12.2017

11.1–26.4.2018

Idrottshallen

Liikuntahalli

Åsa Sundström
Kursavgift | Kurssimaksu
17 € / termin | lukukausi

YOGA - JOOGA | MÅ | MA 19.15–20.45

Mild hathayoga, där man i lugn takt gör andningsövningar och sedan gå över till lite mer krävande övningar som förstärker kroppen och gör den mer flexibel. Kursen passar för såväl nybörjare som lite mer erfarna. Ta med egen yogamatta.

★ Nivå: medeltung

Lempää hathajoogatunti, jossa edetään rauhallisessa tahdissa hengitysharjoituksista kehoa voimistaviin ja venyttäviin liikkeisiin. Tunti sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille. Ota mukaan joogamatto. ★ Taso: keskiraskas



4.9–11.12.2017

8.1–23.4.2018

Framnäs

Salen | Sali

Rimma Joenperä

Kursavgift | Kurssimaksu

28 € / termin | lukukausi

FÖRMIDDAGSYOGA | ON | KE 10.00–11.30

AAMUPÄIVÄJOOGA

Mild hathayoga för dagslediga. Kursen passar både nybörjare och lite mer erfarna yogare. Vi börjar med andningsövningar och går sedan över till lite mer krävande övningar som förstärker kroppen och gör den mer flexibel.

Ta med egen yogamatta. ★ Nivå: lätt

Lempää hathajoogatunti, jossa edetään rauhallisessa tahdissa hengitysharjoituksista kehoa voimistaviin ja venyttäviin liikkeisiin. Tunti sopii erittäin hyvin aloittelijoille, mutta myös aiemmin joogaa harrastaneille. Ota mukaan joogamatto. ★ Taso: kevyt

6.9–13.12.2017

10.1–18.4.2018

Framnäs

Salen | Sali

Rimma Joenperä

Kursavgift | Kurssimaksu

28 € / termin | lukukausi

**PIANO INDIVIDUELL
PIANO YKSITYISTUNTI** | ON | KE 13.00–17.00

Individuell undervisning i pianospelning för nybörjare och längre hunna i alla åldrar. 30 min/elev 12 ggr/termin. I fall det blir kö till kursen kan du uppta en plats på kursen i högst fyra terminer. Obs! Anmälan via Kombi. Läraren kontakter gällande kurstiden för respektive elev efter anmälan. Ingen rabatt.

Pianonsoiton yksityisopetusta vasta-alkajille ja kokeneemmille soittajille iästä riippumatta. 30 minuuttia/oppilas, 12 kertaa/lukukausi. Jos kurssille tulee jonoa voit pitää kurssipaikkasi ainoastaan 4 lukukautta. Huom! Ilmoittaudu Kombin kautta. Opettaja ottaa sinuun yhteyttä soittoajasta. Ei alennuksia.

13.9–29.11.2017

10.1–4.4.2018

Skärgårdshavets skola

Musiksalen

Ulkoosaariston koulu

Musiiikkiluokka

Ulla-Maija Söderlund

Kursavgift | Kurssimaksu

80 € termin / lukukausi

KONST, TEATER & FOTO | TAIDE, TEATTERI & VALOKUVAUS

KALLIGRAFI - KALLIGRAFIA | LÖ | LA 10.00–12.00

Texta kort, reklamskyltar eller också din egen scrapbook i kalligrafistil. Deltagarna får lära sig grunderna i västerländsk kalligrafi. Vi lär oss texta flera olika bokstavsformer med en rakspetspenna och använder dem i olika kompositionsövningar, till exempel på kort. Ta med följande: blyertspenna, suddgummi, linjal och papper. Ytterligare information om materialanskaffningar fås under den första träffen.

Tekstaa tyylikkäästi omat korttisi, mainoskylttisi tai vaikka leikekirjasi. Kurssilla opitaan länsimaisen kalligrafian perusteet. Opetellaan useita kirjainmalleja tasaterätekstauksella ja tehdään niitä käyttäen erilaisia sommitteluharjoituksia, mm. kortteja. Ota mukaan lyijykynä, kumi, viivain ja paperia. Lisäohjeita välineiden hankkimiseen saa ensimmäisellä kurssikerralla.

11.11–16.12.2017

Skärgårdshavets skola

Konstklassen

Ulkoosaariston koulu

Kuvaamataidon luokka

Eeva Harju

Kursavgift | Kurssimaksu

22 €



OPI SITOMAAN KUKKAKIMPPU | SU 11.00–15.00

Tällä kurssilla opit kukkien käsittelyä, sidontatekniikoita, sommittelua ja väriyhdistelmiä. Valmiit kimput pakataan mukaan ilahduttamaan läheisiäsi. Voit tuoda mukaan myös materiaalia omasta puutarhastasi. Aiempaa kokemusta kukkasidonnasta ei tarvita. Materiaalikustannukset noin 15 €. Omat eväät mukaan! KursSpråket är finska, men läraren besvarar gärna frågor också på svenska.

24.9.2017**Ulkosaariston koulu****Luokka**

Ulla Lehtinen

Kurssimaksu 10 €

**HOPPLA!
SY EN KÄPPHÄST
HOPLAA!****OMPELE KEPPIHEVONEN**

LÖ | LA 11.00–15.00

Sy en käpphäst som passar just dig! Ta med ett tyg du tycker om (nytt eller begagnat) till huvudet och eventuella tillbehör till ögon, man och nos mm. Käpp, tyger, fyllning och material till tömmar och annat kan vid behov köpas av läraren. Ta med en liten matsäck. Materialkostnad 2–6 €. För lågstadiebarn. Kursen ordnas också i andra kommuner och kulminerar i en riddävling i Pargas i november för alla som gillar käpphästar. Separat anmälan till tävlingen!

Ompele itellesi keppihevonen! Ota mukaan haluamaasi kangasta (uutta tai vanhaa) päätä varten ja materiaalia silmiin, harjaan ja turpaan. Kepin, kankaita, täytettä ja ohjasmateriaalit voit myös ostaa opettajalta, kustannukset 2–6 €. Ota eväät mukaan. Ala-asteikäisille. Kurssi järjestetään myös muissa kunnanosissa ja se huipentuu marraskuussa Paraisilla järjestettävään kaikkien keppihevostenien ratsastuskilpailuun. Huom! Kilpailuun erillinen ilmoittautuminen.

14.10.2017**Skärgårdshavets skola****Handarbetsalen****Ulkosaariston koulu****Käsityöluokka**

Margaretha Väisänen

Kursavgift | Kurssimaksu

10 €

**VINTRIGA KRANSAR AV
NATURMATERIAL
TALVISIA KRANSSEJA
LUONNONMATERIAALEISTA**

TI 17.30–20.30

Gör t.ex. dörrkransar av material som grannis, enris, tujakvistar och talkkvistar Om du inte har eget material, kan du köpa av kursledaren. Tag med handskar, materialet kan kännas stickigt!

Tee kransseja tuoreista materiaaleista kuten kuusen- tai männynhavuista, katajasta ja tuijan oksista Jos sinulla ei ole oma materiaalia voit ostaa opettajalta. Ota mukaan käsineet, materiaali voi pistellä.

5.12.2017**Skärgårdshavets skola****Klassrum****Ulkosaariston koulu****Luokka**

Anja Lindqvist

Kursavgift | Kurssimaksu

10 €

HIMMELI, VIRSU JA TUOHIKONTTI – VANHAT TEKNIIKAT UUSIN MATERIAALEIN

LA–SU 10.00–16.15

Olkihimmeli, tuohivirsu ja tuohikontti ovat perinteisillä tekniikoilla maatalousyhteiskunnan materiaaleista valmistettuja tuotteita. Nyt voit oppia vanhat ihanat vanhat tekniikat käyttäen uusia ja osin joka kodista helposti löytyviä kierrätysmateriaaleja, kuten sanomalehtiä ja kahvipusseja. Tarvikelista ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

28.10.–29.10.2017
Ulkosaariston koulu
Käsityöluokka
 Kirsi Hämäläinen
 Kurssimaksu 17 €

NAHKATYÖT | SU 10.30–16.30

Valmistetaan perinteisellä käsinompelutekniikalla paksusta valjasnahasta laadukas nahkatyö. Ehdimme tekemään esim. vyön, punotun rannekorun tai koiranremmin. Kurssi sopii kaikille. Työkalut saa lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta. Lisätietoja: kombi.parainen.fi. Jos haluat tehdä isomman työn, voit ilmoittautua myös Houtskarın kurssille 2.12.

3.12.2017
Ulkosaariston koulu
Käsityöluokka
 Annika Härkönen
 Kurssimaksu 14 €

**RENOVERA GAMLA MÖBLER | MÅ 17.50–20.50**

Har du en skamfilad gammal stol någonstans och skräpar? Du skulle gärna fixa till den men känner att du inte kan, eller så får du det kanske bara inte gjort?! Då ska du komma med på en renoveringskurs där du lär dig hur du ska fixa dina gamla möbler. Ta stolen (eller vad det nu är) och kom med på kurs! Nya deltagare välkomna! ★

18.9–20.11.2017
8.1-5.3.2018
Skärgårdshavets skola
Slöjdsalen
 Ralf Hermansson
 Kursavgift 36 € / termin

**PRAKTISK VARDAGSSVENSKA –
FORTSÄTTNINGSKURS
KÄYTÄNNÖN ARKIRUOTSI –
JATKOKURSSI
SWEDISH IN YOUR DAILY LIFE**

TO | THU 17.00–18.30

Vi börjar med att repetera det vi gick igenom på våren genom olika övningar. På så sätt kan även nya deltagare komma med. Sen tar vi itu med nya ord och fraser och när ordförrådet växer utökar vi de praktiska övningarna. Nivå: A2

Aloitamme vanhan kertauksella, joten myös uusien oppilaiden on helppo tulla mukaan. Jokaisella kurssikerralla on oma teemansa, harjoitteleme rakenteita ja sanastoa sekä kieltä käytännössä. Taso: A2

We will start with revision, this way any new students may also join in. Throughout the course we will learn new vocabulary and phrases and activate them by speaking. Emphasis will be on communicating and making oneself understood. Level: A2

14.9–30.11.2017
Skärgårdshavets skola
Ulkosaariston koulu
Ulla Mattsson-Wiklén
Kursavgift | Kurssimaksu
| Course fee 22 €

**VARDAGSFINSKA FÖR UNGA
ARKISUOMEA NUORILLE**

TO 17.15–18.15

Vardagsfinska för unga från åk 5 till åk 9. För dig som behöver lite mod att våga tala finska. På kursen kommer vi att spela ordlekar, baka, skriva inköpslista, gå till butiken och handla, gå på café. Ta med dig papper och pennor, även färgpennor kan behövas. Materialkostnader 5 €. Sista gången behöver vi pengar för cafébesök. Kursen lämpar sig för alla nivåer.

Arkisuomea nuorille luokilla 5–9. Sinulle joka haluat lisätä rohkeutta puhua suomea. Kurssilla pelataan sanapelejä, leivotaan, tehdään kauppalistaa ja käydään asioimassa kaupassa ja kahvilassa. Ota mukaan paperia ja kyniä, värikynätkin voivat olla tarpeen. Materiaalikustannukset 5 €. Viimeisellä kerralla tarvitaan rahaa kahvilaa varten. Ei lähtötasovaatimuksia.

7.9–2.11.2017
Gluggen
Ungdomslokalen
Nuorisotalo
Erja Rajakangas
Kursavgift | Kurssimaksu
14 €

**¡BIENVENIDOS! WEBBASERAD
GRUNDKURS I SPANSKA**

TO 17.30–18.30

Kom med och lär dig spanska från grunden via webben. Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, ge personlig information, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär sig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex. beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Nivå: A1

21.9–30.11.2017
Webbaserad kurs
Georgina
González-Norrgård
Kursavgift 18 €

KOMMUNIKATION ÖVER NÄTET | MÅ 18.00–20.00

I takt med den tekniska utvecklingen har möjligheterna till förmånlig kommunikation över nätet tydligt ökat. Skype, HangOut, Line, Whats Up med flera har alla sina sidor, bättre och sämre. På kursen bekantar vi oss med en del av de alternativ som finns samt går igenom grunderna i hur de används. Ta med din egen bärbara dator eller tablett/smarttelefon.

18.9–25.9.2017
Skärgårdshavets skola
Klassrum
 Mikael Aalto
 Kursavgift 5 €

MAT & DRYCK | RUOKA & JUOMA**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5****SIENESTÄ
RUOKAPÖYTÄÄN** | KE 17.30–20.00,
LA 10.00–16.00

Opi tunnistamaan sieniä tuoksun/hajun, maun ja kasvupaikan perusteella. Lisäksi käymme läpi keräystekniikan, perkaamisen, säilömisen eri tavat kuten etikointi, pakastaminen ja kuivaaminen, ja sieniruokien valmistaminen. Metsäosuus 9.9. pyritään tekemään monipuolisessa sienimaastossa, joka sopii normaalikuntoiselle. Retki tehdään lähimaastoon tai hieman kauemmaksi kimpakyydillä. Huom! Keskiviikko 6.9. klo 17.30–20.00 Ulkosaariston koululla, lauantai 9.9. klo 10–16 metsässä. Ota eväät mukaan.

6.9.–9.9.2017
Ulkosaariston koulu
IT-luokka
 Rauno Kari
 Kurssimaksu 18 €

ÖLBRYGGNING | LÖ 9.00–15.00

Är du intresserad av öl och vill lära dig hur man brygger gott öl hemma? Kursen behandlar grunderna i ölbryggning och deltagarna får bekanta sig med bryggprocesser, ingredienser och ölstilar i både teori och i praktik. Under kursens lopp brygger vi en ölsats tillsammans. Kursen lämpar sig också för dig som bara är nyfiken på hur öl blir till. Kurssikieli on ruotsi, mutta opettaja vastaa mielellään kysymyksiin myös suomeksi.

16.9.2017
Skärgårdshavets skola
Undervisningsköket
 Kim Blomfelt
 Kursavgift 14 €

LUMOAVAT RAAKAKAKUT | LA 12.00–15.30

Raakakakut valmistuvat ilman kypsentämistä, jolloin puhtaiden ja hyvien raaka-aineiden ravintoaineet ja värit säilyvät luonnollisina. Käytämme paljon marjoja, siemeniä, pähkinöitä ja hedelmiä. Leivonnaiset ovat luonnostaan gluteenittomia, emmekä myöskään käytä valkoista sokeria, muniä tai maitoa. Jos sinulla on sauva- tai tehosekoitin ja pieniä irtopohjavuokia tai alumiinisia muffinssivuokia tms., ota ne mukaan. Materiaalikustannukset 20 €.

7.10.2017
Ulkosaariston koulu
Kotitalousluokka
 Johanna Martinkari
 Kurssimaksu 10 €

LÄR DIG GÖRA EGEN KORV | LÖ-SÖ 10.00–16.00
LAGOM TILL JULBORDET

Egen stoppad korv har på senare tid blivit riktigt trendigt, tack vare sin mångsidighet och möjligheten att skapa oändligt många smakkombinationer är det bara fantasin som sätter gränserna. Under denna veckoslutskurs går vi lagom till jul på djupet med korvstoppning. Vi går igenom grunderna i hur man stoppar korv, råvarorna, vilken utrustning man behöver, vilka proportioner och vilken malningsgrad

på köttet som är lämplig för att skapa önskad konsistens och smakbalans i din hemgjorda korv. Materialkostnader 20 €.

25.11–26.11.2017
Nestor's
köket
 William Hellgren
 Kursavgift 22 €

MOTION & TRÄNING | KUNTOILU & LIIKUNTA

REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5**SENIORDANS - SENIORITANSSI** | MÅ | MA 15.30–17.00

Seniordans är bra för såväl kroppen som knoppen. Lättsam motion för "äldre mogen ungdom": tränar minnet, övar balansen, ger gott humör och nya vänner. Enkla danser till taktfast och medryckande musik. Alla dansar med alla, kom som du är! Kursdagarna: 2.10, 16.10, 13.11 och 27.11.

2.10–27.11.2017
Regnbågen
Matsalen
 Maj-Britt Friman
 Kursavgift | Kurssimaksu
 9 €

Senioritanssi tekee hyvää sekä kropalle että pääkopalle. Leppoisa liikuntaa ikinuorille: harjoittaa muistia, parantaa tasapainoa, tuo hyvän mielen ja uusia ystäviä. Helppoja tansseja rytmikkään ja mukaansa tempaavan musiikin tahtiin. Kaikki tanssivat kaikkien kanssa, tule mukaan omana itsenäsi! Kurssipäivät: 2.10., 16.10., 13.11. ja 27.11.

INTERVALLTRÄNING | MÅ 18.30–19.30

Vi tränar hela kroppen genom cirkelträning. Träningen passar alla oberoende kondis, inga svåra stegserier. Så upp ur soffan, på med träningskläderna och kom med och svettas! Beach 2018 är vår! ★ Nivå: tung

4.9–4.12.2017

8.1–23.4.2018

Skärgårdshavets skola**Gymnastiksalen**

Kristian Eklund,

Erja Rajakangas

Kursavgift 22 € / termin

**FUNKTIONELL TRÄNING
TOIMINNALLINEN
HARJOITTELU**

ON | KE 17.15–18.15

Funktionell träning är en träningsform där du tränar din kropp på ett heltäckande sätt genom olika utmanande övningar. Lämpar sig vana motionärer och i synnerhet dig som vill utmana dig själv och din kropp. ★ Nivå: tung

Toiminnallinen harjoittelu on oman kehon kokonaisvaltaista treenaamista erilaisin haastavin harjoituksin. Kurssi soveltuu liikuntaa jo aikaisemmin harrastaneille ja erityisesti sinulle, joka haluat haastaa itsesi ja kehosi. ★ Taso: raskas

13.9–29.11.2017

10.1–4.4.2018

Skärgårdshavets skola**Gymnastiksalen****Ulkosaariston koulu****Liikuntasali**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

18 € / termin / lukukausi

**GYMKURS FÖR SENIORER
KUNTOSALIKURSSI
SENIOREILLE**

ON | KE 15.15–16.15

Det är aldrig för sent att börja träna på gym. Enligt forskningen ökar också äldre personers muskelkraft betydligt med hjälp av gymträning. Kursen erbjuder dig ett tryggt sätt att träna på gym, under lärarens ledning går vi noga igenom alla maskiner och fastställer sedan din nivå enligt ork och kondition. Kom med och träna!

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntosaliharjoittelua. Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa. Kurssilla käydään yksityiskohtaisesti läpi laitteet, tutustuen niihin omassa tahdissa, ja sen jälkeen määritellään taso jokaisen kunnan ja jaksamisen mukaan. Tule mukaan treenaamaan!

13.9–29.11.2017

Skärgårdshavets skola**Gymmet****Ulkosaariston koulu****Kuntosali**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

13 €



TANSSIN ILOA, UTÖ | TI 17.00–18.00

Suosittu Tanssin iloa! -kurssi aloittaa jälleen uuden kauden. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille aikuisille, ja se tähtää kehon ja mielen hyvään oloon. Tuntien aluksi keskitymme klassisen baletin tankoliikkeisiin, jonka jälkeen venyttelemme ja vähän räkkäämmekin arjen puuduttamia lihaksiamme. Lopputunnista otetaan kaikki irti hyvästä musiikista helpohkojen jazztanssiaskelten avulla. Let it Swing! ★

12.9–12.12.2017**9.1–17.4.2018****Vapenlagret****Sali**

Susanna Sjöman

Kurssimaksu

22 € / lukukausi

HÄLSA & VÄLMÄENDE | **TERVEYS & HYVINVOINTI****REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5****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: 29.8, 26.9, 24.10, 28.11.

29.8–28.11.2017**Församlingshemmet****Salen**

Kaisa Söderholm

Ingen avgift

**KONDITIONSGYMNASTIK,
LUGN TAKT
RAUHALLINEN KUNTOJUMPPA**

ON | KE 16.30–17.15

Omväxlande motion från djupstretchning och stolgympa till hantelgympa. På kursen görs övningar som stöder rörligheten, balansen, muskelstyrkan och koordinationen. Kursen passar såväl nybörjare som mer avancerade motionärer. ★
Nivå: lätt/medeltung

13.9–29.11.2017**10.1–4.4.2018****Skärgårdshavets skola****Gymnastiksalen****Ulkosaariston koulu****Liikuntasali**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

13 € / termin / lukukausi

*Vaihtelevaa liikuntaa aina syvävenyttelystä ja tuolijumpasta käsipainojumppaan asti. Kurssilla tehdään liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota tukevia harjoituksia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo jonkin verran liikuntaa harrastaneille. ★
Taso: kevyt/keskiraskas*



ASAHI JATKO
ASAHI FORTSÄTTNING | TI 17.15–18.15

Asahi Health® on terveystoimintaa, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa yleisimpiä terveysongelmia. Liikkeet ovat pehmeitä, hitaita ja yksinkertaisia ja ne opettavat oikeaa kehon käyttöä niin työssä kuin arjen toiminnoissa. Jatkokurssi on tarkoitettu Asahia aiemmin harrastaneille. ★ Taso: kevyt

Asahi Health® är en hälsofrämjande motionsform som förebygger och lindrar våra vanligaste hälsoproblem. Rörelserna är mjuka, långsamma och enkla och lär oss att använda kroppen på rätt sätt både i arbetet och i vardagen överlag. Fortsättningskursen är avsedd för personer som utövat Asahi tidigare. ★ Nivå: lätt

12.9–28.11.2017
9.1–3.4.2018
Kommunalgården
Sali | Salen

Marika Mattsson
 Kurssimaksu | Kursavgift
 13 € / termin / lukukausi



YOGA FÖR NYBÖRJARE | SÖ 12.30–14.00

Lär dig grunderna i yoga. Ta med liggunderlag och yllesockor, klä dig i mjuka kläder. Opettaja vastaa mielellään kysymyksiin myös suomeksi. Kursdatum: 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11

24.9–19.11.2017
Kommunalgården
Salen
 Tara Latvala
 Kursavgift 14,00 €

FELDENKREIS –
TIETOISUUTTA LIIKKEEN AVULLA | LA 11.00–14.00

Feldenkrais-menetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta ja läsnäoloa sekä lisätä kehontuntemusta ja -hallintaa. Feldenkraisin avulla voit löytää uudelleen kehosi ja mielesi luonnolliset ulottuvuudet liikkua, tuntea ja ajatella selkeästi.

Työpajassa tutkimme ohjaajan opastuksella lempeitä, miellyttäviä ja helppoja liikkeitä, jotka parantavat koordinaatiota, liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Ota mukaan jumppa-alusta ja rennot, mukavat vaatteet.

30.9.2017
Kommunalgården
Sali
 Johanna Lapinniemi
 Kurssimaksu 10 €

**PIANO INDIVIDUELL
PIANO YKSITYISTUNTI**

MÅ | MA 12.15–15.45

Individuell undervisning i pianospelning för nybörjare och längre hunna i alla åldrar. 30 min/elev 12 ggr/termin. I fall det uppstår en kö till kursen kan du uppta en plats på kursen i högst fyra terminer. Obs! Anmälan via Kombi. Läraren kontaktar gällande kurstiden för respektive elev efter anmälan. Ingen rabatt.

Pianonsoiton yksityisopetusta vasta-alkajille ja kokeneemmille soittajille iästä riippumatta. 30 minuuttia/oppilas, 12 kertaa/lukukausi. Jos kurssille tulee jonoa voit pitää kurssipaikkasi ainoastaan 4 lukukautta. Huom! Ilmoittaudu Kombin kautta. Opettaja ottaa sinuun yhteyttä ilmoittautumisten jälkeen. Ei alennuksia.

11.9–27.11.2017**8.1–9.4.2018****Träsk skola****Musiksalen****Musiikkiluokka**

Ulla-Majja Söderlund

Kursavgift | Kurssimaksu

80 € termin / lukukausi

FORMGIVNING & HANTVERK | MUOTOILU & KÄDENTAITOT

VÄVNING | TI 17.30–20.45

Du lär dig att planera, sätta upp och väva både enkla och mer avancerade arbeten. Kursen planeras under första kurskvällen i samråd med deltagarna. Det förutsätts att du har tid att väva utöver kurstiden. Vi tar emot nya deltagare till vårens kurs endast om någon av deltagarna från höstens vävkurs ger upp sin plats. ★

19.9–28.11.2017**9.1–27.3.2018****HKF****Vävsalen**

Märta Fagerlund

Kursavgift 33 € / termin

**VIRKNING** | ON 18.00–20.15

Virkning kan vara avslappnande bara man kan. Och nu har du en chans att lära dig. Kom på kurs och lär dig hur man virkar en matta, eller kanske en väska av mattor.

4.10–25.10.2017**Träsk skola****Matsal**

Jessica Karlsson

Kursavgift 18 €

HOPPLA! SY EN KÄPPHÄST
HOPPLAA! OMEPE KEPPIHEVONEN | LÖ | LA 11.00–15.00

Sy en kähphäst som passar just dig! Ta med ett tyg du tycker om (nytt eller begagnat) till huvudet och eventuella tillbehör till ögon, man och nos mm. Käpp, tyger, fyllning och material till tömmar och annat kan vid behov köpas av läraren. Materialkostnader 2–6 €. Ta med en liten matsäck. För lågstadiebarn. Kursen ordnas också i andra kommundelar och kulminerar i en ridtävling i Pargas i november för alla som gillar kähphästar. Separat anmälan till tävlingen!

Ompela itsellesi keppihevonen! Ota mukaan haluamaasi kangasta (uutta tai vanhaa) päätä varten ja materiaalia silmiin, harjaan ja turpaan. Kepin, kankaita, täytettä ja ohjasmateriaalit voit myös ostaa opettajalta, kustannukset 2–6 €. Ota eväät mukaan. Ala-asteikäisille. Kurssi järjestetään myös muissa kunnanosissa ja se huipentuu marraskuussa Paraisilla järjestettävään kaikkien keppihevosten ratsastuskilpailuun. Huom! Kilpailuun erillinen ilmoittautuminen.

14.10.2017**Träsk skola****Klassrum****Luokka**

Tove Eriksson

Kursavgift | Kurssimaksu

10 €

NAHKATYÖT | LA 13.00–19.00

Valmistetaan perinteisellä käsinompelutekniikalla paksusta valjasnahasta laadukas nahkatyö. Ehdimme tekemään esim. vyön, punotun rannekorun tai koiranremmin. Kurssi sopii kaikille. Työkalut saa lainaksi ja materiaaleja voi ostaa opettajalta. Lisätietoja: kombi.parainen.fi Jos haluat tehdä isomman työn, voit ilmoittautua myös Korppoon kurssille 3.12.

2.12.2017**Träsk skola****Ruokasali**

Annika Härkönen

Kurssimaksu 14 €

MÖBELRENOVERING | TO 17.30–21.00

Har du en skamfilad gammal stol någonstans och skräpar? Du skulle gärna fixa till den men känner att du inte kan, eller så får du det kanske bara inte gjort?! Då ska du komma med på en "skrapåkurs" där du lär dig hur du ska renovera gamla möbler. Ta stolen (eller vad det nu är) och kom med på kurs! Nya deltagare välkomna! ★

21.9–30.11.2017**11.–22.3.2018****HKF****Slöjdsalen**

Ralf Hermansson

Kursavgift 38 € / termin

BÅTBYGGERI | TI 17.45–21.00

Är du intresserad av den gamla båtbyggartiditionen? Vill du lära dig hur man bygger eller renoverar gamla träbåtar? Kanske har du en som ligger i vassan och ruttnar? Kom med i vårt glada gäng och lär dig hur man gör! Alla är välkomna med, unga och gamla. Kursen förutsätter en viss kunskap i snickeri. Kursen planeras under första kurstillfället. ★

26.9–28.11.2017**9.1–20.3.2018****Houtskärs****skärgårdsmuseum****Båtbyggeri**

Kalervo Ewart

Kursavgift 38 € / termin

**HUONEKALUJEN
VERHOILU
MÖBELTAPETSERING**LA | LÖ 10.00–16.00
SU | SÖ

Menikö isoäidin äidin nojatuoli rikki? Repsottaako kangas? Tursuaako tuolin täyte ulos? Tule opettelemaan huonekalujen verhoilua kahtena viikonloppuna 16.–17.9. ja 4.–5.11.

Gick mormors mors fåtölj sönder? Tyget hänger och det finns mera vadd på golvet än inne i stolen? Kom och lär dig tapetsera möbler. Vi träffas under två veckoslut 16–17.9 och 4–5.11.

28.10.–12.11.2017**Träsk skola
Puutyöluokka
Slöjdsalen**Eija Hukkila
Kurssimaksu | Kursavgift
32 €

PRAKTISKA FÄRDIGHETER | KÄYTÄNNÖN TAITOJA

HETA ARBETEN | ON 8.30–16.30

För dig som vill utveckla din arbetskompetens eller uppdatera ditt kunnande med Heta arbeten-kortet. Kursen gör det möjligt att utföra sedvanliga heta arbeten samt heta tak- och vattenisoleringsarbeten. Till kursinnehållet hör bl a kartläggning av risker, säkra arbetsmetoder, arbetsplanering, släckningsövningar. Tilläggsavgift 44 € betalas kontant till läraren.

30.8.2017**Brandstation
Klassrum**Svante Lehtonen
Kursavgift 20 €

SPRÅK & LITTERATUR | KIELET & KIRJALLISUUS

**¡BIENVENIDOS! WEBBASERAD
GRUNDKURS I SPANSKA**

TO 17.30–18.30



Kom med och lär dig spanska från grunden via webben. Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, ge personlig information, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär sig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex.

beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Nivå: A1

21.9–30.11.2017**Webbaserad kurs**Georgina
González-Norrgård
Kursavgift 18 €

SMÅRÄTTER OCH PLOCKMAT | TI 17.00–20.00
PIENTÄ NAPOSTELTAVAA

Tapas, meze, antipasto, zakuska och vårt smörgåsbord – vad finns det för likheter och skillnader mellan dem? Vi blandar friskt ihop de olika köken men använder till största delen inhemska råvaror. Materialkostnader 8–10 €.

Tapas, meze, antipasto, zakuska ja voileipäpöytä – mitä yhteistä ja eroa niillä on? Sekoittelimme reippaasti eri keittiöitä, mutta käytämme pääasiassa kotimaisia raaka-aineita. Materiaalikustannukset 8–10 €.

12.9.2017
Vesterlid
Köket | Keittiö
Paul Reuter
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

VILT I MATLAGNINGEN | LÖ 12.30–16.15

Kocken Anders Fagerlund kommer och berättar om vad du ska tänka på då du tillreder vilt. På kursen lagar Fagerlund tre rätters viltmeny där alla kursdeltagare är lite mer eller mindre insyltade. Till sist dukar vi och äter tillsammans. Kom med och trivs!
Materialkostnader ca 20–25 € tillkommer.

7.10.2017
Vesterlid
Köket
Anders Fagerlund
Kursavgift 10 €

VEGETARISKA RÄTTER | TI 17.00–20.00

Alltså vad är nyhtökaura? Härkis? Oumph? Mifu? Kom och ta reda på! Vi lär oss att använda dessa nya ingredienser i vår vardag. Materialkostnader 10-15 € betalas direkt till läraren.

17.10.2017
Vesterlid
Köket
Cecilia Skaag
Kursavgift 10 €

MOTION & TRÄNING | KUNTOILU & LIIKUNTA

DANSMIX FÖR UNGDOMAR | LÖ 12.30–13.45

En kurs i showjazz och streetdance för alla dansintresserade. Danstimmen innehåller grunderna i de två stilarna samt koreografi anpassad till deltagarna. Inga förkunskaper behövs. Åldersgrupp 9–13 år. Kursdagar: 9.9, 23.9 och 7.10.

9.9–7.10.2017
Vesterlid
Salen
Miriam Särs
Kursavgift 10 €

**FUNKTIONELL TRÄNING
TOIMINNALLINEN HARJOITTELU** | MÅ | MA 17.30–18.30

Funktionell träning är en träningsform där du tränar din kropp på ett heltäckande sätt genom olika utmanande övningar. Lämpar sig för vana motionärer och i synnerhet dig för som vill utmana dig själv och din kropp.

★ Nivå: tung

Toiminnallinen harjoittelu on oman kehon kokonaisvaltaista treenaamista erilaisin haastavin harjoituksin. Kurssi soveltuu liikuntaa jo aikaisemmin harrastaneille ja erityisesti sinulle, joka haluat haastaa itsesi. ★ Taso: raskas

11.9–27.11.2017

8.1–9.4.2018

Idrottshallen

Liikuntahalli

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

18 € / termin | lukukausi

**MOTIONSGYMNASTIK,
LUGN TAKT
KUNTOJUMPPA,
RAUHALLISEEN TAHTIIN** | TO 18.00–19.00

Konditionsgymnastik för hela kroppen utan hoppande; vi tränar nack-, rygg-, mag- och benmuskler, tånjningar. Även män välkomna med! Nivå: lätt

Koko kehon kuntojumppa, johon ei sisälly hyppyjä. Harjoitamme niska-, selkä-, vatsa- ja jalkalihaksia ja venyttelemme. Myös miehet ovat tervetulleita mukaan!. Taso: kevyt

14.9–7.12.2017

Ljungheda

Salen | Sali

Taru Arho

Kursavgift | Kurssimaksu

13 €

**GYMKURS FÖR SENIORER
KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE** | MÅ | MA 16.30–17.30

Hej alla seniorer! Det är aldrig för sent att börja träna på gym. Enligt forskningen ökar också äldre personers muskelkraft betydligt med hjälp av gymträning. Kursen erbjuder dig ett tryggt sätt att träna på gym, under lärarens ledning går vi noga igenom alla maskiner och fastställer sedan din nivå enligt ork och kondition. Kom med och träna!

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntosaliharjoittelua. Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa. Kurssilla käydään yksityiskohtaisesti läpi laitteet, tutustuen niihin omassa tahdissa, ja sen jälkeen määritellään taso jokaisen kunnan ja jaksamisen mukaan. Tule mukaan treenaamaan!

11.9–27.11.2017

Idrottshallen

Liikuntahalli

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

18 €

CROSSTRÄNING - CROSSTREENIT | TI 18.00–19.00

I crossträning håller du pulsen hög och tränar hela kroppen mångsidigt. Traditionella rörelser i form av hopp och muskelträning, utan koreografi. Programmet anpassas så att det passar just dig, oavsett ålder, storlek eller kondition.

★ Nivå: medeltung/tung

Crosstreenissä pidät sykkeet korkealla, ja treenaat monipuolisesti koko kehoa. Perinteisiä liikkeitä hyppyjen ja lihaskuntoliikkeiden muodossa, ilman koreografiaa. Ohjelma muokataan juuri sinulle sopivaksi; ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta.

★ Taso: keskiraskas/raskas

29.8–28.11.2017

9.1–17.4.2018

Idrottshallen

Liikuntahalli

Katja Lundström

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

HÄLSA & VÄLMÅENDE | TERVEYS & HYVINVOINTI

REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5

FRISK RYGG - TERVE SELKÄ | MÅ | MA 18.30–19.45

Målsättningen är att få ryggen att må bättre. Övningarna på kursen går ut på att stärka och stretcha de muskler i kroppen som är viktiga för ryggens hälsa. Vid behov använder vi oss av olika hjälpmedel som finns att tillgå på plats för att hitta den rätta rörelsetekniken (hantlar, käpp m.m.). Kursen passar alla oberoende av konditionsnivå. ★ Nivå: lätt/medeltung

Tavoitteena on parantaa selän kuntoa. Kurssilla vahvistetaan ja venytetään selän hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lihaksia erilaisin harjoittein. Tarvittaessa käytämme paikanpäältä löytyviä apuvälineitä oikean liiketekniikan löytämiseksi. Kurssi soveltuu kaikille omaan kuntotasoon katsomatta. ★ Taso: kevyt/keskiraskas

11.9–27.11.2017

8.1–9.4.2018

Idrottshallen

Liikuntahalli

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi



YOGA FÖR NYBÖRJARE | SÖ 12.45–14.15

Lär dig grunderna i hathayoga. Ta med liggunderlag och filt. Klä dig i bekväma kläder. Opettaja vastaa kysymyksiin mielellään myös suomeksi. Kursdatum: 15.10, 29.10, 12.11, 26.11, 3.12

15.10–3.12.2017

Vesterlid
Salen

Tara Latvala

Kursavgift 14 €

ASAHI FORTSÄTTNING ASAHI JATKO

ON | KE 19.25–20.25

Asahi Health® är en hälsofrämjande motionsform som förebygger och lindrar våra vanligaste hälsoproblem. Rörelserna är mjuka, långsamma och enkla och lär oss att använda kroppen på rätt sätt både i arbetet och i vardagen överlag. Fortsättningskursen är avsedd för personer som utövat Asahi tidigare. ★ Nivå: lätt

Asahi Health® on terveystoimintaa, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa yleisimpiä terveysongelmia. Liikkeet ovat pehmeitä, hitaita ja yksinkertaisia ja ne opettavat oikeaa kehon käyttöä niin työssä kuin arjen toiminnoissa. Jatkokurssi on tarkoitettu Asahia aiemmin harrastaneille. ★ Taso: kevyt

13.9–29.11.2017

10.1–4.4.2018

Vesterlid

Salen | Sali

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

18 € / termin | lukukausi

YOGA-LÖRDAG - JOOGA-LAUANTAI

LÖ | LA 9.30–12.45



Vi tar tillsammans emot hösten med yoga. Kursen börjar kl 9.30–11.00 med vinyasa flow yoga. Timme är energisk och mera fysisk med bl.a. armpressar. Vinyasa flow ger dig bra energi både för kroppen och minnet. Nivå: tung
Kl 11.15–12.45 fortsätter vi med yinyoga. Yinyoga är en lugn timme med avslappning med tibetianska skålar. Yin yoga passar för alla oberoende ålder. Nivå: lätt.
Du kan delta i båda timmarna eller välja bara ena.

*Otetaan syksy vastaan joogan avulla. Kurssi alkaa klo 9.30–11.00 vinyasa flow joogalla. Se on energinen ja fyysisempi joogatunti, jossa tehdään esim. punnerruksia. Vinyasa flow joogalla avulla saat energiaa koko kehoosi ja parannat muistiasi. Taso: raskas
Klo 11.15–12.45 jatkamme yinjoogalla. Yinjooga on rauhallinen, rentouttava tunti, ja sisältää äänimaljarentoutuksen. Yinjooga sopii kaikille ikään katsomatta. Taso: kevyt
Voit osallistua molempiin tunteihin tai valita vain toisen. Kurssi on kaksikielinen.*

21.10.2017

Vesterlid

Salen | Sali

Rimma Joenperä

Kursavgift | Kurssimaksu

10 €

MAKRAMÉ - MAKRAMEE | TO 17.30–19.30

Macramé är ett sätt att knyta ihop mångahanda material från vanliga bruksföremål till unika smycken. Utvecklings- och variationsmöjligheterna är nästan obegränsade.

Makramee perustuu solmuihin. Erilaisia materiaaleja voi solmeilla joko käyttöesineiksi tai uniikeiksi koruiksi. Kehittymis- ja muunteluvaihtoehdot ovat lähes rajattomat.

5.10–23.11.2017
Församlingshemmet
Salen
Iniön seurakuntatalo
Sali

Sari Karrila
Kursavgift | Kurssimaksu
17 €

HOPPLA! SY EN KÄPPHÄST | LÖ | LA 11.00–15.00
HOPPLAA! OMPELE KEPPIHEVONEN

Sy en käpphäst som passar just dig! Ta med ett tyg du tycker om (nytt eller begagnat) till huvudet och material till ögon, man, nos och fyllning mm. Käpp kan köpas av läraren för 2 €. För lågstadiebarn, yngre i sällskap av vuxen. Ta med en liten matsäck. Kursen ordnas också i andra

kommundelar och kulminerar i en ridtävling i Pargas i november för alla som gillar käpphästar. Separat anmälan till tävlingen!

Ompela itsellesi keppihevonen! Ota mukaan haluamaasi kangasta (uutta tai vanhaa) päätä varten ja materiaalia silmiin, harjaan ja turpaan ym. sekä täytettä. Kepin voit ostaa opettajalta 2 eurolla. Ota eväät mukaan. Ala-asteikäisille, sitä nuoremmat aikuisen seurassa. Kurssi järjestetään myös muissa kunnanosissa ja se huipentuu marraskuussa Paraisilla järjestettävään kaikkien keppihevosfanien ratsastuskilpailuun. Huom! Kilpailuun erillinen ilmoittautuminen.

28.9.2017
Snäcken
Mötesrum

Kokoushuone
Maria Ekqvist
Kursavgift | Kurssimaksu
10 €

SPRÅK & LITTERATUR | KIELET & KIRJALLISUUS

¡BIENVENIDOS! WEBBASERAD | TO 17.30–18.30
GRUNKURS I SPANSKA

Kom med och lär dig spanska från grunden via webben. Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, ge personlig information, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär sig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex. beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Nivå: A1

21.9–30.11.2017
Webbaserad kurs
Georgina
González-Norrgård
Kursavgift 18 €

SUSHI | ON 17.00–20.00

Här lär du dig grunderna i hur man gör sushi. Vad är en Nigirisushi och vad är en Makisushi, hur kokar man ett gott och lagom klubbigt ris som är grunden till all sushi. Materialkostnader 8–10 € direkt. För icke inhyrd kursplats debiteras också för materialet i efterskott! Ingen rabatt.

13.9.2017
Församlingshemmet
Köket
 Paul Reuter
 Kursavgift 10 €

MOTION & TRÄNING | KUNTOILU & LIIKUNTA

REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5

MOTION I OLIKA FORMER | LÖ | SÖ 13.00–14.00

Nu har du möjlighet att prova mångsidiga motionsformer i grupp. Gympan passar för alla; unga, gamla, man eller kvinna, soffliggare eller vältränad. Pulshöjande aktiviteter varvas med stretchning och avslappningsövningar, som kan göras i egen takt och utgående från egna förutsättningar. Programmet har inslag av aerobic, dans och cirkelträning bland annat. Kursdeltagarnas önskemål beaktas! Kursdagarna: 27.8, 10.9, 1.10, 15.10, 19.11.

27.8–19.11.2017
Plats meddelas senare
 Ida-Maria Grandell
 Kursavgift 14 €

BOLLKLUBB FÖR BARN | LÖ | SÖ 14.00–16.00

Om du tycker om att röra på dig tillsammans med andra och är mellan 6–10 år så är detta en kurs för dig. Vi testar olika bollsporter. Lekfulla teknikövningar varvas med fartfyllt bollspel. Inneskor, vattenflaska och gott humör medtas! Kursdagarna: 27.8, 10.9, 1.10, 15.10, 19.11.

27.8–19.11.2017
Plats meddelas senare
 Ida-Maria Grandell
 Kursavgift 18 €

KURSER PÅ NÄTET



På en nätkurs kan du själv bestämma när du tar del av materialet och när du lär dig. Dessa nätkurser arrangeras av institut som är med i kursportalen. Alla kurser ser du och kan anmäla dig till på **kursportalen.fi** Om du har en inloggning till något av följande institut så fungerar den även hos alla andra: Skärgårdens kombi, Kimitoöns vuxeninstitut, Nykarleby Arbis, Jakobstads Arbis, Pedersöre MI, Kronoby MI och Korsholms vuxeninstitut.

LÄR DIG SVENSKA NÄR DET PASSAR DIG BÄST!

Alla nivåer A1-C2. Individuella lektioner i svenska via **Skype** gör att du kan studera var som helst och i den takt du själv önskar. Välj genom att gå en kurs på 5x45min eller 10x45min. Du kan fortsätta så många gånger du vill och kombinera dem hur du vill. Läraren tar kontakt innan kursen börjar och då bestämmer ni tillsammans när ni börjar och lektionernas innehåll. Kombinerar med skriftliga övningar och hemuppgifter om den studerande så önskar.

Kimitoöns vuxeninstitut
Kursstart tidigast 25.9.2017
Lärare: Kati Sandelin

LÄR KÄNNA DIN DIGISYSTEM-KAMERA – GRUNDKURS

Du får tillgång till videoavsnitt där vi går igenom grunderna i fotografering med digital systemkamera. Du får även tillgång till ett gemensamt Google Drive-dokument där allt textmaterial finns. I detta dokument samt via e-post har du även möjlighet att ställa frågor. I samband med det som tas upp i videoavsnittet får du någon trevlig fotografisk uppgift att utföra. Läraren ger konstruktiv feedback via e-post. En fortsättningskurs följer under vårterminen. Nyhet! Vi testar också 360 grader foto/video.

Jakobstads
Svenska
Arbetsinstitut
21.9-26.10.2017
Kursavgift: 20 €
Lärare:
Tommy Nyman



¡BIENVENIDOS! WEBBASERAD GRUNDKURS I SPANSKA

Kom med och lär dig spanska från grunden via webben (Adobe Connect Pro). Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär dig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex. beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Kurs-litteratur: Caminando 1.

Nivå: A1.
Skärgårdens Kombi
To 21.9-30.11.2017
Kursavgift: 18 €
Lärare: Georgina
González-Norrgård

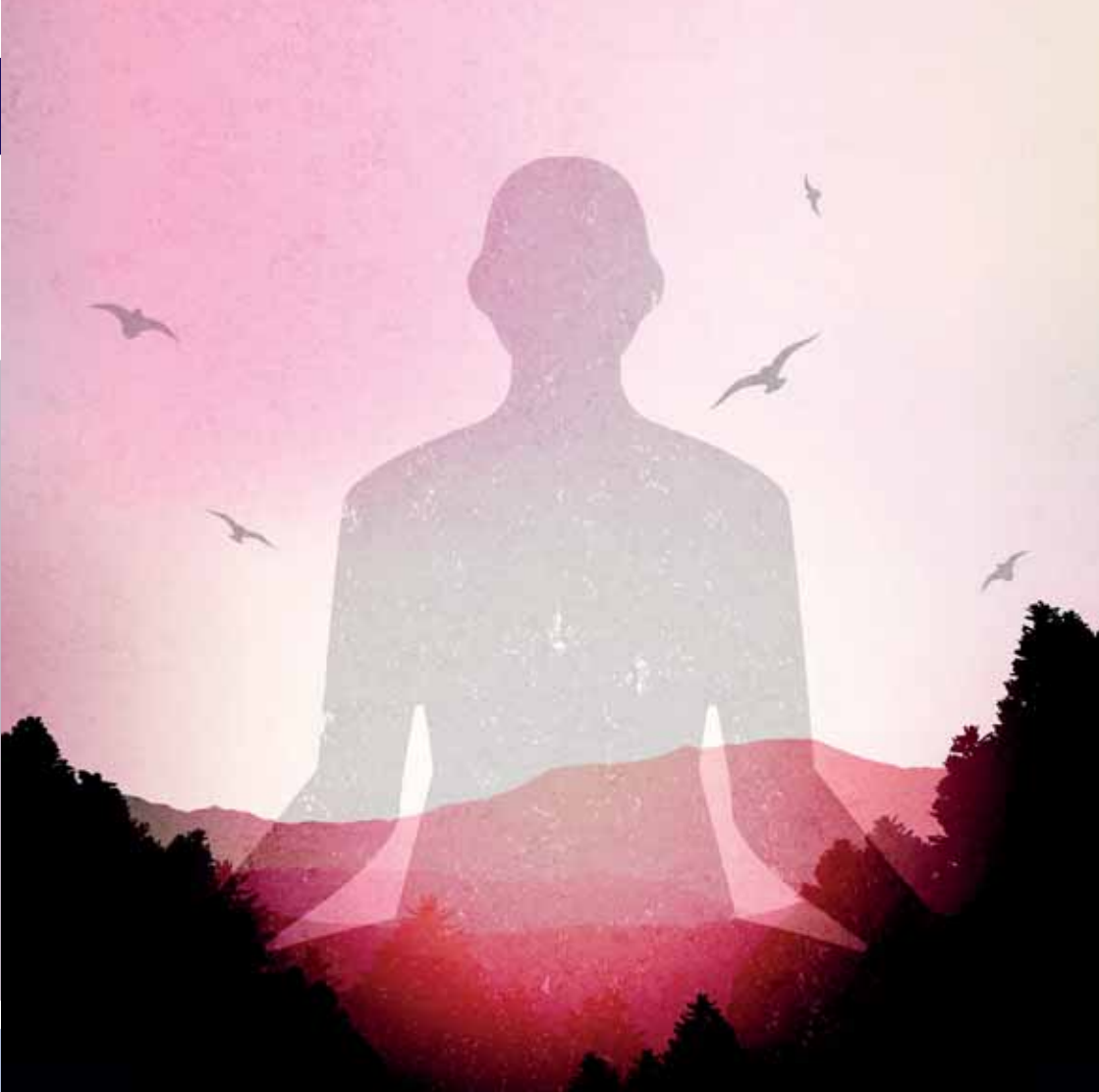


AYURVEDA OCH DITT SINNE

En kurs för dig som redan har lite kunskap om Ayurveda och vill fördjupa dig ämnet. Under kursen går vi in på varför vi reagerar så olika på t.ex stress och utmaningar. Vi ser också på hur vi hanterar olika relationer beroende på om din dosha är vata, pitta eller kapha.

Pedersöre MI
02.10-13.11.2017
Kursavgift 20 €
Lärare:
Britt-Marie Löw





Yoga evenemang lördag 13.1.2018

Vi återkommer med program och anmälan i november.



Julkinen tiedote
Öffentligt
meddelande

Internet: **kombi.pargas.fi**
kombi.parainen.fi

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



Cecilia Hindersson

Rektor | Rehtori

044 3585981

Solveig Vesterlund

Kursplanerare | Kurssisuunnittelija

0400 852596

Ira Parvelahti

Kurssisuunnittelija | Kursplanerare

040 4885701

Katja Lundström

Institutssekreterare | Opistosihtööri

040 7006915

(må-ons | ma-ke)

E-post: kombi@pargas.fi

Besöksadress:

Näsbyvägen 214, 21760 Houtskär
Strandvägen 28, 21600 Pargas
(bildningsavdelningen)

Sähköposti: kombi@parainen.fi

Käyntiosoite:

Näsbyntie 214, 21760 Houtskari
Rantatie 28, 21600 Parainen
(sivistysosasto)

