



**kombi**  
SKÄRGÅRDENS SAARISTON

**2018-2019**

I'M WITH  
STUPID



• Thomas Erikson

# Omgiven • av idioter

Har du nån gång försökt resonera med din partner och ingenting gick som du tänkt dig?

Lär dig med hjälp av beteendevetenskapen och den senaste forskningen hur du snabbt och smidigt kan läsa av människorna i din omgivning och minska mängden missförstånd.

Upptäck hur du kan spara tid och huvudvärk genom att bättre förstå dig på de du möter i vardagen samtidigt som du kraftfullt utökar din självinsikt.

Och minskar mängden idioter runt omkring dig.

Obligatorisk förhandsanmälan!

11.10 kl. 17-20  
PARGAS 25€

# Livet på lånad tid

Om spelmissbruk och dess konsekvenser



Fredrik Nygård (41) har levt ett liv i ett grovt, grovt spelmissbruk och har lurat till sig pengar av kreditinstitut, företag och så mycket som uppskattningsvis 500 privatpersoner.

Idag har han skulder på över 2,5 miljoner euro. Han har i flera år pendlat mellan att leva ena dagen på 5-stjärniga lyxhotell och den andra dagen på gatan. Efter att ha flera gånger varit i världens "spelmekka" Las Vegas har han sett och har erfarenheter från allt vad spelvärlden kan erbjuda. Han vet hur det är att leva som miljonär och han vet hur det är att vara jagad av maffian. En föreläsning med Fredrik är både spännande, underhållande och fascinerande, men framförallt berättar den om ett liv man till alla pris skulle önska att man aldrig behöver leva.



## Joulupaja Julverkstaden

pris/hinta 5€

materiaalkustnader liittkommer / hintaan lisätään materiaalikustannukset

lö/la 24.11. 15.00–20.00

Tända ljus i fönstren, varm glögg och Kombis julverkstad. Det är vad som behövs för att den mysiga julkänslan ska infinna sig. 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.

## KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot fr.o.m **21.8 2018 kl. 9:00**. Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida, kombi.pargas.fi. Du är självklart välkommen att besöka oss på vårt kontor eller kontakta oss via telefon med kursanmälningar. Du kan inte anmäla dig via epost, på telefonsvararen eller via sms. Förhandsanmälan är obligatorisk. De flesta språkkurser och gymnastikkurser är försedda med nivåbeskrivning. Du kan läsa om de olika nivåerna på vår webbsida eller kontakta kansliet så hjälper vi dig. I årets broschyr presenteras främst höstens kurser men även vissa av vårens kurser finns med. De vårkurser som finns i broschyren kan man anmäla sig till redan på hösten. Dessa kurser är markerade med en ★ och då gäller en **skild anmälan för höst och vår!**

## KURSAVGIFTER

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

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

## ANNULLERINGAR

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

## INHIBERING AV KURS/KURSTILLFÄLLE

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

## LEDIGHETER

När skolorna har lov har institutet i regel också lov. Höstlov 18–19.10 2018, 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

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

**MEDELNING** - 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 **21.8.2018 klo 9.00** alkaen. Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta: [kombi.parainen.fi](http://kombi.parainen.fi). Voit ilmoittautua myös kansliassa tai soittaa meille. Kurseille ei voi ilmoittautua sähköpostitse, tekstiviestillä tai jättämällä viestin puhelinvastajaan. Ennakoilmoittautuminen on pakollinen. Useimpiin kielikursseihin ja liikuntakursseihin on lisätty tasomääritykset. 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 ★ ja niille voit ilmoittautua jo syksyllä. **Ilmoittaudu erikseen syksyksi ja kevääksi.**

## KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut käyvät ilmi kurssiohjelmasta. Kurssimaksu laskutetaan kurssin alkamisen jälkeen ja maksu on sama riippumatta siitä, milloin aloitit kurssin. Kurssimaksuja ei palauteta. Jos kurssi jää pitämättä useammin kuin yhden kerran, opisto pyrkii järjestämään korvaavat kurssikerrat peruuntuneiden tilalle. Alennus kurssimaksusta voidaan myöntää alle 16-vuotiaille, työttömille, vanhempainvapaalla oleville ja maahanmuuttajille. Alennusta ei voida myöntää kurssimaksun laskuttamisen jälkeen. Opisto saa avustusta opintoseteleitä varten. Sen avulla olemme voineet laskea monien esitteessä olevien kurssien hintaa. Alennukset ja opintosetelit eivät ole voimassa luennoilla, yksityistunneilla, ruokakursseilla tai räätälöidyillä kursseilla, kuten lapsille suunnatuilla tai jonkin pätevyuden antavilla kursseilla. Materiaalikustannukset eivät koskaan sisälly kurssin hintaan, vaan ne maksetaan opettajalle käteisellä kurssin aikana.

## PERUUTUKSET

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko kotisivullamme tai soittamalla kansliaan.

**Opettajalle ilmoitettuja peruutuksia ei hyväksytä.** Lyhyet kurssit (alle 10 oppituntia):

Osallistumisen voi peruuttaa maksutta viisi päivää ennen kurssin alkamispäivää. Muussa tapauksessa kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan. Pitkät kurssit (10 oppituntia tai enemmän): Osallistumisen voi peruuttaa maksutta viimeistään kuuden päivän kuluessa kurssin alkamispäivästä. Muussa tapauksessa kurssimaksu peritään kokonaisuudessaan. Huomaathan, että opisto perii ruokakurssien perumatta jätetyistä kurssipaikoista lisäksi raaka-aineiden hinnan.

## KURSSIN/KURSSIKERRAN PERUUTUS

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

## LOMAT

Opistossa on lomaa pääsääntöisesti samaan aikaan kuin kouluissa. Syysloma 18.– 19.10.2018, hiihtoloma vko 8. Loman aikana pidettävistä kursseista on maininta kurssin kuvauksessa.

## RUOKAKURSSIT

Raaka-ainekustannukset maksetaan käteisellä opettajalle. Esteen sattuessa kurssipaikka tulee peruuttaa viimeistään 4 arkipäivää ennen kurssin alkua. Peruuttamattomasta kurssipaikasta laskutamme kurssimaksun lisäksi raaka-ainekustannukset. Ruokakurssien maksuista ei saa alennusta. Kaksikielisillä kursseilla kurssimateriaalin saa suomeksi ja ruotsiksi, teoriaosa pidetään joko suomen- tai ruotsinkielisenä osallistujien enemmistökielen mukaan. Ohjeita ja apua saa tarpeen mukaan molemmilla kielillä.

## KIELIKURSSIT

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

## LIIKUNTAKURSSIT

Liikuntakurssien tasot

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

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

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

## DET ÄR DINA PERSONUPPGIFTER - VET DU DET? NE OVAT SINUN HENKILÖTIETOJASI - TIEDÄTKÖ SEN?

ON | KE 18.00–20.00

**24.10.2018**  
**Stadshuset**  
**Bryggan**  
**Kaupungintalo**  
**Komentosilta**

Ant Simons  
 Ingen avgift

Vi ger våra personuppgifter till många idag, både frivilligt, motvilligt och utan att vi tänker på det. Borde vi fråga mer om vad våra personuppgifter används till och vem som använder dem? GDPR och den nya dataskyddslagen ger oss alla rätt till våra egna personuppgifter, på ett mycket tydligt sätt. Vad betyder lagen konkret för oss och behöver vi tänka på GDPR i vår vardag?

*Me annamme henkilötietojamme nykyään monille, vapaaehtoisesti, haluttomasti ja myös ajattelematta. Pitäisikö meidän olla kiinnostuneita siitä, miten henkilötietojamme käytetään ja kuka niitä käyttää? GDPR ja uusi tietosuojalaki antavat meille kaikille oikeudet omille henkilötiedoillemme, erittäin selkeästi. Mitä laki todella tarkoittaa meille ja onko meidän ajateltava GDPR:ää arjessa?*

## TESTAMENTE – VAD JAG SKA BEAKTA DÅ JAG ÖNSKAR UPPRÄTTA ETT TESTAMENTE

TI 18.00–20.00

**18.9.2018**  
**Stadshuset**  
**Bryggan**

Lotta Laineenkare  
 Kursavgift 10 €

På föreläsningen tas allmänna frågor kring testamenten upp och även mer detaljerade frågor om t. ex. lagens bindande formföreskrifter. Några av de vanligaste förordnandena som inbördes testamente, nyttjanderättstestamente, legat, förordnande om laglott eller förskott på arv, förordnanden om begravning behandlas.

## SENIORFÖRELÄSNINGAR

I SAMARBETE MED PARGAS SVENSKA PENSIONÄRER R.F.

**OBLIGATORISK FÖRHANDSANMÄLAN TILL KOMBI! INGEN RABATT.**

## INTRESSEBEVAKNINGSFULLMAKT OCH VÅRDVILJA

ON 13.00–15.00

**14.11.2018**  
**Stadshuset**  
**Bryggan**

Lotta Laineenkare  
 Kursavgift 5 €

En föreläsning om intressebevakning genom fullmakt – vad en intressebevakningsfullmakt innebär och fördelar med den. Advokat Lotta Laineenkare har omfattande erfarenhet av familje- och arvsrättsliga frågor och dessa frågor anknypning till intressebevakning.

## NATIONALFÖRFATTAREN ALEKSIS KIVI

ON 13.00–15.00

**10.10.2018**  
**Stadshuset**  
**Bryggan**

Harri Raitis  
 Kursavgift 5 €

En föreläsning om Aleksis Kivis liv, verk och betydelse då och nu. Föreläsaren Harri Raitis är författare och sekreterare vid Turun Aleksis Kivi -kerho.

**LÄR DIG SPELA ELGITARR** | TI 18.00–20.00

En kurs för dig som har grunder i gitarrspel och tillsammans med andra vill komma vidare från enkla öppna ackord till improvisation, skalor, teknik och en ny förståelse för gitarrhalsen. På kursen lär du dig enkel musikteori, att öva teknik, hur skalor funkas mot ackord och grunderna för improvisation och gitarrsolo. Gruppundervisning. Mera info kombi.pargas.fi

**9.10–27.11.2018****Skräbböle skola  
Musiksalen**Kim Johansson  
Kursavgift 26 €**POPROCK-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. ★

**10.9–26.11.2018****14.1–8.4.2019****Malms skola  
Musiksalen**Tom Riddo Ridberg  
Kursavgift  
36 € / termin**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! ★

**11.9–4.12.2018****8.1–16.4.2019****Malms skola  
Gymnastiksal**Åsa Hermansson  
Kursavgift  
22 € / termin

**PARGAS SÅNGEN** | TI 19.00–20.30

Pargas Sångens 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. ★

**4.9–20.11.2018****15.1–9.4.2019****Malms skola****Musiksalen**

Siv-Sofie Söderholm

Kursavgift

26 € / termin

**PARGAS DAMKÖR** | TO 18.30–21.00

Kören strävar efter en hög musikalisk standard med sporrande och intressanta körprojekt. Nya sångare önskas välkomna med i vårt glada gäng! Förutom Kombis kursavgift uppbär kören en egen medlemsavgift på 50 euro/termin. ★

**23.8–13.12.2018****10.1–16.5.2019****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. ★

**4.9–20.11.2018****8.1–2.4.2019****Församlingshemmet****Nedre salen**

Robert Helin

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. ★

**5.9.–21.11.2018****23.1.–17.4.2019****Seurakuntatalo****Alempi sali**

Kursmaksu

26 € / lukukausi

**GUBBROCK I** | TO 18.00–19.30**GUBBROCK II** | TO 19.30–21.00

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

**13.9–13.12.2018****17.1–11.4.2019****Åbolands folkhögskola****Spellokal**

Janne Engblom

Kursavgift 26 € / termin



## PARAISTEN LAULAVAISET | MA 18.30–20.00

Harjoitellaan kaksi- ja kolmiäänisiä naiskuorolauluja, jotka edustavat kirjavasti erilaisia musiikkityylejä. Odotettavissa tehokkaita/hauskoja hengitysharjoituksia ja äänenmuodostusta. Lisäinfoa Outi Annala 041-5285857 ja Johanna Nordlund 040-5007823. ★

**3.9.–19.11.2018**  
**21.1.–15.4.2019**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Musiikkiluokka**  
 Outi Annala  
 Kurssimaksu  
 26 € / lukukausi

## YKSINLAULU | PE 16.45–19.45

Kurssilla opetellaan äänenkäyttötäntekniikkaa, johon olennaisena osana kuuluu mm. oikeaoppinen hengitystapa. Kurssilla tutustutaan eri laulutyyliin, klassisesta kevyempään musiikkiin. Yksityistunteja 30 min. / oppilas 12 kertaa lukukaudessa. Voit laulaa Kombin yksityistunneilla yhteensä neljän lukukauden ajan. Ei alennusta. Kevään kurssille otetaan ensisijaisesti syksyllä kurssilla olleita.

**7.9.–30.11.2018**  
**25.1.–26.4.2019**  
**Musiikkiopisto Arkipelag**  
**Luokka**  
 Outi Laakio  
 Kurssimaksu  
 80 € / lukukausi

## SOLOSÅNG | MÅ 17.00–20.00

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

**10.9.–26.11.2018**  
**14.1.–8.4.2019**  
**Församlingshemmet**  
**Församlingssalen**  
 Hanna Lehtonen  
 Kursavgift  
 80 € / termin



**PARGAS AMATÖRORKESTER** | TI 18.30–20.00

Vi är en stråkorkester med inslag av blåsinstrument. Du som har spelat något orkesterinstrument i 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. ★

**11.9–27.11.2018**  
**15.1–9.4.2019**  
**Församlingshemmet**  
**Församlingssalen**  
 Nicke Packalén  
 Kursavgift  
 26 € / termin

**KEVYEN MUSIIKIN PELIMANNIT JA HARMONIKAN SOITTO** | LA 11.00–14.00

Koe ryhmässä soittamisen ja musiikin tekemisen iloa! Harmonikan soittoa alkeisopetuksesta yhteissoittoon pelimannien kanssa. Kurssilla harjoitellaan yhtyesoittoa sekä laulamista yhtyeen säästyksellä sekä säästysmerkeistä soittamista. Oma soitin välttämätön. ★

**15.9.–17.11.2018**  
**19.1.–23.3.2019**  
**Nilsbyn koulu**  
**Musiikkiluokka**  
 Heikki Heinonen  
 Kurssimaksu  
 36 € / lukukausi

**TRUMSPELNING FÖR NYBÖRJARE** | ON 16.00–18.00

Du 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 4 terminer. Läraren kontaktar gällande kurstiden för respektive elev efter anmälan. Ingen rabatt.

**5.9–21.11.2018**  
**16.1–10.4.2019**  
**Sarlinska skolan**  
**Scenen**  
 Kim Johansson  
 Kursavgift  
 80 € / termin

**FORTSÄTTNINGSKURS I TRUMSPELNING** | ON 18.00–20.00

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 4 terminer. Läraren kontaktar gällande kurstiden för respektive elev efter anmälan. Ingen rabatt.

**5.9–21.11.2018**  
**16.1–10.4.2019**  
**Sarlinska skolan**  
**Scenen**  
 Kim Johansson  
 Kursavgift  
 80 € / termin

## PIANONSOITON YKSITYISTUNNIT, 30 MIN

| TO 17.00–20.00

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

**6.9.–29.11.2018**

**24.1.–25.4.2019**

**Paraistenseudun koulu  
Musiikkiluokka**

Robert Helin

Kurssimaksu

80 € / lukukausi

## PIANO FÖR NYBÖRJARE

| TO 17.00–20.00

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. Obs! Anmälan via Kombi. Tiden bestäms i samråd med läraren. Materialkostnader ca 30 €. Du kan uppta en plats på kursen under högst fyra terminer. Ingen rabatt.

**13.9.–13.12.2018**

**17.1.–11.4.2019**

**Musikinstitutet Arkipelag  
Musiksalen**

Nina Mickelson

Kursavgift

80 € / termin

## PIANO FORTSÄTTNINGSKURS

| TI 16.00–19.00

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.

**11.9.–27.11.2018**

**15.1.–9.4.2019**

**Musikinstitutet Arkipelag  
Musiksalen**

Nina Mickelson

Kursavgift

80 € / termin



## KONSTATELJÉN TAIDEATELJEE

TI 13.00–15.15

11.9–27.11.2018

15.1–9.4.2019

**Kombila - 104**

Maarit Puhakka

Kurssimaksu | Kursavgift

32 € / lukukausi | termin

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. Kursen lämpar sig både för nybörjare och för längre hunna. ★

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

## ELÄMÄ(Ä) KANSIEN VÄLISSÄ – ART JOURNAL -KURSSI

LA–SU 10.00–13.30

6.10.–7.10.2018

**Kombila - 102**

Heli Lindroos

Kurssimaksu 10 €

Kuvapäiväkirjojen tekeminen on oma taiteenlaji, jossa kaikki kelpaa. Tavoitteena on värityksen ilo ja luovuuden herättely. Kaunista tai valmista taideteosta ei tarvitse syntyä. Taitelija tosin usein yllätty iloisesti itsekin.

Art journal on alunperin ollut taiteilijan työkirja, johon on kokeiltu uusia värejä tai kirjoitettu muistiin ideoita. Vähitellen kirjat ovat alkaneet elää omaa elämäänsä, kun vapaa ja hullutteleva työtapa on siivittänyt suosiota.

Lisätietoja osoitteessa [kombi.pargas.fi](http://kombi.pargas.fi)  
Frågor kan ställas på svenska.



## KONSTVECKOSLUT TAIDEVIIKONLOPPU

LÖ | LA-SÖ | SU 12.00-15.15

Kursen följer de nyaste trenderna i konstvärlden och i samhälle och utnyttjar dessa för att skapa annorlunda och intressanta verk. Olika, också nya tekniker och material tillämpas enligt valda tema. Kursdeltagarna tar med sig eget material men beroende på temat skaffar läraren också en del tillbehör (kostnaderna varierar). Kursveckoslut: 15-16.9, 13-14.10, 17-18.11, 12-13.1, 9-10.2 och 9-10.3.

*Kurssilla perehdytään taiteen uusimpiin virtauksiin ja ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin tapahtumiin 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). Kurssiviikonloput: 15.-16.9., 13.-14.10., 17.-18.11., 12.-13.1., 9.-10.2. ja 9.-10.3.*

**15.9-18.11.2018**

**12.1-10.3.2019**

**Kombila - 101**

Maarit Puhakka  
Kursavgift | Kurssimaksu  
26 € / termin | lukukausi



## MÅLA AKVARELL MAALAA AKVARELLEILLA

ON | KE 13.00-15.15

Våga prova nya tekniker i akvarellmålning. 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. ★

*Uskaltaudu kokeilemaan aivan uudenlaisia menetelmiä. Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja ja sekoittaa loistavia värisävyjä perusväreistä. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisestä ja itsensä ilmaisemisesta kiinnostuneille, myös aloittelijoille. ★*

**12.9-28.11.2018**

**16.1-10.4.2019**

**Kombila - 102**

Maarit Puhakka  
Kursavgift | Kurssimaksu  
32 € / termin | lukukausi

**PALETTEN – BILDKONST FÖR VUXNA**  
**PALETTI – KUVATAIDETTA AIKUISILLE**

FR | PE 13.30–15.30

**5.10–14.12.2018**

**Kombila - 101**

Margot Åberg

Kursavgift | Kurssimaksu 24 €

Har du haft lust eller rentav för länge sedan målat/ritat, men livet gick andra vägar och du slutade, eller vill du bara prova på något nytt och trevligt som litet äldre? Det är aldrig för sent och med stöd och handledning kan det bli något väldigt roligt. På den här dagskursen för vuxna personer målar vi med olja, akryl, vattenfärg eller ritar. Ditt modersmål kan vara svenska, finska eller något annat. Material till självkostnadspris.

*Oletko joskus aikaisemmin piirtänyt tai maalannut, mutta jossain vaiheessa jättänyt harrastuksen? Vai haluaisitko vain kokeilla jotain uutta ja hauskaa vanhemmalla iällä? Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa mukava harrastus. Toivottavasti näemme sinut tällä aikuisten kuvataidekursilla. Maalaamme öljyväreillä, akvarelleilla ja vesiväreillä tai piirrämme. Voit puhua suomea, ruotsia tai jotain muuta. Kurssimateriaalit omakustannushintaan.*

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

LA | LÖ-SU | SO  
 10.00–16.00

**27.10.–28.10.2018**

**23.3.–24.3.2019**

**Kombila - 101**

Maarit Puhakka

Kurssimaksu | Kursavgift  
 22 € / lukukausi | termin

Teemme kurssilla tehtäviä, joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaa kertovaan tai abstraktiin suuntaan. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Lisätietoja tarvikkeista ensimmäisellä kerralla.

*På kursen tecknar vi fria linjer och leker med färger och förenar detta till bilder antingen i en föreställande stil eller i en icke-föreställande, abstrakt stil. Vi kastar oss i tecknings- och målningsprocessen och frigör vår kreativitet och fantasi. Det krävs ingen tidigare erfarenhet. Mera information om material under första kurstillfället.*

**TEATERKLUBB FÖR ÅK 1-2**

ON 14.15–15.45

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 kostundervisning i teaterkonst. Läs mera om teaterskolan på [www.åts.fi](http://www.åts.fi). Ingen rabatt. OBS! Anmälan via Kombi.

**5.9–28.11.2018**

**9.1–17.4.2019**

**Kombila - Salen**

Linda Åkerlund

Kursavgift

28 € / termin

## FOTOGRAFERINGENS ÄDLA KONST | MÅ 18.15–19.45

Har du undrat hur vissa fotografier är så väldigt vackra för ögat? Kom på kursen som lär dig de små och stora tricken inom fotograferingens konst.

Denna kurs är riktad till de entusiaster som fotograferar med iver! Den är för dem som vet att det fattas något i deras bilder som gör att bilderna blir storslagna, men inte tagit reda på hur man gör. Du behöver (helst) en dslr-kamera, med olika linser, som du kan använda och förstår och gärna kunskap om programmet Adobe Lightroom, men inte ett måste. Vi går igenom detta program under kursen då det är ett viktigt program för fotografen.

Obs! Obligatoriskt att ha licenserad version av Adobe Lightroom CC samt egen dator med på kursen.

**3.9–29.10.2018**  
**Kombila - 102**  
Erik Saanila  
Kursavgift 14 €



# FORMGIVNING & HANTVERK | MUOTOILU JA KÄDENTÄIDOT

## STICKCAFÉ NEULEKAHVILA | MÅ | MA 10.30–12.30

Kom med och handarbeta 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.* ★

**10.9–19.11.2018**  
**14.1–1.4.2019**  
**Kombila - 103**  
Margaretha Väisänen  
Kursavgift | Kurssimaksu  
24 € / termin | lukukausi

**JULVERKSTADEN**  
**JOULUPAJA**

LÖ | LA 15.00–20.00

**24.11.2018****Kombila**

Flera Lärare

Kursavgift | Kurssimaksu 5 €

Tända ljus i fönstren, varm glögg och Kombis julverkstad. Det är vad som behövs för att den mysiga julkänslan ska infinna sig. I år har vi igen många spännande stationer. 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. Tänäkin vuonna meillä on monia mielenkiintoisia työpisteitä. Virvokkeeksi tarjoamme glögiä ja pipareita. Ota mukaan käteistä, kaikki materiaalit saat ostaa paikan päältä omakustannushintaan.*

**MODERN VIRKNING**  
**MODERNIA VIRKKAUSTA**

ON | KE 18.00–19.30

**3.10–28.11.2018****Kombila - 102**

Nina Robertsén

Kursavgift 22 €

För dig som har drömt om att virka men aldrig kommit igång. Nu har du möjligheten att få tips och handledning för ditt personliga projekt. Utöver att virka och läsa mönster ser vi även på olika material och får nya idéer. Arbetet sker självständigt under ledarens handledning. Inga förkunskaper krävs. Du kan virka allt från mattor och korgar till små Amigurumi-figurer. Ta gärna med eget material; garn, virknål och mönster. Ingen kurs 17.10.

*Oletko aina ajatellut virkkaavasi jotain kivaa, mutta et oikein ole päässyt vauhtiin? Nyt saa vinkkejä ja ohjausta omiin projekteihisi. Opit lukemaan ohjeita ja virkkaamaan niiden mukaan sekä tutustut eri materiaaleihin ja saat uusia ideoita. Työskentelet itsenäisesti opettajan ohjauksessa. Ennakkotietoja ei tarvita. Voit virkata mitä tahansa matoista ja koreista pieniin amigurumi-hahmoihin. Ota mukaan omat tarvikkeet: lankaa, virkkuukoukku ja ohjeet. Ei kurssia 17.10.*





## HOME STYLING | ON|KE 18.00–20.00

För dig som vill styla ditt hem eller din stuga inför försäljning eller uthyrning. Kursen är också riktad till dig som älskar inredning och vill få ny inspiration till att förändra, ordna upp och hitta röda tråden där hemma! Du kommer att få information om färglära, material och komposition i rummet och så jobbar vi i par med moodboards för konkreta utrymmen som ni vill förändra! Ta med ett foto på ett utrymme som du vill göra om!

**24.10–7.11.2018**

**Kombila - 101**

Sofia Törnqvist  
Kursavgift 14 €



## FORMA MED POWERTEX MUOTOILE POWERTEXILLÄ

LÖ|LA 10.00–14.15,  
SÖ|SU 10.00–11.00

Tiesitkö, että vanhoista kankaista, nauhoista ja pitseistä voi muotoilla kovettimen avulla mitä upeampia veistoksia, ruukkuja, koreja tai seinäkoriusteita. Kovetetut työt ovat sateen ja pakkasen kestäviä, joten voit koristaa niillä kodin lisäksi puutarhasi tai parvekkeesi. Mukaan tarvitsset vanhoja vaatteita/kankaita/lankoja/kuituja, alumiinilankaa, alumiinifoliota ja maalarinteippiä (patsaaseen). Opettajalta voi ostaa patsastuen ja Powertex-kankaankovetinta. Kovetinta on useita eri värejä ja sitä saa myös värittömänä. Materiaalikustannukset työn mukaan, korkeintaan 35–45 €.

*Viste du, att du kan förvandla gamla tyger, band och spetsar till fantastiska skulpturer, krukor, korgar och väggprydnader med hjälp av textilhårdare? De färdiga arbetena är regn- och köldtåliga, så du kan pynta både din trädgård, balkong och hemmet med dem. Ta med dig gamla kläder/tyg/garn/fibrer, aluminiumtråd, aluminiumfolie och målartejp (till skulpturen). Skulpturstöd och Powertex-textilhårdare kan köpas av läraren. Hårdaren finns i många olika färger. Materialkostnad beroende på arbete, högst 35–45 €.*

**20.10–21.10.2018**

**Kombila - 101**

Sophia Tapio  
Kurssimaksu | Kursavgift 14 €

## SY ENKLA BASPLAGG I TRIKÅ OMMELLAAN PERUSVAATTEITA TRIKOOSTA

TO 18.00–20.15

**20.9–15.11.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Handarbetsrummet**  
**Käsityöluokka**

Charlotta Palander  
Kursavgift | Kurssimaksu 26 €

Tycker du att det där med sömnad absolut inte är något för dig? Eller vill du kanske lära dig lite mera om att sy i trikå, för att kunna fylla på med mera självsytt i garderoben? Den här kursen är precis just för dig! Du lär känna symaskinens funktioner och får bevis på att det är hur roligt som helst att sy. Inte är det speciellt svårt heller, bara man inte sätter ribban för högt. Materialkostnader 5 €. Mera info kombi.pargas.fi

*Tuntuuko siltä, että ompelu ei ole sinua varten? Vai haluaisitko vain oppia lisää trikoo-ompelusta, jotta voisit täyttää kaappisi itse tehdyillä vaatekappaleilla? Tämä kurssi on juuri sinua varten. Opiit ompelukoneen eri toiminnot ja näet kuinka hauskaa ompeleminen on. Eikä se ole vaikeakaan, kunhan tavoitetta ei aseteta liian korkealle. Materiaalikustannukset 5 €. Lisätietoja osoitteessa kombi.parainen.fi*



## ONNISTU OMMELLEN | TI 18.00–21.15

Sinulle joka haluat oppia paikkaamaan omat farkkusi tai vaihtamaan takin vetoketjun. Sinulle joka haluaisit vähän erilaisia vaatteita, mutta et löydä niitä kaupoista. Sinulle joka haluaisit uudistaa jo kaapista löytyviä vaatteita. Sinulle joka et ole koskaan ommellut yhtään mitään, mutta haluaisit oppia. Kurssi sopii erityisesti ensimmäiseksi ompelukurssiksi. ★ Lisätietoja osoitteessa kombi.pargas.fi

**11.9.–20.11.2018**  
**15.1.–2.4.2019**  
**Koivuhaan koulu**  
**Käsityöluokka**

Margaretha Väisänen  
Kurssimaksu  
38 € / lukukausi

## VAATTEITA OMPELEMAAN, NILSBY | TO 17.30–20.45

Eikö kaupasta löydy mieleistäsi päälle pantavaa? Vai onko kaupan vaatteiden mitoitus jotenkin vääränlainen? Kun tulet Vaatteita ompelemaan -kurssille, saat taatusti oman mielesi mukaiset vaatteet. Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka osaat jo ompelun perusteet. ★

**13.9.–20.12.2018**

**17.1.–4.4.2019**

**Nilsbyn koulu  
Käsityöluokka**

Margaretha Väisänen

Kurssimaksu

38 € / lukukausi

## VAATTEITA OMPELEMAAN | KE 18.00–21.15

Eikö kaupasta löydy mieleistäsi päälle pantavaa? Vai onko kaupan vaatteiden mitoitus jotenkin vääränlainen? Kun tulet Vaatteita ompelemaan -kurssille, saat taatusti oman mielesi mukaiset vaatteet. Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka osaat jo ompelun perusteet. ★

**12.9.–21.11.2018**

**16.1.–3.4.2019**

**Koivuhaan 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: 27-28.10, 17-18.11 och 1-2.12.18.

**27.10–2.12.2018**

**Kombila - 104**

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!

**10.9.–19.11.2018**

**14.1.–1.4.2019**

**Kombila - 104**

Margaretha Väisänen

Kursavgift

34 € / termin

## KANKAANPAINANNAN JA VÄRJÄYKSEN VERSTAS | TO 17.30–20.30

Pigmentiväripainantaa erilaisille kangaslaaduille. Aloitetaan puuvillatrikookankaasta, joka sopii mekoiksi, tunikoiksi ja t-paidoiksi. Käydään kuvaamassa paikallista luontoa. Valituista kuvista toteutetaan silkkipainoseula kankaanpainantaa varten. Opettajalta voi ostaa värejä.

**8.11.–13.12.2018**

**Kombila - 102**

Ulla-Majja Vuorinen

Kurssimaksu 22 €

## KNYPPLING NYPLÄYS

TI 12.30–15.30

**11.9–27.11.2018**

**15.1–9.4.2019**

**Kombila - 101**

Thea Lindell

Kursavgift | Kurssimaksu

42 € / termin | lukukausi

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 €. Material kan köpas av läraren. ★

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

## KIPSITYÖT

TI 18.00–21.00

**23.10.–13.11.2018**

**Maneesi**

**Puutyöluokka**

Terhi Runsala

Kurssimaksu 22 €

Tule kokeilemaan helppoja ja innostavia kipsitöitä. Valmistamme erilaisia pieniä koriste- ja sisustusesineitä kipsistä kurssilaisten toiveiden mukaan. Teemme omia muotteja ja kokeilemme erilaisia tekniikoita. Voit valmistaa esimerkiksi kattorosetin, valokuvakehyksen, eläinhahmoja tai veistää oman pienen kipsipatsaan. Lisätietoja osoitteessa kombi.pargas.fi



## MEHILÄISVAHAKYNTTILÄT

LA 10.00–14.15

**10.11.2018**

**Kombila - 101**

Ulla-Maija Vuorinen

Kurssimaksu 10 €

Voit tehdä kynttilöitä valamalla aitoa, sulatettua mehiläisvahaa siliikonimuotteihin. Kynttiläväreillä saat erilaisia, uniikkeja värityksiä. Mehiläisvahalevystä rullaten teet nopeasti kruunu- ja pöytäkynttilöitä. Kirkkaasti palava liekki ja hunajainen tuoksu tulee mehiläisvahasta. Materiaalikustannukset 1–5€ / kpl.

## BARGELLO | SÖ|SU 10.00–16.00

För både nybörjare och vanare lapparbetare. Lapptekniken Bargello går ut på att man syr ihop tygremsor till en helhet, som sedan skärs i remsor som sammanfogas till den slutliga helheten. Det är inte alls så svårt som det låter, utan man kan på det här sättet ganska lätt göra också stora arbeten. Bargellotekniken kan varieras på många sätt.

*Sekä aloittelijoille että kokeneemmille tilkkuijoille. Bargello-tilkkutyötekniikassa ommellaan kangaskaitaleita kokonaisuudeksi, jota leikataan kaitaleiksi, joita ommellaan lopulliseksi kokonaisuudeksi. Ei ole läheskään niin vaikeata kuin miltä kuulostaa, vaan näin voi suhteellisen helposti ommella suuriakin töitä. Bargello-tekniikkaa voidaan muunnella monin tavoin.*

**23.9–21.10.2018**

**Skolcentret  
Handarbetsalen  
Koulukeskus  
Käsityöluokka**

Anja Lindqvist  
Kursavgift | Kurssimaksu 26 €

## KAFFEPÅSARNAS NYA LIV | TO 9.30–12.45

Av kaffepåsar kan du göra t.ex. korgar, kassar och skålar. Du får lära dig bl.a. rutflätning och sicksackflätning. Du kan låta mönstret växa fram fritt eller göra speciella mönster genom att välja vissa delar av kaffepåsarna.

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

**13.9–1.11.2018**

**Kombila - 102**

Anja Lindqvist  
Kursavgift | Kurssimaksu 24 €

## LASITYÖPAJA | LA–SU 10.00–16.30

Kurssilla perehdyt tiffany-, lyijylasi-, lasimosaiikki- ja lasinsulatustekniikkaan valmistamalla itsellesi mieluisia lasitöitä: koruja, tasotöitä, lamppuja jne. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että jo lasitöitä tehneelle. Sulatustöistä peritään polttomaksu työn koon mukaan. Kurssipäivät syksyllä 15.–16.9., 6.–7.10. ja 20.–21.10, keväällä 16.–17.2., 23.–24.3., 6.–7.4. ★

**15.9.–21.10.2018**

**16.2.–7.4.2019**

**Kombila - 104**

Kirsi-Marja Lakanen  
Kurssimaksu  
42 € / lukukausi

## 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.

**12.9–28.11.2018**

**9.1–3.4.2019**

**Ämbetshuset  
Vävsalen**

Anja Lindqvist  
Kursavgift  
38 € / termin

## KANGASPUILLA KUDOTTUA | TI 18.00–21.00

Kangaspuilla voit kutoa sisustukseen matot, kaitaliinat, tyynyt ja saunatekstiilit. Itsellesi tai lahjaksi pehmeät huovat tai kierrätysmateriaaleista laukkukankaat. Kurssityöt tehdään yhteisloimiin, jolloin voit monipuolisesti suunnitella ja kutoa kankaita. Kevään kurssille ovat etusijalla ne, jotka saivat kurssipaikan syksyllä.

**11.9.–27.11.2018**

**15.1.–9.4.2019**

**Nilsbyn koulu**

**Kudontaluokka**

Ulla-Maija Vuorinen

Kurssimaksu

38 € / lukukausi

## SILVERKEDJOR | TI 18.00–20.15

Det finns otaliga kedjor att välja mellan men vi börjar med en enkel kedja och därefter kan du göra i princip vilken kedja du vill! På fyra gånger får du minst två kedjor gjorda. I fall du är veteran på området är du ändå välkommen med! Verktygshyra 4 €. Material till enklaste kedjan ca. 20 €.

**6.11.–27.11.2018**

**Kombila - 104**

Idun Hellström

Kurssavgift 18 €



## HOPEATYÖN VERSTAS I | PE 17.30–20.30

Syksyn hopeatyökurssilla yhdistämme lenkkiketjuja ja hopeasavesta tehtyjä korunosia. Hopeasavityöt voivat olla muottitöitä, pujotettuja ontoja koruja tai aitojen kasvien lehtien päälle sivelemällä tehtyjä koruja. Käytettävissä opettajan perusvälineistöä. Materiaalikustannukset 7 €.

**14.9.–2.11.2018**

**Kombila - 101**

Ulla-Maija Vuorinen

Kurssimaksu 28 €

## HOPEANVALU | PE 17.30–20.30

Korukursseilta yli jääneen 925-hopean tai 999-hienohopean palaset tai lenkit voit sulattaa ja valaa seepiankuoreen kaiverrettuun muottiin. Valutyöt viimeistellään koruiksi tai korunosiksi. Opettajalla tarvittavat välineet mukana. Vaatetuksen on hyvä olla luonnonkuitua. Nahkahanskat mukaan. Materiaalikustannukset 5 €.

**9.11.–23.11.2018**

**Kombila - 101**

Ulla-Maija Vuorinen

Kurssimaksu 18 €

## LASTEN SAVIPAJA | SU 12.00–14.30

Harjoitellaan saven työstämistä ja tehdään oikeaa keramiikkaa. Kurssi sopii lapsille, jotka voivat työskennellä ilman vanhempia. Materiaalimaksu 2 €. Muista eväät!  
Huom! Ilmoita kurssille tulevat lapset.

**7.10.–14.10.2018**  
**Kombila - Kellari**  
Anne Parkkali  
Kurssimaksu 14 €

## LÄR DIG SKAPA I LERA | TO 13.00–16.00

### MUOTOILLAAN SAVESTA

Har du ibland önskat att få prova på att göra någonting av lera? Kanske har det inte blivit av eller tror du att du inte kan? Nu har du din chans. På den här dagskursen för mogna vuxna kan du förverkliga din önskan. Du får prova på det mångsidiga materialet under handledning av kursledaren. Materialkostnader meddelas senare.

**25.10.–29.11.2018**  
**Kombila**  
**Källaren / Kellari**  
Margot Åberg  
Kursavgift | Kurssimaksu 22 €

*Oletko aina halunnut kokeilla savitöiden tekemistä, mutta pitänyt sitä kovin vaikeana? Nyt voit tulla kokeilemaan sitä ikinuorten aikuisten päiväkurssilla. Teemme savitöitä monipuolisesti opettajan ohjauksessa. Tule rohkeasti mukaan! Materiaalikustannukset ilmoitetaan myöhemmin.*



**Joulupaja** pris/hinta 5€  
**Julverkstaden**  
materialkostnader tillkommer / hintaan lisätään materiaalikustannukset  
lö/la 24.11. 15.00–20.00

Tända ljus i fönstren, varm glögg och Kombis julverkstad. Det är vad som behövs för att den mysiga julkänslan ska infinna sig. Passa på att få pyssla lite julpynt, dekorationer och kanske någon julklipp 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 Kombinein 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.

## KERAMIK | TO 18.00–21.15



Lär dig arbeta med ett otroligt mångsidigt och inspirerande material! På kursen kommer vi att gå igenom olika tekniker från tumning och skulptering till kavling och drejning. För nybörjare och personer med tidigare erfarenhet av att arbeta med lera. Materialkostnader tillkommer. ★

**6.9–29.11.2018**

**17.1–11.4.2019**

**Kombila - Källaren**

Cornelius Colliander

Kursavgift

42 € / termin

## KERAMIK: RAKU | LÖ 10.00–14.00

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

**27.10.2018**

**Kombila - Källaren**

Cornelius Colliander

Kursavgift 10 €

## KERAMIKKATYÖT | TI 18.00–21.00

Opetetaan saven työstäminen alusta alkaen. Tehdään käyttö- ja taide-esineitä. Käsin muotoilua, dreijausta ja polton perusteita. Materiaalia saa ostaa opettajalta. Materiaalikustannukset käytön mukaan, noin 30 €. ★

**4.9.–20.11.2018**

**15.1.–9.4.2019**

**Kombila - Kellari**

Anne Parkkali

Kurssimaksu

42 € / lukukausi

## PORSLINSMÅLNING POSLEININMAALAUUS

ON | KE 17.30–20.00

Kurs i porslinsmålning för såväl nybörjare som längre hunna. Vi målar i olika tekniker, även lyster teknik. Materialkostnader 25–35 €. ★

**12.9–28.11.2018**

**16.1–10.4.2019**

**Kombila**

**Källaren / Kellari**

Gunnel Laaksonen

Kursavgift | Kurssimaksu

36 € / termin | lukukausi

*Posleininmaalauksen kurssi sekä aloittelijoille että jo pidemmälle ehtineille. Maalaamme eri tekniikoilla, myös lysteriteknikalla. Materiaalikulut 25–35 €. ★*



**TÄLJA SOM FÖRR  
VUOLE KUIN ENNENVANHAAN**

TO 18.00–19.45

Knivhanteringen omfattar en rad olika folkliga grepp och tekniker som numera används väldigt sällan. Arbetsställningen är avgörande för säkerhet och uthållighet. På kursen får du även bekanta dig med användning av yxa som hantverksverktyg och vässning av knivar. Vi börjar med att tillverka en sked av färsk björk. Kursen riktar sig till hantverksintresserade vuxna men lämpar sig även bra för scouter, blivande beväringar och reservister som vill utöka sin kunskap i knivhantering. Varje kursdeltagare tar med sin egen täljkniv, gärna i kolstål. En träskaftad Mora fungerar väl.

*Perinteinen puukonkäsittely sisältää monia eri otteita ja tekniikoita, jotka ovat osin jo unohtuneet. Oikea työasento on tärkeä sekä turvallisuuden että jaksamisen kannalta. Kurssin yhteydessä opitaan myös kirveen käyttöä veistotyökaluna sekä puukkojen teroittusta. Aluksi valmistetaan lusikka tuoreesta koivusta. Kurssi on suunnattu lähinnä kädentaidoista kiinnostuneille aikuisille, mutta sopii myös partiolaisille, tuleville alokkaille ja reserviläisille, jotka haluavat kehittää puukonkäsittelytaitojaan. Ota mukaan oma (mielellään hiiliteräksinen) vuolupuukko. Puukahvainen Mora käy hyvin.*

**6.9–27.9.2018**  
**Hembygdssbacken**  
**Museumäki**  
**Ordenshemmet**

Marcus Lepola  
Kursavgift | Kurssimaksu 10 €

**PUUTYÖPIIRI** | TI 18.00–21.00

Puutyöpiiri sopii sinulle, joka pidät omin käsin tekemisestä. Puuntyöstöön tarvittavat koneet ovat käytettävissä ja lisäksi runsaasti käsityökaluja. Voit olla kokenut nikkari tai muuten vain puutöistä kiinnostunut, taidot kehittyvät tekemällä ja opastusta voit saada joka työvaiheeseen. Työn iloa! ★

**11.9.–20.11.2018**  
**15.1.–2.4.2019**  
**Koulukeskus**  
**Puutyöluokka**

Ilo Vuorinen  
Kurssimaksu  
38 € / lukukausi

**TRÄSLÖJD** | MÅ 17.30–20.30

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

★

**17.9.–26.11.2018**  
**14.1.–1.4.2019**  
**Skolcentrum**  
**Träslöjdssalen**

Kimmo Tuominen  
Kursavgift  
38 € / termin

**INTARSIA** | TO 18.00–21.00

Eri puulajien kirjoa, intarsiatekniikalla kuvioiden! Ohutviilutekniikan lisäksi opit puulajeista, opit miettimään sommittelua, värien valintaa, puun ominaisuuksia. ★ Huom! Ei tuntia 15.11.

**13.9.–29.11.2018**  
**24.1.–4.4.2019**

**Koulukeskus**  
**Puutyöluokka**

Kirsi Laitinen  
Kurssimaksu  
36 € / lukukausi



**HANDVERKTYG OCH**  
**MÖBELRENOVERING**

| TO 18.00–21.15

Under kursen utför vi träreparationer på egna möbler med hjälp av handverktyg som såg, hyvel och stämjärn, och behandlar samtidigt verktygsslipning och -skötsel. En gång i månaden lär vi oss olika målnings- och ytbehandlingsmetoder under en målarmästares ledning. Vid behov kan material köpas av läraren.

★

**6.9.–13.12.2018**  
**17.1.–25.4.2019**  
**Manegen - Slöjdsalen**

Jonatan Reuter,  
Terhi Runsala  
Kursavgift  
44 € / termin

**HUONEKALUJEN VERHOILU**  
**JÄ ENTISÖINTI**

| KE 18.00–21.00

Nyt kunnostamaan sekä vanhat että uudemmat huonekalut (ei sohvia eikä isoja kaappeja). Joustimet, toppaukset, pintakäsittelyt sekä perinteisin että uudemmin menetelmin. Ota esine mukaasi jo ensimmäisellä kerralla. ★ Läraren är finskspråkig men hjälper vid behov på svenska.

**12.9.–28.11.2018**  
**23.1.–17.4.2019**

**Koulukeskus**  
**Puutyöluokka**

Eija Hukkila  
Kurssimaksu  
42 € / lukukausi

## KULTURRÅDET KULTTUURIRAATI

ON | KE, TI 18.30–20.00

Är du nyfiken på olika kulturevenemang? Saknar du sällskap att dela upplevelsen med? Kulturrådet går på utställningar, konserter, föreställningar och andra kulturevenemang. Under fria former delar vi upplevelsen under ett snack före eller efter. På kursen kan alla använda sitt språk (svenska, finska, engelska). Deltagarna betalar eventuella inträdesbiljetter och resor själva. Kursdagarna kommer att variera. Första träffen är på onsdag 12.9 kl. 18.30 i Gamla Kommunalstugan.

*Oletko kiinnostunut kulttuuritapahtumista? Haluaisitko seuraa, jonka kanssa jakaa kokemuksia? Kulttuuriraati vieraillee näyttelyissä, konserteissa, esityksissä ja muissa kulttuuritapahtumissa. Jaamme kokemuksiamme vapaamuotoisesti jutellen ennen tai jälkeen tilaisuuden. Kurssilla kaikki voivat puhua omaa kieltään (suomea, ruotsia tai englantia). Osallistujat maksavat itse mahdolliset matkaliput ja matkat. Kurssipäivät vaihtelevat. Ensimmäinen tapaaminen keskiviikkona 12.9. klo 18.30 Vanhalla kunnantuvalla.*

**12.9–11.12.2018**  
**Gamla Kommunalstugan**  
**Vanha Kunnantupa**

Malin Eriksson,  
Ann-Sofie Isaksson  
Ingen kursavgift  
Ei kurssimaksua

## KIRJALLISUUSPIIRI | MA 17.00–18.30

Uudehkoja tai vasta suomennettuja laatukirjoja kauno- ja tietokirjallisuuden eri alueilta. Jaamme kokemuksia vilkkaassa keskusteluillassa kerran kuussa tutustuen samalla kirjailijoiden taustoihin ja teosten arvosteluihin. Tiedot luettavista kirjoista ositteessa kombi.parainen.fi. ★

**3.9.–3.12.2018**  
**14.1.–6.5.2019**  
**Kaupungintalo**  
**Kirjasto**

Oili Pyysalo  
Kurssimaksu  
14 € / lukukausi



## SKRIVSTILSKLUBB KAUNOKIRJOITUSKERHO

TI 15.00–16.00

**25.9–27.11.2018**

**Kombila - 102**

Peggy Wallin

Kursavgift | Kurssimaksu 18 €

För barn som redan kan läsa och skriva. Att skriva med skrivstil lärs inte mera ut i skolan. Nu har du chansen att lära dig! Kom och lär dig skriva med skrivstil. Vi bekantar oss med minnesböcker och olika skrivstilar. Du lär dig att skriva fint på kort m.m.

*Luku- ja kirjoitustaitoisille lapsille. Kaunokirjoitusta ei opetella enää koulussa. Nyt on tilaisuutesi oppia! Tule opettelemaan kirjottamaan kaunokirjoitusta. Tutustumme muistokirjoihin ja eri kirjoitustyyliihin. Opit kirjoittamaan esim. hienoja kortteja.*

## SKRIVARKURS

TI 16.30–18.45

**4.9–27.11.2018**

**8.1–9.4.2019**

**Stadshuset**

**Biblioteket**

Ann-Christine Snickars

Kursavgift

26 € / termin

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.

## KOCKA PÅ SVENSKA

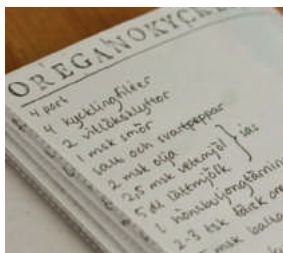
TO 17.30–20.30

**4.10–25.10.2018**

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

Micaela Sundström

Kursavgift 18 €



Det här är en kurs för dig som vill öva på att tala svenska i ett avspänt sammanhang. Tillsammans gör vi en enkel tre-rättersmiddag och på köpet lär du dig flera nya termer och begrepp på svenska. Materialkostnader 7–12 €/gång betalas kontant till läraren.

## RUOSTEET POIS KOULURUOTSISTA

MA 17.30–19.00

**10.9.–26.11.2018**

**14.1.–8.4.2019**

**Kombila - 101**

Riikka Elo

Kurssimaksu

26 € / lukukausi

Tervetuloa kurssille opiskelemaan hyödyllistä ja mukavaa ruotsin kieltä! Kurssi soveltuu opiskelijalle, jolla on taustanaan esimerkiksi yksi alkeiskurssi tai "peruskoulupohja". Opettelemme kielen perusrakenteita ja syvennämme osaamistamme sanaston osalta. Harjoittelemme keskustelua ja tähtäämme kielenkäytön varmuuden lisääntymiseen. Oppikirjana Hälligång 1. Välkomna! ★

## FINSKA FÖR SKANDINAVER | MÅ 17.30–19.30

Fortsättning på vårens kurs. Talar du svenska, norska eller danska och vill lära dig finska? Den här kursen riktar sig till dig! Du lär dig finskans basstrukturer och vokabulär. Vi går igenom vardagliga uttryck, datum, hälsningar, småprat samt användbara fraser till exempel vid butiksbesök.

**17.9–19.11.2018**  
**Kombila - 104**  
 Kaarina Valtanen  
 Kursavgift 28 €



## ESPAÑOL LOS LUNES | MA 19.15–20.45

Tervetuloa jatkamaan kiehtovan espanjan kielen opiskelua! Kurssilla teemme monipuolisesti sanasto- ja kielioppiharjoituksia. Tähtäämme erityisesti keskustelutaidon karttumiseen. Perehdymme oppitunneilla myös kulttuuriin ja matkailuaiheisiin. Oppikirjanamme on ¡Fantástico! 3, jota kertauksen jälkeen jatkamme kappaleesta 4. ¡Bienvenidos! ★

**10.9.–26.11.2018**  
**14.1.–8.4.2019**  
**Kombila - 101**  
 Riikka Elo  
 Kurssimaksu  
 26 € / lukukausi

## GRUNDKURS I SPANSKA | TI 18.45–20.15

Målsättningen är att kursdeltagarna lär sig att berätta om sig själva och klara sig i enkla vardagssituationer på spanska. Under kursen lär man sig att berätta om olika bekanta teman som resor, mat och kultur. Vi går igenom bl.a. prepositioner, adjektiv och verb. Läraren ger information om kursmaterialet. ★

**11.9–27.11.2018**  
**15.1–9.4.2019**  
**Kombila - 101**  
 Ana Sanchez Garcia  
 Kursavgift  
 26 € / termin

## **iMÁS ESPAÑOL!** | TI 17.15–18.45

På den här kursen breddar du din språkliga repertoar och uttrycksförmåga. Vi lär oss reflexiva verb, objektspronomen och att uttrycka sina känslor på ett mångsidigt sätt. Vi fäster uppmärksamhet på ett gott uttal och att tala så mycket spanska som möjligt i en trevlig atmosfär. Kurslitteratur Caminando 2, vi fortsätter med kapitel 2a. ¡Bienvenidos! ★ Nivå: B1

**11.9–27.11.2018**

**15.1–9.4.2019**

**Kombila - 101**

Ana Sanchez Garcia

Kursavgift

26 € / termin

## **FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA PÅ NÄTET**

| ON 18.00–19.00

Kursen är avsedd för dig som kan lite spanska (ungefär ett års studier vid ett medborgarinstitut) och som vill fortsätta dina studier. Kursplatsen är webbaserade Google Hangouts. Om du inte har ett Google konto sedan tidigare, skapa ett sådant i förväg. Det enda du behöver är en dator som har internetanslutning. Läraren hjälper dig att komma igång. Vi börjar med att repetera lite innan vi fortsätter med kursen. Lärobok: Waldenström et al.: Caminando 1 (Fjärde upplagan eller nyare).

**5.9–21.11.2018**

**Webbaserad kurs**

Olli-Pekka Lindgren

Kursavgift 18 €

## **JATKOA ITALIAN ALKEISIIN** | MA 19.00–20.30

Tutustutaan italian kielen perusteisiin sekä italiankielisen maailman kulttuuriin ja tapoihin. Tunneilla painopiste on puheviestinnässä. Kurssin tavoitteena on selviytyä arkipäiväisissä yksinkertaisissa kommunikaatiolanteissa. Osaat kielen perusrakenteita ja ymmärrät jonkin verran puhetta sekä kirjoitettua tekstiä. Kurssikirja: Imperato-Kuusela-Meurman-Feroldi: Bella vista 1. Kerrataan aluksi kpl 5. Taso: A1 ★

**10.9.–26.11.2018**

**14.1.–8.4.2019**

**Sarlinska skolan**

**Luokka 213**

Anu Brander

Kurssimaksu

26 € / lukukausi

## **PÅ EGEN HAND I ITALIEN** | MÅ 18.30–20.00

Vill du hitta de underbara sevärdheterna som är som små pärlor utspridda i Italien? Eller de verkligt stora turistattraktionerna, men med egen tidtabell? Lär dig planera din resa för att kunna utforska Italien i egen takt utgående från dina egna intressen. Några platser presenteras mera ingående och om du har ett ställe du skulle vilja besöka, kan vi se hur du bäst kommer dit. Vi går också igenom användbara ord och fraser samt lite italienskt vett och etikett.

**19.11–3.12.2018**

**Kombila - Köket**

Christina Lindquist-Karpelin

Kursavgift 10 €

## FRANSKA FÖR NYBÖRJARE, FORTSÄTTNINGSKURS

ON 17.15–18.45

**19.9.–5.12.2018**  
**Kombila - 103**

Andrea Hynynen  
Kursavgift 26 €

Fortsättningskurs i nybörjarfranska. Välkommen med i en grupp franskontusiaster! För dig som läst franska och glömt det mesta eller vill förbättra dina kunskaper. Du får öva dig att tala själv och att förstå autentisk franska: vi lyssnar till sånger, tal, nyheter mm. Vi repeterar och lär oss lite mer om grundgrammatiken. Innehållet anpassas efter deltagarnas erfarenheter, önskemål och nivå. Nivå A1/A2.

## ARABIAN ALKEITA

TO 18.00–19.30

**13.9.–13.12.2018**  
**Kombila - 104**

Mohammad Badawieh  
Kurssimaksu 26 €



Alkeiskurssi arabian kielestä ja arabimaiden kulttuurista kiinnostuneille. Opitaan tervehdykset, kohteliaisuuksia, tavallisimpia fraaseja ja perusrakenteita. Harjoitellaan oikeaa ääntämistä ja puhumista sekä kuullun ymmärtämistä. Tutustutaan myös arabiankielisiin maihin. Kurssi sopii kaikille arabian kielestä kiinnostuneille, myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Taso: A1

## IT & ADB

## WINDOWS MOVIE MAKER, VIDEO- JA DIGIKAMERAKUVIEN KÄSITTELYN PERUSTEET

MA 18.00–20.30

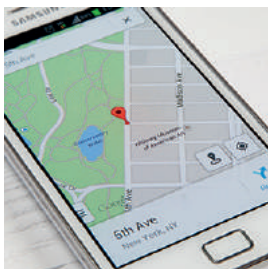
**17.9.–1.10.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**

Petri Pohjanlehto  
Kurssimaksu 14 €

Kurssilla tutustutaan Windowsin ilmaiseen Movie maker -videokuvan käsittelyn perusteisiin helppojen harjoitusten myötä. Kotivideo-otoksista ja digikuvista syntyy käden käänteessä kokoillan videofilmi liittämällä niitä yhteen. Filmejä voidaan leikata ja niihin voidaan lisätä aloitus- ja lopputekstejä, musiikkia sekä selostuksia. Video-otoksista voidaan myös ottaa stillkuvia. Kurssilla voi harjoitella myös video editointia omilla video-otoksilla. Kurssi ei vaadi aiempaa käyttökokemusta. Ota oma kone mukaan kurssille.

**GOOGLE – MYCKET MERA ÄN EN SÖKTJÄNST**

TI 16.00–18.00

**30.10–27.11.2018**  
**Kombila - 102**Mikael Aalto  
Kursavgift 14 €

Google har förutom sökmotorn utvecklat mycket annat som karttjänst, fotosökning, reseplanering, Chromecast, Chromebook och Android-operativsystemet. Under kursen bekantar vi oss närmare med Googles kostnadsfria tjänster. Med dig på kursen behöver du en tablett (Android) eller en bärbar dator (Windows).

**SMARTTELEFONER (ANDROID)**

TI 16.00–18.00

**2.10–23.10.2018****Kombila - 102**Mikael Aalto  
Kursavgift 10 €

En kortkurs för dig som vill lära dig lite mera om funktionerna i en smarttelefon.

**WINDOWS-TIETOKONEEN PUHDISTUS JA HUOLTO**

MA 18.00–20.30

**5.11.–19.11.2018****Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**Petri Pohjanlehto  
Kurssimaksu 14 €

Windows-tietokoneen tekniseen hallintaan keskittyvä aihekokonaisuus. Käsitellään järjestelmän suojausta, ylläpitoa, luotettavuutta ja vianmäärittystä käyttämällä Windowsin ylläpitotyökaluja. Järjestelmän puhdistamiseen turhista tiedostoista, yksityisyyden puhdistamiseen, käynnistyksen optimointiin ja nopeuttamiseen jne. käytetään ilmaista SystemCare-ohjelmaa. Asennetaan ja poistetaan ohjelmia, oheislaitteita ja paljon muuta hyödyllistä. Ota oma kone mukaan kurssille.

**WINDOWS 10 -TIETOKONEEN JA INTERNETASIOINNIN ALOITUS**

TI 18.00–20.30

**18.9.–16.10.2018****Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**Petri Pohjanlehto  
Kurssimaksu 14 €

Vasta-alkajille tai henkilöille, joilla on vähän käyttökokemusta Windows 10 -tietokoneista ja internetistä. Aloitetaan tietokoneen hallinnasta ja jatketaan tutustumalla tietokoneen työtilaan, ohjelmiin ja niiden käyttöön helppojen tehtävien avulla. Laajennetaan tietokoneen käyttöä internetiin. Harjoitellaan nettiasiointia helppojen tehtävien avulla esim. pankit ja kaupat. Käytetään omakanta.fi ja suomi.fi sivustojen tarjoamia palveluja. Ota oma kone mukaan kurssille.



## ANDROID-ÄLYPUHELIN TUTUMMAKSI JA OHJELMAT TEHOKKAASTI KÄYTTÖÖN

TI 18.00–20.30

**20.11.–4.12.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**IT-luokka**

Petri Pohjanlehto  
Kurssimaksu 10 €

Harjoitellaan Android-puhelimen perustoimintoja ja otetaan käyttöön vaativimpiakin toimintoja. Aloitetaan puhelimen lataamisesta ja käynnistämisestä, josta edetään perusohjelmien käyttöön (esim. osoitekirja, tekstiviestit, sähköposti, vastaaja). Jatketaan vaativimpiin ominaisuuksiin (esim. puhelimen mukauttaminen, tietojen ja kuvien siirto tietokoneeseen tai muuhun laitteeseen, virustorjunta, laitteen ylläpito, varmuuskopio). Kurssi sopii aloittelijalle ja jo vähän kokeneemmallekin. Ota oma älypuhelin mukaan.

## TRÄDGRÅRD & NATUR | PUUTARHA JA LUONTO

### VILJELYKASVIEN SIEMENET TALTEEN | MA 18.00–20.00

Puhdistamme ja talletamme siemeniä hyöty- ja koristekasveista itse taiteltuihin pusseihin. Osa siemenistä käytetään siemenkirjaston perustamiseen. Lisäksi tutustumme siementen keräämistekniikoihin ja onnistuneen itämisen vaatimuksiin. Kurssi on muuten maksuton, mutta osallistujat tuovat mukanaan jotain siemeniä kirjaston pesämunaksi. Ota mukaan paperia (ei muovitettua tai värjättyä), liimaa ja sakset.

**24.9.2018**  
**Kombila - 102**  
Raija Salminen  
Ei kurssimaksua

### PUUTARHAN SYYSTÖITÄ | TI 18.00–19.30

Syksy on sadonkorjuun, siementen talteenoton, kylmäkäsitellyä vaativien kylvöjen ja istutusten sekä maan muokkauksen aikaa. Pian on aika suojata kasvit kauriiden ja jyräjöiden ahnailta sulilta ja pakkasen puremilta. Jos kasvien kanssa meni tänä vuonna jotenkin pieleen, suunnittele jo nyt puutarhasi toimivaksi ja tuottavaksi. Syksyllä puutarhassa voi tehdä paljon ensikevään kukoistuksen hyväksi ja kevätkiireiden minimoimiseksi.

**25.9.–2.10.2018**  
**Kombila - 102**  
Raija Salminen  
Kurssimaksu 10 €

### ODLA I KÖKSFÖNSTRET | LÖ 11.00–15.00

Hur får man växterna att övervintra? Finns det något jag kunde skörda från köksfönstret under vintern? En kurs om växter och odling om vintern. Ta med en liten matsäck.

**29.9.2018**  
**Kombila - 104**  
Elina Huhtala  
Kursavgift 10 €

**DEMO  
PERHONSIDONTA  
FLUGBINDNING**

ON | KE 18.00–20.00

**21.11.2018**  
**Kombila - 101**  
Mikael Sarelin  
Kurssimaksu 10 €

Oletko innokas kalastaja ja olet jo ehkä kauan miettinyt, miten perhoja tehdään. Järjestämme juuri sinulle demokurssin, jossa esitellään perhonsidontaa, opettaja sitoo malliperhon ja vastailee kysymyksiin.

*Är du en entusiastisk fiskare som funderat på hur man binder flugor? På den här kursen får du följa arbetet steg för steg. Läraren binder en fluga och besvarar kursdeltagarnas frågor.*

**MOTORSÅGSHANTERING  
MOOTTORISAHAN KÄSITTELY**LÖ | LA 10.00–14.00  
ON | KE 17.30–20.30**27.10–31.10.2018**  
**Plats meddelas senare**  
**Paikka ilmoitetaan myöhemmin**Fredrik Granberg  
Kursavgift | Kurssimaksu 14 €

Många äger en motorsåg men nästan alla är amatörer när det gäller att använda den. Vi går igenom grundläggande säkerhet och arbetsteknik under en utedag, 3–4 timmar, matsäck och klädsel enligt väder och egna behov. Utedagen sker i form av demonstration. Egna verktyg tas inte med. Vi går också igenom normal service under en kväll inomhus. Till servicekvällen kan den som vill ta med en egen fungerande motorsåg.

*Monella meistä on moottorisaha, mutta kuinka sitä oikein kuuluukaan käyttää? Perehdymme turvallisuuden ja käyttötekniikan perusasioihin työnäytöksessä. Työnäytös tapahtuu ulkona, ota mukaan eväät ja säänmukaiset varusteet, mutta ei moottorisahaa. Lisäksi vietämme yhden illan sisätiloissa moottorisahaa huoltaen. Huoltoiltaan voit ottaa mukaan oman, toimivan sahan.*



**SKÄRGÅRDSSKEPPARE** | MÅ 17.30–20.00

Skärgårdsnavigation är den första delen i Navigationsförbundets utbildningsserie som består av Skärgårdsnavigation, Kustnavigation och Högsjönavigation, den viktigaste av de tre faserna. Du lär dig sjövägsreglerna samt grunderna för navigation, vilket ger dig säkerhet att röra dig till sjöss som fritidsskeppare. Boken Skärgårdsnavigation, övningssjökort och bestick kan du köpa av läraren (50–100 €). Avgift för diplom (30 €) tillkommer. Tentamensavgift 50 €. Efter avslutad kurs och godkänd examen tilldelas du titeln "Skärgårdsskeppare".

**17.9–3.12.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Klassrum 1**  
 Björn Friberg  
 Kursavgift 36 €

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

**REGLER OCH MERA INFORMATION PÅ S. 4 | OHJEET JA LISÄTIEDOT S. 5****GOTT AV SÄSONGENS GRÖNSAKER** | TO 17.30–20.30

Är du på jakt efter ny inspiration till god och mångsidig vegetarisk mat? På den här kursen njuter vi av mat gjord på säsongens råvaror, som bl.a. potatis och morötter, som är lätta att få tag i lokalt, eller som du kanske till och med har i köksträdgården. Grönsaker, baljväxter och örter varvas i läckra rätter som passar såväl vardag som fest. Maten vi gör är till största del växtbaserad, och vi diskuterar hur man kan anpassa recepten efter tillfälle och önskemål hemma. Materialavgift max 10–15 €.

**20.9.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Undervisningsköket**  
 Luisa Blumenthal  
 Kursavgift 10 €

**SALAAATTEJA JOKA LÄHTÖÖN** | MA 17.30–20.30

Uusinta suosituille salaattikurssille. Tehdään kevyitä, herkullisia ja ruokaisia salaatteja uudella twistillä ja raikkaalla tavalla. Materiaalikustannukset 15–20 € maksetaan opettajalle käteisellä.

**17.9.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Kotitalousluokka**  
 Piia Helenius  
 Kurssimaksu 10 €

## BRUNCH | LÖ 10.00–14.00

Brunch är ett lite festligare sätt att äta sen frukost eller lunch. Det blir en mängd smårätter som man kan välja bland beroende på humör och tid. Vi avrundar med att duka upp en läcker brunch med tillhörande drycker. Välkommen på brunch! Materialkostnader 8–10 €.

**27.10.2018**  
**Sarlinska skolan**  
**Undervisningskök 2**  
 Paul Reuter  
 Kursavgift 10 €



## VUXEN + BARN: MELLANMÅL FÖR SMÅ OCH STORA

ON 17.30–20.30

Vill du ha tips på nyttiga och enkla mellanmål du kan laga med ditt barn eller barnbarn? Vi rör ihop och bakar både söta och saltiga små rätter. Vi använder bl a frukt, bär, grönsaker, choklad och sylt. Vissa snacks måste ätas genast medan andra kan vänta i skolväskan och tas fram vid mellistid. Anmäl både barn och vuxen! Materialkostnaden 12–15 € betalas till läraren under kurskvällen.

**26.9.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Undervisningsköket**  
 Paola Fraboni  
 Kursavgift 10 €

## MASTER CHEF JUNIOR | TO 15.15–18.00

Innostava kokkikurssi 9–13-vuotiaille lapsille. Valmistamme herkkuja lasten mieleen puhtaista raaka-aineita alusta alkaen itse valmistaen. Kurssi sopii kaikille innokkaille keittiöapulaisille. Lapset oppivat kurssilla tunnistamaan ja käsittelemään raaka-aineita sekä käyttämään erilaisia keittiövälineitä turvallisesti. Materiaalikustannukset 40 € maksetaan ensimmäisellä kerralla suoraan opettajalle.

**27.9.–1.11.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Kotitalousluokka**  
**Undervisningsköket**  
 Piia Helenius  
 Kurssimaksu | Kursavgift 22 €

*En inspirerande matlagningkurs för barn i åldern 9–13 år. Vi lagar läckerheter som barn tycker om från scratch och av rena råvaror. Kursen passar alla ivriga hjälpkockar. På kursen lär sig barnen känna igen och hantera olika råvaror och använda olika köksredskap på ett säkert sätt. Materialkostnaderna, 40 €, betalas direkt till läraren under första kurstillfället.*

**ELINVOIMAA RUOASTA -  
RAAKARUOKAKURSSI**

| TI 17.30–20.30

Kurssilla paneudutaan puhdistavan ja terveellisen ruoan valmistusmenetelmiin. Raakaruoka valmistuu ilman kuumentamista, jolloin ravintoaineet ja elinvoima säilyvät. Käymme läpi esimerkiksi ruoka-aineita, raakaruoan valmistustapoja, idättämisen ja hapattamisen. Valmistamme kokonaisen aterian alkupalasta jälkiruokaan. Jos sinulla on sauva- tai tehosekoitin, ota se mukaan. Materiaalikustannukset 15 €.

**9.10.2018****Paraistenseudun koulu****Kotitalousluokka**

Johanna Martinkari

Kurssimaksu 10 €

**VIETNAMILAISTA RUOKAA**

| MA 17.30–20.30

Kesärullat on perinteinen vietnamilainen ruokalaji, joka sisältää jättikatkarapuja ja porsaanlihaa sekä tuoreita vihanneksia. Ainekset kääritään perinteisen riisipaperin sisälle ja syödään makean pähkinäkastikkeen kanssa. Kesärullia ei paisteta vaan ne syödään tuoreena. Toinen ruokalaji on paistettua nuudelia kanan ja vihannesten kanssa. Se tehdään paistamalla wokkipannulla. Materiaalikustannukset 12–15 €.

**22.10.2018****Sarliniska skolan****Kotitalousluokka 2**

Linh Co Huyen-Laukkanen

Kurssimaksu 10 €

**MATLAGNING FÖR MOGNA HERRAR**

| TI 10.15–12.45

Den här kursen riktar sig till alla herrar som känner sig som noviser i köket. I trevligt sällskap lagar vi alldeles vanlig husmanskost efter enkla recept, ibland blir det också förrätt och efterrätt. Kursdeltagarnas önskemål tas i beaktande i val av maträtter vid kursstart. Inga förhandskunskaper krävs. Materialkostnader 6–12 € / gång.

**2.10–23.10.2018****Sarliniska skolan****Undervisningskök 2**

Micaela Sundström

Kursavgift 14 €



**CHAMPAGNE – REGIONEN,  
DRYCKEN OCH HISTORIEN**

| TI 17.30–20.30

**30.10.2018**

**Kombila - Köket**

Martin Nordell  
Kursavgift 10 €

Välkommen med på en bubblande enkvällskurs om Champagne! Under kvällen fördjupar vi oss naturligtvis i denna ädla dryck, men även i regionen och dess historia. Vi provar även några champagner för att understryka det som vi i teorin lär oss. Materialkostnader 25 euro. Ta med två egna champagne- eller vinglas (inte i plast).



**¡VIVA LA COMIDA ESPAÑOLA!  
ESPANJALAISTA RUOKAA**

| MA 18.00–21.00

**12.11.2018**

**Paraistenseudun koulu  
Kotitalousluokka**

Margarita Mora Abril  
Kurssimaksu 10 €

Kokataan yhdessä perinteisiä espanjalaisia ruokia kuten tortilla de patatas, ensaladilla rusa ja pan tumaca. Jälkiruuksi valmistamme herkullisen flanin. Materiaalikustannukset 10–15 €.

**PROTEINER FRÅN VÄXTRIKET**

| ON 17.30–20.30

**21.11.2018**

**Sarlinska skolan  
Undervisningskök 2**

Paul Reuter  
Kursavgift 10 €

Vill du variera din matlagning? Kom med och lär dig tillreda maträtter med proteiner från växtriket. Det blir rätter både med "köttersättningar", bönor och linser. Materialkostnad: 8–10 €.

**PUURO – HYVÄN OLON  
TRENDIHERKKU**

| MA 17.30–20.30

**5.11.2018**

**Paraistenseudun koulu  
Kotitalousluokka**

Piia Helenius  
Kurssimaksu 10 €

Valmistamme puuroja eri menetelmillä ja eri viljatuotteista. Puuroja sekä aamupalaksi, lounaaksi, jälkiruuksi ja välipalaksi. Puuro joka lähtöön. Materiaalikustannukset 10–15 euroa €.

**GLÖGGMINGEL** | LÖ 10.00–13.30

Behöver du idéer inför ett mysigt glöggmingel med vännerna? Vi gör egen kryddad glögg och juligt tilltugg som kombineras med ostar. Det blir läckra snitter, hemgjorda marmelader och annat sött. Materialkostnader 14–19 €.

**10.11.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Undervisningsköket**

Micaela Sundström  
Kursavgift 10 €

**PIPARKAKKUTALOT** | LA 10.00–16.00

Tehdään piparkakkutalo alusta loppuun saakka. Voit tehdä talon valmiista mallista tai suunnitella oman persoonallisen talon. Saat ohjeet taikinaan, miten teet sopivaa pikeeriä ja vinkkejä siitä, miten talo kasataan. Sitten alkaa se hauskin osa - talon koristeleminen! Ennen kurssin alkua saat reseptin ja ohjeet taikinan tekemiseen. Ota valmis taikina mukaan kurssille. Yli 7-vuotiaat lapset ovat tervetulleita aikuisen seurassa. Ilmoita kurssille sekä vanhemmat että lapset. Materiaalikustannukset 6–8 €.

**17.11.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Kotitalousluokka**

Micaela Sundström  
Kurssimaksu 14 €

**JULGODIS** | SÖ 11.00–15.00

Vi gör flera olika sorters julgodis som blir knäck, tryffel, gammaldags hårda karameller. Efter kursen har ni massor med godsaker att ta med er hem. Vi packar in allt snyggt så det ser trevligt ut på julbordet eller fungerar som små julgåvor. Barn över 7 år är välkomna i sällskap av en vuxen. Både vuxen och barn bör anmälas till kursen. Materialkostnader 16–20 €.

**9.12.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Undervisningsköket**

Micaela Sundström  
Kursavgift 10 €



**LASTEN TANSSI 4–6-VUOTIAILLE** | KE 17.30–18.30

Lasten tanssitunneilla tutustutaan tanssin maailmaan ja omaan liikeilmaisuuksiin luovan liikkeen ja leikkien avulla. Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja, liikkuvuutta ja kehontuntemusta leikinomaisesti mielikuvien ja tarinoiden kautta. Liikkumisen iloa ja oivaltamista, yhdessä tekemistä ja tanssin riemua.

**12.9.–28.11.2018****Malms skola  
Liikuntasali**Johanna Lapinniemi  
Kurssimaksu 18 €**FOLKDANS FÖR JUNIORER** | ON 17.45–18.45

Lätta och roliga folkdanser och ringlekar för pojkar och flickor i åldern 6 år och uppåt. Du behöver inte ha dansat förut. Ta med insettsockor och en vattenflaska att släcka törsten med! Ingen barnrabatt.

**3.10–7.11.2018****Malms skola  
Aulan**Staffan Lagström,  
Sophie Rönköhharju  
Kursavgift 16 €**TANSSILIIKUNTAA AIKUISILLE** | KE 18.30–19.30

Kokonaisvaltaista liikkumista, kehon hallintaa, dynamiikkaa ja liikkuvuutta nykytanssin ja baletin maailmassa. Liikkeellisillä tutkimusmatkoilla saatamme löytää vivahteita myös muista tanssilajeista. Mitään ei tarvitse osata ennalta, vaan jokaisella tunnilla sinulla on mahdollisuus harjoitella tanssia ja tanssitekniikkaa. Tanssia rytmittää musiikki Abbasta klassiseen, mikä antaa myös tukea liikkeiden ilmaisussa ja dynamiikassa. Jokainen voi tehdä liikkeitä omista fyysisistä lähtökohdistaan edeten.

**12.9.–28.11.2018****Malms skola  
Liikuntasali**Johanna Lapinniemi  
Kurssimaksu 18 €**KANSANTANSSI** | TO 19.30–21.00

Kursilla 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. ★

**30.8.–29.11.2018****17.1–25.4.19****Paraistenseudun koulu  
Sali**Satu Helmi  
Kurssimaksu  
28 € / lukukausi



## POLONÄS OCH JULIGA RINGLEKAR | MÅ 18.00–19.30

Kom och lär dig polonäs och roliga ringlekar för att hitta julstämningen. Passar för barn från 6 år och barnasinnade i alla åldrar! Anmäl såväl barn som vuxen! Ingen barrabatt.

**26.11–3.12.2018**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Salen**

Staffan Lagström,  
 Sophie Rönköhharju  
 Kursavgift 12 €

## FOLKDANS FÖR VUXNA | ON 19.00–20.30

Sommaren 2019 blir det finlandssvensk folkdansstämman i norra Österbotten, Pargas Folkdansare kommer förstås att delta, och vi kommer att under läsåret 2018–2019 öva på det gemensamma folkdansprogrammet, men också andra traditionella danser, menuetter, polskor, kadriljer, engelskor, m.fl. För personer som redan kan vanlig pardans, men folkdans behöver man inte ha dansat tidigare. Anmäl skilt för höst och vår.

**5.9–21.11.2018**  
**16.1–10.4.2019**  
**Paraistenseudun koulu**  
**Sali**

Sten Sirén  
 Kursavgift  
 26 € / termin



## 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! ★

**30.8–13.12.2018**  
**10.1–25.4.2019**  
**Kombila - Salen**

Marja-Leena Isaksson  
 Kursavgift  
 24 € / termin

**ARGENTIINALAISEN TANGON  
PERUSTEET**

LA 10.00–11.30

Argentiinalainen tango sopii kansainvälisestä luonteestaan huolimatta hyvin suomalaiseen lavatanssikulttuuriin. Opettelemme argentiinalaisen tangon perusliikekieltä, joihin lisäämme erilaisia askelsarjoja. Jalkineiksi kevyet, ohutpohjaiset sisäkengät, joissa on sopivasti luistava. Ilmoittaudu mielellään parin kanssa. Kurssilla on vapaaehtoinen parinvaihto.

**8.9.–1.12.2018**  
**Koivuhaan koulu**  
**Liikuntasali**

Terttu Nurminen,  
Jouko Tamminen  
Kurssimaksu 26 €



**ARGENTIINALAISEN TANGON  
PRAKTIKA**

LA 11.30–12.30

Argentiinalaisen tangon praktika eli vapaaharjoittelu. Harjoitellaan itsenäisesti tunneilla opittua. Opettajat ovat paikalla soittamassa musiikkia ja ohjaamassa tarvittaessa.

**8.9.–1.12.2018**  
**Koivuhaan koulu**  
**Liikuntasali**

Terttu Nurminen,  
Jouko Tamminen  
Kurssimaksu 10 €

**PARDANS FÖR NYBÖRJARE  
PARITANSSIN ALKEET**

TO 18.45–19.45

Detta är ett ypperligt tillfälle att lära sig grunddanserna. På hösten övar vi vals, långsam vals, chachacha och rumba-bolero. På våren breddar vi repertoaren med samba, foxtrot och fusku. Vi övar en dans 4–5 gånger och därefter övergår vi till följande dans. Så damma av danskorna och kom med, gärna tillsammans med ditt par! ★

**30.8–13.12.2018**  
**17.1–2.5.2019**  
**Koivuhaan koulu**  
**Gymnastiksalen**  
**Liikuntasali**

Carina Ahti  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 € / termin | lukukausi

*Tämä on loistava tilaisuus oppia perustansseja. Syksyllä harjoitellaan valssia, hidasta valssia, chachachata ja rumba-boleroa. Kevään kurssilla otetaan mukaan lisäksi foksi, samba ja fusku. Yhtä tanssia harjoitellaan 4–5 kertaa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan tanssiin. Tomuta tanssikenkäsi ja lähde mukaan, mielellään parin kanssa! ★*

## **PARDANS - FORTSÄTTNINGSKURS** **PARITANSSIN JATKOKURSSI**

TO 19.45–21.15

Kursen riktar sig till erfarna dansare som vill fördjupa danskunskaper från tidigare. ★

*Kurssi on tarkoitettu edistyneille tanssijoille, jotka haluavat syventää aikaisemmin oppimiaan taitoja. ★*

**30.8–13.12.2018**  
**17.1–2.5.2019**  
**Koivuhaan koulu**  
**Gymnastiksalen**  
**Liikuntasali**

Carina Ahti  
Kursavgift | Kurssimaksu  
28 € / 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 för att minska stress. Egen gymmamatta med. ★ 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. Oma jumppamatto mukaan. ★ Taso: kevyt*

**7.9–14.12.2018**  
**18.1–3.5.2019**

**Kombila - Salen - Sali**

Mia Kuusisto  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 € / termin | lukukausi

## **NIA** | ON | KE 19.05–20.15



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 rasitusvammoja aiheuttamatta ja kehoa uuvuttamatta. Avojaloin liikkuminen tekee lajista nivelistävällisen, musiikki taas on tunnin kannatteleva voima. Lihassoiman lisäksi harjoitat Niassa muun muassa koordinaatiota ja tasapainoa. ★*

**29.8–28.11.2018**  
**16.1–24.4.2019**

**Kombila - Salen - Sali**

Minna Aalto  
Kursavgift | Kurssimaksu  
26 € / termin | lukukausi

**ZUMBA®**  
**MÅNDAG - MAANANTAI**

MÅ | MA 18.00–19.00

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

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

**17.9–3.12.2018**

**Malms skola  
Gymnastiksalen  
Liikuntasali**

Marina Saanila

Kursavgift | Kurssimaksu 30 €

**ZUMBA® - TISDAG**

TI 18.00–19.00

Zumba® är en gruppträning i form av dans, uppbyggd av lätta stegserier. Musiken består av latinska rytmer t.ex. 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

**28.8–27.11.2018**

**8.1–16.4.2019**

**Malms skola  
gymnastiksal**

Joan Keihäs

Kursavgift

35 € / termin



**ZUMBA®  
TORSDAG - TORSTAI**

TO 18.00–19.00

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

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

**6.9–29.11.2018****Malms skola  
Gymnastiksalen  
Liikuntasali**

Marina Saanila

Kursavgift | Kurssimaksu 30 €

**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

*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 helppoja ja hauskoja, eivätkä sisällä vaikeita askelkuvioita tai hyppyjä. Zumba Gold® on se rauhallisempi zumbatunti mukaansatempaavan latinalaismusiikin tahtiin. ★  
Taso: kevyt*

**7.9–14.12.2018****18.1–3.5.2019****Kombila - Salen - Sali**

Mia Kuusisto

Kursavgift | Kurssimaksu

28 € / termin | lukukausi

**LATIN KIDS** | TO 18.00–19.00

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! Obs! Ny kursplats!

**6.9–29.11.2018****17.1–11.4.2019****Paraistenseudun koulu  
Salen**

Joan Keihäs

Kursavgift

18 € / termin

**RYTMISK MOTION FÖR SENIORER**  
**RYTMINEN LIIKUNTA SENIOREILLE**

ON | KE 10.30–11.30

**12.9–28.11.2018**

**16.1–10.4.2019**

**Kombila - Salen - Sali**

Carita Karlsson

Kursavgift | Kursrimaksu

14 € / termin | lukukausi

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*



**MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR**

ON 20.00–21.00

**29.8–28.11.2018**

**16.1–24.4.2019**

**Koivuhaan koulu**

**Gymnastiksalen**

Kyösti Kurvinen

Kursavgift

18 € / termin

Den populära herrgympan fortsätter. Omväxlande, konditionshöjande gymnastik och mångsidiga muskelstärkande övningar. Anmälan skilt för höst och vår. Nivå: tung

**KEPPIJUMPPA** | TI 12.00–13.00

**28.8.–27.11.2018**

**15.1.–23.4.2019**

**Kombila - Sali**

Piakristina Varonen

Kursrimaksu

18 € / lukukausi

Monipuolinen liikuntatunti ilman juoksua tai hyppelyä. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jumppa sisältää erilaisia kiertoliikkeitä, taivutuksia ja nostoja keskittyen liikkuvuuden parantamiseen ja lihasten vahvistamiseen. Omia keppejä ei tarvita.

★ Taso: kevyt

## UKKOJUMPPAA GUBBGYMPA

PE|FRE 14.30–15.30

Vaihtelevaa ja innostavaa kuntoliikuntaa miehille. Lämmittelemme, treenaamme lihaksia ja tasapainoa ja lopetamme tunnin venyttelyyn. Tule mukaan hyödylliseen ja rentoon jumppaan! Ota mukaan jumppa-alusta ja vesipullo. ★

*Omväxlande och inspirerande konditionsträning för män. Vi värmer upp, tränar muskler och balans och avslutar med tänjning. Kom med på en nyttig och avslappnad gympa! Ta med dig gympaunderlag och vattenflaska. ★*

**7.9.–14.12.2018**

**18.1.–3.5.2019**

**Kombila - Sali - Salen**

Mia Kuusisto

Kurssimaksu | Kursavgift

18 € / lukukausi | termin

## CROSSNATURE

SÖ 16.30–17.45



CrossNature® är en träningsform med inspiration från boxnings-, fotbolls-, styrke- och löpträning. Vi rör oss i naturen och utnyttjar det som finns för att träna styrka och kondition. Vår "kurslokal" är naturområden runt Pargas centrum och utanför, under kursens gång kommer vi att flytta på oss. Tag på dig löparskor, lämpliga kläder och eget liggunderlag. Nivå: medeltung  
★ Ingen träning 7.10.

**2.9–25.11.2018**

**Obs! Annan kurs tid på våren on 17.30–18.45**

**23.1–8.5.2019**

**Utomhus**

**Plats meddelas senare**

Petra Mannström

Kursavgift

22 € / termin på hösten

26 € / termin på våren

## LUGN MOTIONSGYMNASTIK RAUHALLISTA KUNTOLIIKUNTA

TI 11.00–12.00

Denna gympa passar alla! Vi fäster uppmärksamhet vid rörligheten i hela kroppen, förstärker musklerna och stretchar grundligt. Inga hopp eller springsteg. ★  
Nivå: lätt

*Tämä jumppa sopii kaikille! Huomioidaan kehonosien liikkuvuutta, vahvistetaan lihaksia ja venytellään hyvin. Tunnilla ei juosta eikä hypitä. ★ Taso: kevyt*

**28.8–27.11.2018**

**15.1–23.4.2019**

**Kombila - Salen - Sali**

Piakristina Varonen

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

**KONDITIONSBOXNING - MÅNDAG**  
**KUNTONYRKKEILY - MAANANTAI**

MÅ | MA 17.45–19.00

**27.8–26.11.2018**  
**14.1–29.4.2019****KONDITIONSBOXNING - ONSDAG**  
**KUNTONYRKKEILY - KESKIVIikko**

ON | KE 17.30–18.45

**29.8–28.11.2018**  
**16.1–24.4.2019**

Det rätta valet för dig som söker efter en effektiv motionsform. Kursen passar såväl nybörjare som mer erfarna. Tränar du hårt bränner du massor av kalorier, tränar du lättare får du intensivvård av spänningsbesvär i axel- och skulderpartiet. Ta med säckhandskar. Nivå: Från medeltung till tung beroende på din kondition ★

*Kuntonyrkkeily on oikea valinta sinulle, joka etsit liikuntaa tehokkaimmillaan. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneillekin. Kovassa treenissä kulutat paljon kaloreita, ja kevyemmin ottein saat tehohoitoa niska-hartiaseudun jännitysvaivoihin. Ota mukaan säkkihanskat. Taso: Keskiraskaasta raskaaseen oman kunnon mukaan ★*

**Kombila - Sali - Salen**Piakristina Varonen  
Kursavgift | Kurssimaksu  
26 € / termin | lukukausi**KUNTONYRKKEILYN PERUSKURSSI -**  
**SUNNUNTAI**  
**GRUNDKURS I KONDITIONSBOXNING -**  
**SÖNDAG**

SU | SÖ 16.00–17.00

**2.9.–9.12.2018**  
**20.1.–5.5.2019****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 kasvaa asteittain. Teemme myös erilaisia voima- ja kuntoharjoituksia. Kurssi sopii yli 12-vuotiaille. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja nyrkkeilyhanskat. Taso: keskiraskas

*Är du intresserad av att lära dig boxning eller komma i form? Under kursen lär vi oss konditionsboxningens grunder, som boxningsställning, rörelser, slag, vājningar men också mera krävande serier och träningar med par. Nivån på kursen ökar gradvis. Vi gör också styrke- och konditionsövningar. Därför passar kursen för alla över 12 år. Ta med liggunderlag och boxningshandskar. Nivå: medeltung ★*



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

SU | SÖ 17.00–18.00

Oletko käynyt peruskurssin? Vai oletko aikaisemmin harrastanut kamppailulajeja? Tervetuloa mukaan kuntonyrkkeilyn jatkokurssille! Treenit ovat haastavampia kuin peruskurssin. Treeneihin kuuluu tekniikan harjoittelua, pariharjoituksia, sparria ja lihasvoimatreeniä. Jumppa, alusta, omat käsisiteet ja hammassuojat mukaan, jos mahdollista! Taso: raskas. ★

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

**2.9.–9.12.2018****20.1.–5.5.2019****Kombila - Sali - Salen**

Thomas Fagerholm

Kurssimaksu | Kursavgift

22 € / lukukausi | termin

**TRÄNA TABATA TILLSAMMANS**

| SÖ 18.00–19.00

Under timmen utför vi korta och högintensiva intervaller blandat med korta återhämningspauser, varvat med funktionella övningar för kroppen. Kondition, muskelstyrka och ämnesomsättning förbättras. En effektiv, svettig och rolig träning! ★ Nivå: tung

**2.9-25.11.2018****Obs! Annan kurstid på  
våren on 19.00–20.00****16.1–24.4.2019****Koivuhaka - Gymnastiksal**

Petra Mannström

Kursavgift

18 € / termin på hösten

22 € / termin på våren

**KETTLEBELL-POWERSWING**  
**KAHVAKUULA-POWERSWING**

| TI 17.00–18.00

Träning med kettlebell utvecklar starka och uthålliga muskler, ökar din rörlighet och kondition. Kursen är avsedd för alla, du kan delta i kursen oavsett kondition eller idrottsbakgrund! Ta egen kettlebell med. Lämpliga vikter för nybörjare: kvinnor 6–8 kg och män 8–12 kg. Nivå: medeltung ★

*Kahvakuulalla treenaamalla saat voimakkaat ja kestävät lihakset, ja samalla kehon kokonaishallinta, liikkuvuus ja kunto kehittyvät. Kurssi on tarkoitettu kaikille, voit osallistua kunnosta ja urheilutaustasta riippumatta! Ota oma kahvakuula mukaan. Aloittelevalle naisille 6–8 kiloa on sopiva paino, miehille 8–12 kiloa. Taso: keskiraskas ★*

**4.9–4.12.2018****15.1–23.4.2019****Malms skola****Gymnastiksalen****Liikuntasali**

Thomas Fagerholm

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

**SIRKUSALKEET 7–9-VUOTIAILLE**

| MA 15.30–16.30

Sirkuksen alkeiskurssilla taitoja kehitetään keskittyneesti, mutta positiivisella otteella. Keskitymme pääasiassa permanto- ja pyramidiakrobatian alkeisiin. Voit kokeilla myös jongleerausta ja tasapainolajeja. Verryttely toteutuu kurssilla usein leikkimuotoisesti ja tunnin aikana tehdään myös voimaharjoitteita sekä notkistavia venytyksiä. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Otathan mukaasi joustavat vaatteet, sekä halutessasi vesipullon. ★

**3.9.–19.11.2018****14.1.–8.4.2019****Kombila - Sali**

Pauliina Toivio

Kurssimaksu

18 € / lukukausi

**SIRKUSALKEET 10–12-VUOTIAILLE**

| MA 16.30–17.30

Sirkuksen alkeiskurssilla taitoja kehitetään keskittyneesti, mutta positiivisella otteella. Keskitymme pääasiassa permanto- ja pyramidiakrobatian alkeisiin. Voit kokeilla myös jongleerausta ja tasapainolajeja. Verryttely toteutuu kurssilla usein leikkimuotoisesti ja tunnin aikana tehdään myös voimaharjoitteita sekä notkistavia venytyksiä. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Otathan mukaasi joustavat vaatteet, sekä halutessasi vesipullon. ★

**3.9.–19.11.2018****14.1.–8.4.2019****Kombila - Sali**

Pauliina Toivio

Kurssimaksu

18 € / lukukausi

**VESIJUMPPA**

| MA 11.30–12.30

Vesijumppa on monipuolista ja tehokasta treeniä. Se on myös hellävaraista nivelille ja sitä voi kukin soveltaa oman tasonsa mukaan. Teemme sekä kunto- että lihaharjoituksia hyvän musiikin tahtiin. Tunti päättyy liikkuvuusharjoituksiin ja rentoutumiseen. Ota mukaan uimapuku, pyyhe, uimalakki, jos et halua kastella hiuksia sekä vesipullo. Ei alennuksia. ★

Taso: kevyt

**10.9.–26.11.2018****21.1.–15.4.2019****Folkhälsan-talo****Terapia-allas**

Piakristina Varonen

Kurssimaksu

50 € / lukukausi

**VATTENGYMNASTIK** | MÅ 10.30–11.30

Vattengymnastik är mångsidig och effektiv träning som är skonsam för leder. I takt till bra musik gör vi både konditions- och muskelträning. Timmen avslutas med rörlighetsövningar och avslappning. Tag med simdräkt, handduk, badmössa om du inte vill väta håret och vattenflaska. Ingen rabatt. ★ Nivå: lätt

**10.9–26.11.2018****21.1–15.4.2019****Folkhälsanhuset  
Terapibassängen**

Piakristina Varonen

Kursavgift

50 € / termin

**COMPLETE BODY MIX** | TO 19.10–20.10

Helkroppsträning till musik. Konditionshöjande stegkombinationer varvas med funktionell styrketräning. Passets rörelser är inspirerade från bland annat kickboxing och yoga. Timmen har högt tempo och innehåller hopp. Kursen passar vana motionärer. Nivå: tung

**6.9–29.11.2018****Malmskola  
Gymnastiksalen**

Marina Saanila

Kursavgift 18 €

**MIAS TRÄNINGSMIX  
MIAN TREENIMIX** | TO 12.30–13.30

Inspirerande och mångsidig motion för kvinnor och män i alla åldrar à la Mia. Efter uppvärmningen följer mångsidig träning som förbättrar din muskelstyrka och uthållighet och till sist stretching och avkoppling. Intryck av yoga, tai chi och mindfulnessövningar men även helt traditionell motion på ett effektivt och lätt sätt. Nivå: medeltung

**13.9–13.12.2018****Kombila - Salen - Sali**

Mia Kuusisto

Kurssimaksu | Kursavgift 14 €

*Innostavaa ja monipuolista kuntoliikuntaa kaikenikäisille naisille ja miehille Mian tapaan. Alkulämmittelyn jälkeen lihaskuntaa ja kestävyyttä parantavaa treeniä monipuolisesti ja lopuksi venyttelyä ja rentoutumista. Vaikutteita esim. joogasta, tai chista ja mindfulness-harjoituksista, mutta myös ihan perinteistä kuntoliikuntaa tehokkaasti ja helposti. Taso: keskiraskas*

# DAGSKURSER | PÄIVÄKURSSIT

## MÄNDAG MAANANTAI

Aamu-Pilates  
s.54

**9.30-10.30**  
27.8.-26.11.2018  
14.1.-29.4.2019

## TISDAG TIISTAI

Lugn motionsgymnastik  
Rauhallista kuntoliikuntaa  
s.47

**11.00-12.00**  
28.8.-27.11.2018  
15.1.-23.4.2019

Keppijumppa  
s.46

**12.00-13.00**  
28.8.-27.11.2018  
15.1.-23.4.2019

Vahvistava selkäjumppa  
s.53

**13.15-14.15**  
28.8.-27.11.2018  
15.1.-23.4.2019

## ONSDAG KESKIVIIKKO

Rytmisk motion för seniorer  
s.46

**10.30-11.30**  
12.9.-28.11.2018  
16.1.-10.4.2019

## TORSDAG TORSTAI

Seniorgymnastik 1  
Seniorijumppa 1  
s.56

**10.00-11.00**  
30.8.-13.12.2018  
17.1.-25.4.2019

Seniorgymnastik 2  
Seniorijumppa 2  
s.56

**11.00-12.00**  
30.8.-13.12.2018  
17.1.-25.4.2019

Mias träningsmix  
s.51

**12.30-13.30**  
13.9.-13.12.2018

Mindful body  
s.54

**13.45-14.45**  
13.9.-13.12.2018

## FREDAG PERJANTAI

Zumba Gold®  
s.45

**12.00-13.00**  
7.9.-14.12.2018  
18.1.-3.5.2019

Nia med Mia  
s.43

**13.00-14.00**  
7.9.-14.12.2018  
18.1.-3.5.2019

Ukkojumppa  
Gubbgympa  
s.47

**14.30-15.30**  
7.9.-14.12.2018  
18.1.-3.5.2019

## MERA INFORMATION PÅ S.4 | LISÄTIEDOT S. 5

**HYVÄN UNEN SALAISUUS** | TO 18.00–19.30

Onko takanasi hyvin nukuttu yö vai levotonta pyöriskelyä kun uni ei vain tule? Tällä kurssilla tutustumme uneen ja nukkumiseen, erilaisiin unihäiriöihin ja niiden hoitoon. Kurssi alkaa luennolla, mutta mukaan tulee myös enemmän aktiivisia Unikoulu-mallin harjoitteita. Keskustellaan unettomuudesta ja voidaan tarvittaessa tehdä myös rentoutusharjoituksia. Kouluttaja toimii unihoitajana Turun yliopiston unitutkimusyksikössä.

**25.10.–8.11.2018****Paraistenseudun koulu****Luokka 1**

Kati Lahtinen

Kurssimaksu 14 €

**INTIALAINEN PÄÄHIERONTA** | TI 17.00–19.15

Oikein tehtynä intialainen päähieronta on kokonaisvaltaisesti rentouttava ja erittäin miellyttävä hoito, jonka voi toteuttaa vaikka kotona perheen kesken helpottamaan kiireistä ja stressaavaa arkea. Kurssilla opit käsittelemään hartiat, niskan, pään ja kasvot käyttäen erilaisia hieronnan otteita ja tekniikoita. Hierottava henkilö istuu. Rasvoja tai öljyjä ei käytetä. Tule kurssille ilman kasvomeikkiä ja ota mukaan tavallinen tynny niskan tueksi.

**9.10.2018****Kombila - 104**

Raija Salminen

Kurssimaksu 10 €

**VAHVISTAVA SELKÄJUMPPA** | TI 13.15–14.15

Vahvistava selkäjumppa on rauhallinen ja kokonaisvaltainen kehon hoitotunti, sillä selän kuntoon vaikuttavat monet seikat. Herättelevän lämmittelyn jälkeen teemme syvien lihasten selkä-, vatsa- ja jalkaliikkeitä sekä rankojen liikkuvuusharjoituksia. Emme tietenkään unohda niskaa ja hartioita. Lopuksi venyttelemme ja rentoudumme.

★ Taso: kevyt

**28.8.–27.11.2018****15.1.–23.4.2019****Kombila - Sali**

Piakristina Varonen

Kurssimaksu

18 € / lukukausi

**HÄTÄENSIAPU** | TI 9.00–15.45

Hätäensiapukurssi lasten kanssa työskenteleville ja muille aiheesta kiinnostuneille.

**28.8.2018****Kombila - 101**

Tiina Eriksson

Kurssimaksu 14 €

**NÖDFÖRSTAHJÄLP** | MÅ 9.00-15.45

Kurs i nödförstahjälp för intresserade och personer som handhar eller jobbar med barn.

**29.10.2018****Kombila - 101**

Tiina Eriksson

Kursavgift 14 €

## MINDFUL BODY | TO 13.45–14.45

Lär dig identifiera muskelspänningar, smärtor och svagheter samt att träna bort dem för att må bättre. Uppvärmningen smörjer leder, förbättrar blodcirkulationen och syreintaget i vävnader och öppnar kroppens rörelsebanor. Balans-, kontroll- och pilatesövningar stärker kroppens djupa muskler samtidigt som de stödjer en god hållning och en stark kropp. Ta med en egen gymmamatta. Nivå: Lätt

*Opi tunnistamaan kireyksiä, kiputiloja ja heikkouksia sekä hoitamaan niitä ja parantamaan oloa. Alkulämmittely voitelee niveliä, parantaa kudosten verenkiertoa sekä hapensaantia ja avaa kehon liikeratoja. Tasapaino-, kehonhallinta-, sekä pilatesosiot vahvistavat kehon syviä lihaksia ja niiden hallintaa tukien hyvää, avonaista ryhtiä ja vahvaa kehoa. Ota oma jumppamatto mukaan. Taso: Kevyt*

**13.9–13.12.2018**

**Kombila - Salen - Sali**

Mia Kuusisto

Kursavgift | Kurssimaksu 18 €

## AAMU-PILATES | MA 9.30–10.30

Aloita viikkosi Pilates-harjoituksilla. Tunnilla tehdään Pilateksen perusliikkeitä ja rakennetaan vahva keho. Tunti kehittää omaa kehonhallintaa. Matto ja vesipullo mukaan. ★ Taso: kevyt

**27.8.–26.11.2018**

**14.1.–29.4.2019**

**Kombila - Sali**

Tarja Suomi

Kurssimaksu

18 € / lukukausi

## PILATES FLOW | KE 17.45–18.45

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

**29.8.–28.11.2018**

**16.1.–24.4.2019**

**Paraistenseudun koulu**

**Sali**

Tarja Suomi

Kurssimaksu

22 € / lukukausi



## FELDENKRAIS - TIETOISUUTTA LIIKKEEN AVULLA

KE 19.30–20.45

**12.9.–28.11.2018**  
**Malms skola**  
**Liikuntasali**

Johanna Lapinniemi  
Kurssimaksu 22 €

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



## DJUPSTRETCHING SYVÄVENYTTELY

TO 17.45–18.45

**30.8.–13.12.2018**  
**17.1.–2.5.2019**  
**Nilsbyn koulu**  
**Aulan - Aula**

Piakristina Varonen  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 € / termin | lukukausi

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 statiska stretchingar. ★

Nivå: lätt

*Syvävenyttely on ihanteellinen liikuntamuoto niille, jotka tarvitseva lisää joustoa ja rentoutusta. 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

## SENIORGYMNASTIK I SENIORIJUMPPA I

TO 10.00–11.00

## SENIORGYMNASTIK II SENIORIJUMPPA II

TO 11.00–12.00

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

*Seniorijumppa on koko kehon huoltoliikuntaa varttuneemmalle väelle. Jumppa sisältää liikkuvuutta edistäviä ja lihaksia lempeästi vahvistavia liikkeitä, joita jokainen saa tehdä omaan tahtiin. Säännöllinen liikunta auttaa pysymään kunnossa. ★ Taso: kevyt*

**30.8–13.12.2018**

**17.1–25.4.2019**

**Kombila - Salen - Sali**

Piakristina Varonen

Kursavgift | Kurssimaksu

18 € / termin | lukukausi

## SKRATTYOGA – SKRATTA DIG GLADARE | ON 18.00–20.00

**31.10.2018**

**Kombila - Klassrum 104**

Daphne Jensen

Kursavgift 10 €

Skrattyogan består av enkla, lekfulla skrattövningar och yoga-andning. Ingen tvingas skratta. Man behöver alltså inte vara glad för att komma på skrattyoga utan man blir glad av det. Skrattyogan grundar sig på forskning som visar att även simulerat skratt minskar oro och spänningar och ökar välbefindandet. Skratt påverkar blodcirkulationen, sömnen, koncentrationsförmågan och självförtroendet. Alla kan skratta och det är superroligt att skratta tillsammans.

Ta med yllesockor, en filt eller yogamatta att ligga på.





## SAGOYOGA | LÖ 10.00–11.00

Kom med, lek och lär! Sagoyogan introducerar barn i åldern 3–6 till yoga genom berättelser och fakta. Vi flyger högt bland molnen, blir smidiga som kobran och andas som lejon och elefanter. Med hjälp av olika sagor tränar vi att slappna av och tränar också styrka, balans och smidighet. Mjuka kläder och ett underlag med till sagoyogan. Vuxna får också vara med och delta. Obs! Anmäl både barn och vuxen.

**10.11–1.12.2018**

**Kombila - Salen**

Anna-Greta Nyström

Kursavgift 10 €

## YINJOOGA | TO 17.20–18.20

Rauhallista joogaa, jossa keskitytään erityisesti sidekudoksiin ja lihaskalvoihin. Asennot ovat yksinkertaisia ja passiivisia, venytykset tehdään kevyesti ja pehmeästi. Asennot tehdään aina joko makuullaan tai istuen ja niissä pysytään 2–5 minuuttia. Lihaksia ei työnnetä eikä venytetä ja vältetään ääriasentoja. Ota mukaan jumppa-alusta, villit villasukat ja mukavat vaatteet. ★ Taso: kevyt

**30.8.–13.12.2018**

**17.1.–2.5.2019**

**Kombila - Sali**

Pia Cederholm

Kurssimaksu

22 € / lukukausi

## YINYOGA | TO 18.30–20.00

En stillsam form av yoga med fokus på bindväven, ligamenten och inre organ. Positionerna är enkla och passiva med en lätt, mjuk stretch. De utförs alltid liggande eller sittande och hålls mellan 2–5 minuter med musklerna helt avslappnade. Vi pushar inte, drar inte och undviker att hålla kroppen i ytterlägen. ★ Nivå: lätt

**30.8.–13.12.2018**

**17.1.–2.5.2019**

**Kombila - Salen**

Pia Cederholm

Kursavgift

28 € / termin

## YOGA NIVÅ I | TI 17.20–18.50

Lär dig grunderna i purnayoga, varje ställning/asana från grunden på det sätt som är bäst för din kropp. Vi stärker och töjer våra muskler, samt går igenom yogaställningar som ökar och stimulerar rörlighet i axlar, rygg och höfter. Passar för dig som inte har yogat tidigare eller gått en termin tidigare i purnayoga. ★ Nivå: lätt-medeltung

**28.8.–27.11.2018**

**15.1.–23.4.2019**

**Kombila - Salen**

Pia Cederholm

Kursavgift

28 € / termin

## YOGA NIVÅ II | TI 19.00–20.30

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

**28.8.–27.11.2018**

**15.1.–23.4.2019**

**Kombila - Salen**

Pia Cederholm

Kursavgift

28 € / termin

## JOOGA TASO 1 | TI 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

**28.8.–27.11.2018**

**15.1.–23.4.2019**

**Paraistenseudun koulu  
Sali**

Ella Poutiainen

Kurssimaksu

26 € / lukukausi

## JOOGA TASO 2 | TI 17.45–19.00

Astetta dynaamisempi hathajoogatunti, joka kehon ja mielen tasapainottamisen ohella kehittää myös lihasvoimaa, ketteryyttä, sekä monipuolista, kehotietoista vartalonhallintaa. Soveltuu aktiiviselle joogaajalle, joka kaipaava harjoitukseen hiukan lisää haastetta, mutta myös liikunnalliset ihmiset vailla aikaisempaa joogataustaa ovat tervetulleita. ★ Taso: raskas

**28.8.–27.11.2018**

**15.1.–23.4.2019**

**Paraistenseudun koulu  
Sali**

Ella Poutiainen

Kurssimaksu

26 € / lukukausi

## YOGA WORKSHOP – ÖVRE RYGGEN, AXLAR OCH NACKE

LÖ 12.15–14.15

För dig som jobbar framför dator eller har stela axlar, armar och övre rygg. Under workshopen fokuserar vi på att öka rörligheten i övre ryggraden, nacke och axlar. Vi gör övningar för att lösa upp spänningar i övre ryggraden samt stretcha och öka rörligheten i nacken och axlarna. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

**22.9.2018**

**Kombila - Salen**

Pia Cederholm

Kursavgift 10 €

## YOGA WORKSHOP – ÖKA FLEXIBILITETEN I RYGG OCH HÖFT

LÖ 12.15–14.15

För dig som har ett jobb där ryggen är hårt belastad eller om du har ett sittande arbete. Under workshopen fokuserar vi på att öka flexibiliteten i ryggraden och höften. Vi gör övningar för att öppna och öka flexibiliteten i höften, bakåtböjningar och rotationer för att öka cirkulationen i ryggraden. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs.

**13.10.2018**

**Kombila - Salen**

Pia Cederholm

Kursavgift 10 €



**JOOGA WORKSHOP – ALASELÄN  
ALUEEN LIIKKUVUUS**

LA 10.00–12.00

Onko sinulla alaselkävaivoja tai kireyttä selässä? Tämä workshop sopii silloin sinulle! Yleisin syy alaselkävaivoille on lihaskireys ja lihasepätasapaino. Tässä workshopissa keskitymme venyttämään takareisiä ja lonkankoukistajia sekä opettelemme, miten kireitä lantion alueen lihaksia saa venymään. Aiempi kokemus joogasta ei ole tarpeen. Ota mukaan jooga matto ja joustavat vaatteet.

**22.9.2018****Kombila - Sali**Pia Cederholm  
Kurssimaksu 10 €**JOOGA WORKSHOP – YLÄSELKÄ JA  
NISKA-HARTIASEUTU**

LA 10.00–12.00

Suurimmalla osalla meistä on jännitystä niskassa, hartioissa ja yläselässä. Workshopin aikana opit helppoja ja yksinkertaisia harjoitteita, jotka vahvistavat ja venyttävät käsiä sekä hartianseutua parantaen alueen verenkiertoa ja liikkuvuutta. Aiempi kokemus joogasta ei ole tarpeen. Ota mukaan jooga matto ja joustavat vaatteet.

**27.10.–3.11.2018****Kombila - Sali**Pia Cederholm  
Kurssimaksu 10 €**JOOGA- JA KEHOTEKNIikka**

TI 16.45–17.45

Tällä tunnilla harjoitellaan ja syvennetään joogatekniikkaa yhdistelemällä jooga-asennot muihin kehonhuollollisiin harjoitteisiin. Tunnilla haetaan kehon oikeanlaista linjaamista jooga-asunnoissa, sekä opetellaan aktivoimaan ja vahvistamaan kehonhallinnan ja kannatuksen kannalta olennaisia lihaksia. Tunti kehittää liikkuvuutta, kehotietoisuutta, lihaskuntoa sekä syvien lihaksien hallintaa. ★

Taso: keskiraskas

**28.8.–27.11.2018****15.1.–23.4.2019****Paraistenseudun koulu  
Sali**Ella Poutiainen  
Kurssimaksu  
22 € / lukukausi**EMBODIED HATHA YOGA**

MÅ 19.45–20.45

Timmen passar dig som vill yoga med en djup närvaro. Vi börjar med andningsövningar och övergår sedan till mjukt flödande rörelser och positioner. Med andningen som stöd rör vi oss från den ena positionen till den andra. Din kropp blir smidigare och starkare, du ökar din självkännetdom samt tränar upp förmågan att vara närvarande. Under timmen riktar vi fokus inåt och skippar prestationskraven. Passar både nybörjare och erfarna yogis. Ta med dig yogamatta och filt. Nivå: lätt.

**17.9–3.12.2018****Kombila - Salen**Marina Saanila  
Kursavgift 18 €



**MENTAL TRÄNING OCH IDROTT** | TO 18.00–20.00

Hur kan mental träning hjälpa dig att prestera bättre? Vad har en idrottare för nytta av mental träning? Vad är optimal prestationsnivå och hur kan den uppnås? Vad är det som motiverar oss och kan vi påverka vår egen motivationsgrad? Fokus ligger på hur du kan använda mental träning inom idrotten, oberoende av om du är vanlig motionär eller toppidrottare. Du lär dig hur mental träning kan utveckla dig som individ, så du behöver inte vara idrottare för att delta, men de flesta praktiska exempel som behandlas under kursen kommer från idrottens värld.

**25.10–29.11.2018**

**Kombila - 101**

Anders Levin  
Kursavgift 22 €

A portrait of Thomas Erikson, a man with short dark hair and a beard, wearing a dark blue suit, white shirt, and dark tie. He is looking slightly to the side with a thoughtful expression, his hand near his ear.

**Omgiven  
av  
idioter**  
Thomas Erikson

**11.10**  
kl. 17-20  
PARGAS  
**25€**

**DET ÄR DINA PERSONUPPGIFTER - VET DU DET?  
NE OVAT SINUN HENKILÖTIETOJASI - TIEDÄTKÖ SEN?**

ON | KE 18.00–20.00

Vi ger våra personuppgifter till många idag, både frivilligt, motvilligt och utan att vi tänker på det. Borde vi fråga mer om vad våra personuppgifter används till och vem som använder dem? GDPR och den nya dataskyddslagen ger oss alla rätt till våra egna personuppgifter, på ett mycket tydligt sätt. Vad betyder lagen konkret för oss och behöver vi tänka på GDPR i vår vardag? Föreläsningen sänds via livestream till områdeskontoren om det finns intresse. Frågor kan också ställas via chatten.

*Me annamme henkilötietojamme nykyään monille, vapaaehtoisesti, haluttomasti ja myös ajattelematta. Pitäisikö meidän olla kiinnostuneita siitä, miten henkilötietojamme käytetään ja kuka niitä käyttää? GDPR ja uusi tietosuojalaki antavat meille kaikille oikeudet omille henkilötiedoillemme, erittäin selkeästi. Mitä laki todella tarkoittaa meille ja onko meidän ajateltava GDPR:ää arjessa? Luento lähetetään suoraan lähetyksenä aluekonttoreille, jos kiinnostusta löytyy. Kysymyksiä voi esittää chat-toiminnon kautta.*

**24.10.2018**  
**Webbaserad kurs**  
Ant Simons  
Ingen avgift

## KONST, TEATER & FOTO | TAIDE, TEATTERI JA VALOKUVAUS

**KONSTVERKSTAD** | TI 18.15–20.45

Har du lust att måla och teckna i en inspirerande och kravlös atmosfär? Vill du arbeta med ditt konstnärliga uttryck? I konstverkstaden skapar vi bilder med olika tekniker och material, så som akrylfärg, akvarell, kol och pastellkritor. Du kan ta med dig eget material, eller så beställer vi tillsammans under första kurstillfället.

**2.10–20.11.2018**  
**Framnäs**  
**Art-Durs konstlokal**  
Anna Nyreen  
Kursavgift 28 €

**SHAKESPEARE-SUNNUNTAIT** | SU 15.00–16.30



Paljon melua Shakespearesta – haluatko tietää, miksi? Tutustumme näytelmään "Miten äkäpussi kesytetään" näytös kerrallaan keskustellen henkilöistä, juonen käänteistä ja taustoista. Käytämme eri käännöksiä alkukielistä. ★

**14.10.–9.12.2018**  
**27.1.–8.4.2019**  
**Framnäs - Sali**  
Kaarina Karjula  
Kurssimaksu  
14 € / lukukausi

## PÅ DREJAN – EN KERAMIKKURS | LÖ 12.00–17.00

Intensivkurs i drejning. På kursen lär du dig grunderna i skapande på drejan; om hur du använder kroppen, andningen och inte minst händerna för att forma leran. Du drejar i egen takt och med egna mål. Du lär dig också om glasyrer och bränning av keramik. Kursen riktar sig både till dig som är nybörjare, och till dig som tidigare haft händerna i leran. Materialkostnad 30 €.

**15.9–29.9.2018**

**Sydänperä  
Keramiksalen**

Anna Nyreen  
Kursavgift 22 €



## VI VÄVER I VIKOM | TI 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.

**11.9–27.11.2018**

**15.1–9.4.2019**

**Vikom hallarna  
Vävsalen**

Anja Lindqvist  
Kursavgift  
38 € / termin

## LASINSULATUS, LASINMAALAUUS JA POSLIININMAALAUUS | TI 17.00–20.00

Voit vaihtoehtoisesti tehdä lasinsulatuksia tai maalata kauniita lasimaalauksia. Sulatustöinä voi tehdä koruja, vateja tai tauluja. Voit myös halutessasi maalata posliinia. Poltot ja lasisulatukset eivät sisälly kurssin hintaan. Maalaustarvikkeita voi hankkia kurssipaikalta. Huom! Ei tuntia 9.10. ja 16.10. ★

**11.9.–27.11.2018**

**15.1.–26.3.2019**

**Villa Banken  
Kokoushuone**

Annikki Mäkinen-Fagerström  
Kurssimaksu  
32 € / lukukausi

## KAFFEPÅSARNAS NYA LIV KAHVIPUSSIEN UUSI ELÄMÄ

TO 17.30–20.30

Av kaffepåsar kan du göra t.ex. korgar, kassar och skålar. Du får lära dig bl.a. rutfätning och sicksackflätning. Du kan låta mönstret växa fram fritt eller göra speciella mönster genom att välja vissa delar av kaffepåsarna.

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

**13.9-1.11.2018**  
Kyrbackens skola  
Textilsalen, lågstadiet  
**Tekstiilityön luokka,  
alakoulu**

Anja Lindqvist  
Kursavgift | Kurssimaksu 18 €

# SPRÅK & LITTERATUR | KIELET JA KIRJALLISUUS

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

KE | ON 17.00–18.30

Haluatko oppia lisää espanjankielisten maiden kulttuurista, ihmisistä, ruuasta ja matkakohteista? Tällä kurssilla opimme ilmaisemaan itseämme espanjaksi keskustelun, kielioppi- ja sanastoharjoitusten sekä leikkien avulla. Kurssi sopii sinulle, jos takana on jo hiukan espanjan alkeita. Kurssimateriaali Caminando 2. Taso: A2

*Vill du lära dig mera om de spansktalande ländernas kultur, människor, mat och resmål? På kursen lär du uttrycka dig på spanska genom konversationsövningar, grammatik, ordförråd och lekar. Kursen passar dig som redan kan lite grunder. Kursmaterial: Caminando 2. ¡Bienvenidos! Nivå: A2*

**12.9.–28.11.2018**  
**16.1.–10.4.2019**

Kyrbackens skola  
Luokkahuone 2.10,  
alakoulu  
**Klassrum 2.10,  
lågstadiet**

Margarita Mora Abril  
Kurssimaksu | Kursavgift  
26 € / lukukausi | termin



## ¡BUEN VIAJE! ESPANJAN JATKOKURSSI

### ¡BUEN VIAJE! FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA

KE | ON 18.30–20.00

Haluatko syventää tietämystäsi espanjankielisistä maista ja niiden kulttuurista? Kursilla opetellemme kommunikoidaan espanjaksi erilaisten keskustelu-, kielioppi- ja sanastoharjoitusten avulla. Kurssi soveltuu sinulle, jos olet jo opiskellut muutaman vuoden espanjaa ja hallitset perusasiat. Kurssikirja: ¿Qué tal? 2 Nivå: B1–B2

*Vill du fördjupa dina kunskaper om de spansktalande länderna och deras kultur? På kursen lär vi oss kommunicera på spanska genom konversationsövningar, grammatik och ordförråd. Kursen passar för dig som har studerat spanska några år och behärskar grunderna. Läromaterial: ¿Qué tal? 2 Nivå: B1–B2*

**12.9.–28.11.2018**

**16.1.–10.4.2019**

**Kyrkbackens skola  
Luokkahuone 2.10,  
alakoulu**

**Klassrum 2.10,  
lågstadiet**

Margarita Mora Abril  
Kurssimaksu | Kursavgift  
26 € / lukukausi | termin

## FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA PÅ NÄTET

ON 18.00–19.00

Kursen är avsedd för dig som kan lite spanska (ungefär ett års studier vid ett medborgarinstitut) och som vill fortsätta dina studier. Kursplatsen är webbaserade Google Hangouts. Om du inte har ett Google konto sedan tidigare, skapa ett sådant i förväg. Det enda du behöver är en dator som har internetanslutning. Läraren hjälper dig att komma igång. Vi börjar med att repetera lite innan vi fortsätter med kursen.

**5.9–21.11.2018**

**Webbaserad kurs**

Olli-Pekka Lindgren  
Kursavgift 18 €

## GRUNDKURS I ENGELSKA, FORTSÄTTNING

ON 12.00–13.30

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

**12.9.–28.11.2018**

**16.1.–10.4.2019**

**Kommunalstugan i Nagu  
Föreläsningssal**

Nicke Packalén  
Kursavgift  
22 € / termin

## ENGLISH CLUB | MA|MÅ|MON 18.00–19.00

*Jutustellaan rennosti englanniksi eri aiheista maan ja taivaan välillä. Småprat på engelska om allt mellan himmel och jord. Let's chat, face to face, about this & that – let's relax in English!*

**24.9.–3.12.2018**

**Kyrkbackens skola  
Luokkahuone 2.10,  
alakoulu**

**Klassrum 2.10,  
lågstadiet**

Kaarina Karjula  
Kurssimaksu | Kursavgift 14 €



**SMARTTELEFONER (ANDROID)  
ÄLYPUHELIMET (ANDROID)**

MÅ | MA 14.30–16.00

En kortkurs för dig som vill lära dig lite mera om funktionerna i en smarttelefon. I samarbete med pensionärsföreningen Festingarna.

*Lyhytkurssi sinulle, joka haluat oppia enemmän älypuhelimien toiminnasta. Yhteistyössä eläkeläisyhdistys Festingaran kanssa.*

**15.10–29.10.2018  
Kommunalstugan  
Föreläsningssal**

**Kunnantupa  
Luentosali**

Mikael Aalto

Kursavgift | Kurssimaksu  
10 € / termin | lukukausi



**TABLETT, GRUNDKURS I  
TABLETTI, ALKEISKURSSI I**

MÅ | MA 14.30–16.00

**TABLETT, GRUNDKURS II  
TABLETTI, ALKEISKURSSI II**

MÅ | MA 16.00–17.30

En kurs för dig som just har skaffat en Android-tablett. I samarbete med pensionärsföreningen Festingarna.

*Kurssi sinulle, joka juuri olet hankkinut Android-tabletin. Yhteistyössä eläkeläisyhdistys Festingaran kanssa.*

**10.9–1.10.2018  
Kommunalstugan  
Föreläsningssal**

**Kunnantupa  
Luentosali**

Mikael Aalto

Kursavgift | Kurssimaksu 10 €

**TABLETT, FORTSÄTTNINGSKURS I  
TABLETTI, JATKOKURSSI I**

MÅ | MA 14.30–16.00

**TABLETT, FORTSÄTTNINGSKURS II  
TABLETTI, JATKOKURSSI II**

MÅ | MA 16.00–17.30

En kurs för dig som använt din Android-tablett ett tag men vill lära dig lite mera. I samarbete med pensionärsföreningen Festingarna.

*Kurssi sinulle, joka käytät Android-tablettia ja haluaisit oppia lisää. Yhteistyössä eläkeläisyhdistys Festingaran kanssa.*

**5.11–26.11.2018**  
**Kommunalstugan**  
**Föreläsningssal**  
**Kunnantupa**  
**Luentosali**

Mikael Aalto  
Kursavgift | Kurssimaksu 10 €

**IT-CAFÉ  
IT-KAHVILA**

MÅ | MA 12.00–14.15

En träff med omväxlande program för pensionärer med lite förkunskaper inom IT. Allmänna IT-frågor och fördjupning i specifika program i en lämplig blandning. I samarbete med pensionärsföreningen Festingarna. ★

*Monipuolinen kurssi tietokonetta hiukan enemmän käyttäneille eläkeläisille. Vaihteleva ohjelma käsittelee yleisiä tietotekniikkakysymyksiä ja syventää eri ohjelmien käyttötaitoja sopivassa suhteessa. Yhteistyössä eläkeläisyhdistys Festingaran kanssa. ★*

**24.9–10.12.2018**  
**14.1–8.4.2019**  
**Kommunalstugan**  
**Föreläsningssal**  
**Kunnantupa**  
**Luentosali**

Mikael Aalto  
Kursavgift | Kurssimaksu  
32 € / termin | lukukausi





### EFERRÄTTER, RAW STYLE | ON 17.30–20.30

Vi gör gamla klassiker och nya läckerheter på raw food-sätt. Istället för vanligt vitt socker, ägg och mejeriprodukter använder vi bl.a. nötter, frön och bär i recepten, så efterrätterna blir lite "nyttigare" och har ett högre näringsinnehåll. Alla efterrätter tillagas utan ugn, och de flesta recepten kräver bara några få ingredienser. Enkelt men försvinnande gott, och går hem hos både stora och små! Materialkostnader max 15–20 €.

**10.10.2018**

**Kyrbackens skola  
Undervisningskök**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 10 €

### BRUNCH | SÖ 10.00–14.00

Brunch är ett lite festligare sätt att äta sen frukost eller lunch. Det blir en mängd smårätter som man kan välja bland beroende på humör och tid. Vi avrundar med att duka upp en läcker brunch med tillhörande drycker. Välkommen på brunch! Materialkostnader 8–10 €.

**28.10.2018**

**Kyrbackens skola  
Undervisningskök**

Paul Reuter  
Kursavgift 10 €

## SALLADER | ON 17.30–20.30

Sallad kan du enkelt göra riktigt lyxig eller mera vardaglig, det finns oändliga variationsmöjligheter. Vilka passar till grillkvällen, till nyår eller midsommar? Kom och testa dig fram! Materialkostnader 8–10 €.

**19.9.2018**  
**Kyrkbackens skola**  
**Undervisningskök**

Paul Reuter  
Kursavgift 10 €

## LEIVOTAAN KARJALANPIIRAKOITA JA SULTSINOITA VI BAKAR PIROGER

SU | SÖ 12.00–16.00

Opi karjalanpiirakoiden ja sultsinoiden teko ihan alkeista. Jokainen saa mukaansa ainakin pellillisen uunilämpöisiä piirakoita ja sultsinoita. Tule huomaamaan, että piirakat ovat paljon mainettaan helpommat valmistaa. Mukaan tarvitset innostuksen lisäksi esiliinan ja oman kaulimen, jolla kotonakin leivot. Tietysti mukaan myös astia lämpimäisten kotiinkuljetusta varten. Materiaalikustannukset 8 €.

*Vi lär oss att baka karelska piroger och sultsina-piroger från grunden. Var och en får med sig hem en ugnsplåt varma piroger. De hembakta pirogerna skiljer sig märkbart från butikens och du kommer att märka att pirogerna är mycket enkla att baka. Ta med dig ett förkläde och en kavel. Givetvis behöver du också ett kärl för att ta hem de nybakade pirogerna. Materialkostnader 8 €.*

**25.11.2018**

**Kyrkbackens skola**  
**Kotitalousluokka**  
**Undervisningskök**

Anne-Marie Taina  
Kursmaksu | Kursavgift 10 €

# MOTION & TRÄNING | LIIKUNTA JA KUNTOILU

## MERA INFORMATION PÅ S.4 | LISÄTIEDOT S. 5

## ZUMBA® | MÅ | MA 18.00–19.00

Zumba® är en fitness-danskurs där man kombinerar olika musik- och dansstilar. Vi utför lätta dansrörelser till både snabba och långsamma rytmer. Kom och njut av dans och musik, samtidigt som konditionen förbättras. Nivå: medeltung

*Zumba® on fitness-tanssitunti, jossa yhdistetään useita musiikki- ja tanssityylejä. Tunnilla tehdään helppoja tanssiaskelia vuoroin nopeaan ja vuoroin hitaampaan rytmiin. Tule nauttimaan liikkumisesta ja musiikista samaan aikaan, kun kunto kohoaa. ★ Taso: keskiraskas*

**3.9–3.12.2018**

**14.1–29.4.2019**

**Framnäs - Salen - Sali**

Rimma Joenperä  
Kursavgift | Kursmaksu  
35 € / termin | lukukausi

**LADIES' WORKOUT** | TO 17.30–18.30

Ladies' workout är ämnad för kvinnor som vill motionera tillsammans i grupp. Träningen lämpar sig perfekt för dig som haft ett längre träningsuppehåll eller helt enkelt vill träna utan alltför komplicerade övningar och för mycket hopp. Träningen består av ett helkroppspass och tanken är att avancera i takt med att deltagarnas styrka ökar och konditionen förbättras. Anmäl skilt till höst och vår Nivå: lätt/medeltung

*Ladies' workout on tarkoitettu naisille jotka haluavat kuntoilla yhdessä. Jos sinulla on ollut tauko kuntoilussa tai jos haluat harjoitella ilman hyppyjä, tämä on sinulle sopiva jumpparyhmä. Harjoitamme koko kehoa ja harjoitteet vaikeutuvat asteittain osallistujien kehityksen mukaan. ★  
Taso: kevyt/keskiraskas*

**30.8–13.12.2018****17.1–2.5.2019****Iidrottshallen  
Urheiluhalli**

Mirella Uddström

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

**CROSSWORKOUT** | TO 18.30–19.30

Crossworkout är ett intensivt träningspass där vi kombinerar kondition och styrka för att hålla pulsen hög och träna kroppen på ett mångsidigt sätt. Passet utförs med egen kroppsvikt eller med hjälp av extra utrustning. ★ Nivå: tung

*Crossworkout on intensiivinen tunti, jossa yhdistämme kunnonkohotuksen ja voiman pulssia kohottavalla ja kehoa monipuolisesti treenaavalla tavalla. Käytämme oman kehomme painoa sekä muita välineitä. ★ Taso:raskas*

**30.8–13.12.2018****17.1–2.5.2019****Iidrottshallen  
Urheiluhalli**

Mirella Uddström

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi



## MERA INFORMATION PÅ S.4 | LISÄTIEDOT S. 5

### 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 dig egen yogamatta. ★  
Nivå: medeltung

*Lempeä hathajoogatunti, jossa edetään rauhallisessa tahdissa hengitysharjoituksista kehoa voimistaviin ja venyttäviin liikkeisiin. Tunti sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille.*

*Ota mukaan joogamatto. ★*

*Taso: keskiraskas*

**3.9–3.12.2018**  
**14.1–29.4.2019**  
**Framnäs - Salen - Sali**

Rimma Joenperä  
Kursavgift | Kurssimaksu  
28 € / termin | lukukausi

### FÖRMIDDAGSYOGA AAMUPÄIVÄJOOGA

ON | KE 10.00–11.30

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 din egen yogamatta. Nivå: lätt

*Lempeä 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*

**5.9–28.11.2018**  
**16.1–24.4.2019**  
**Framnäs - Salen - Sali**

Rimma Joenperä  
Kursavgift | Kurssimaksu  
28 € / termin | lukukausi

### INTIALAINEN PÄÄHIERONTA | LA 10.00–12.15

Oikein tehtynä intialainen päähieronta on kokonaisvaltaisesti rentouttava ja erittäin miellyttävä hoito, jonka voi toteuttaa vaikka kotona perheen kesken helpottamaan kiireistä ja stressaavaa arkea. Kurssilla opit käsittelemään hartiat, niskan, pään ja kasvat käyttäen erilaisia hieronnan otteita ja tekniikoita. Hierottava henkilö istuu. Rasvoja tai öljyjä ei käytetä. Tule kurssille ilman kasvomeikkiä ja ota mukaan tavallinen tyyny niskan tueksi.

**6.10.2018**  
**Framnäs**  
**Tarjoilutila**  
Rajja Salminen  
Kursavgift 10 €

## 60+ GYMPA 60+ JUMPPA

TO 15.00–16.00

Kom med och gympa med uppvärmning och övningar som upprätthåller rörlighet, balans och koordination. Träningen innehåller också avslappnande och välgörande tånjningar. Både för män och kvinnor! ★ Nivå: lätt

*Tule mukaan jumppaan, jossa lämmittelemme ja teemme liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä ylläpitäviä harjoituksia. Tuntiin kuuluu myös rentouttavia ja hyvää tekeviä venytyksiä. Sekä miehille että naisille!* ★ Taso: kevyt

**30.8–13.12.2018**  
**17.1–2.5.2019**  
**Idrottshalli**  
**Urheiluhalli**

Mirella Uddström  
Kursavgift | Kurssimaksu  
18 € / termin | lukukausi



## RENTOUTUSVENYTTELY

TO 18.00–19.00

Tule lisäämään kehon hyvinvointia! Tunnilla käydään läpi koko keho pitkäkestoisilla venytyksillä hengitystä apuna käyttäen. Ideana on löytää kehon optimaalinen asento lisäämällä lihasten pituutta, parantamalla rangan liikkuvuutta ja aktivoimalla syviä lihaksia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Kurssi joka toinen viikko, parittomalla viikolla.

**13.9.–22.11.2018**  
**Urheiluhalli**  
Riikka Nummi  
Kurssimaksu 18 €

## INTRESSEBEVAKNING GENOM FULLMAKT

ON 18.00–20.00

Intressebevakning genom fullmakt är ett alternativ till allmän intressebevakning. Vad är intressebevakning och skillnaderna mellan allmän intressebevakning och intressebevakning genom fullmakt? Föreläsningen ger även detaljerad information om fullmaktens formföreskrifter och olika alternativ gällande innehållet.

**3.10.2018**  
**Skärgårdshavets skola**  
**Matsalen**

Lotta Laineenkare  
Kursavgift 10 €

## DET ÄR DINA PERSONUPPGIFTER - VET DU DET? NE OVAT SINUN HENKILÖTIETOJASI - TIEDÄTKÖ SEN?

ON | KE 18.00–20.00

Vi ger våra personuppgifter till många idag, både frivilligt, motvilligt och utan att vi tänker på det. Borde vi fråga mer om vad våra personuppgifter används till och vem som använder dem? Vad betyder dataskyddslagen konkret för oss och behöver vi tänka på GDPR i vår vardag? Föreläsningen sänds via livestream till områdeskontoren om det finns intresse. Frågor kan också ställas via chatten.

**24.10.2018**  
**Webbaserad kurs**

Ant Simons  
Ingen avgift

*Me annamme henkilötietojamme nykyään monille, vapaaehtoisesti, haluttomasti ja myös ajattelematta. Pitäisikö meidän olla kiinnostuneita siitä, miten henkilötietojamme käytetään ja kuka niitä käyttää? Mitä tietosuojalaki todella tarkoittaa meille ja onko meidän ajateltava GDPR:ää arjessa? Luento lähetetään suoraan lähetyksenä aluekontoreille, jos kiinnostusta löytyy. Kysymyksiä voi esittää chat-toiminnon kautta.*

# SÅNG & MUSIK | LAULU JA MUSIIKKI

## 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 uppstår en kö till kursen kan du uppta en plats på kursen i högst fyra terminer. Obs! Anmälan via Kombi. Läraren kontaktar gällande kursstiden 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 lukukauden ajan. Huom! Ilmoittaudu Kombin kautta. Opettaja ottaa sinuun yhteyttä ilmoittautumisten jälkeen. Ei alennuksia.*

**12.9–28.11.2018**  
**16.1–10.4.2019**  
**Skärgårdshavets skola**  
**Musiksalen**  
**Ulkosaariston koulu**  
**Musiikkiluokka**

Ulla-Maija Söderlund  
Kursavgift | Kurssimaksu  
80 € / termin | lukukausi



## VÅGA SKRUVA! USKALLA RUUVATA!

TI 18.30–21.00

Hej, vill du vara det där snillet som meckar och lagar sina motorer själv? På kursen lär du dig skruva på olika maskiner: mopeder, motorsågar... Vi går också igenom lite teori för att förstå hur allting fungerar. Kursen lämpar sig för både äldre och yngre, från tidig mopedålder till sen pensionsålder. Anmälan skilt till höst och vår. Mera info på [kombi.pargas.fi](http://kombi.pargas.fi).

*Hei, kiinnostaako sinua koneiden korjaaminen ja moottoreiden kanssa rassaaminen? Kurssilla opitaan korjaamaan erilaisia koneita: Mopoja, moottorisahoja... Käymme läpi myös hieman teoriaa, jotta ymmärtäisimme, miten kaikki toimii. Kurssi soveltuu sekä nuorille että varttuneille, mopoikäisestä seniori-ikäiseen. ★ Lisätietoja osoitteessa [kombi.parainen.fi](http://kombi.parainen.fi).*



## 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 din möbel med dig och kom på kurs! Nya deltagare välkomna!

★

25.9–27.11.2018

15.1–26.3.2019

Skärgårdshavets skola

Slöjdsalen

Ulkosaariston koulu

Puutyöluokka

Yngvar Wikström

Kursavgift | Kurssimaksu

32 € / termin | lukukausi

17.9–26.11.2018

7.1–25.3.2019

Skärgårdshavets skola

Slöjdsalen

Leif Wiklén

Kursavgift

38 € / termin

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

Nyt on mahdollisuus päästä verhoilemaan huonekaluja joko perinteisin tai uusin menetelmin. Kurssilla voit tehdä myös yksinkertaisia pintakäsittelyjä. Opettajalta voi ostaa tarvittavia materiaaleja. Olisi kuitenkin hyvä lähettää opettajalle kuva verhoiltavasta huonekalusta etukäteen. Verhoilukankaan jokainen hankkii itse. Kurssiviikonloput 6.–7.10. ja 27.–28.10. Läraren är finskspråkig men hjälper vid behov på svenska.

**6.10.–28.10.2018****Ulkosaariston koulu****Puutyöluokka**

Marika Kanerva

Kurssimaksu 32 €

**VAATEKAAPIN AARTEET** | TI 18.00–20.15

Onko lempipaitasi kutistunut kaapissa? Onko parhaiten istuvien housujen vetoketju rikki? Ota suosikkivaatteesi ja kangas mukaasi niin tehdään siitä uusi versio! Voit käyttää myös perus- ja valmiskaavoja ja oppia mittaamaan ja muokkaamaan niitä omien mittojen ja suunnitelmien mukaisiksi. Voit myös tuoda ompelemattoman verhoilukankaan tai muun sisustustekstiilin, joka on odottanut valmistumista. Et tarvitse aikaisempaa ompelukokemusta. Materiaalikulutukset 5 €.

**9.10.–27.11.2018****Ulkosaariston koulu****Käsityöluokka**

Riikka Nummi

Kurssimaksu 26 €

**VIITELÖINTI** | LA-SU 10.00–16.15

Viitelöinti on vanha karjalainen käsityötekniikka. Se on helppo oppia etkä tarvitse erikoistyökaluja. Opettelemme tekniikan ja valmistamme kaulahuivin. Tarvikelista toimitetaan osallistujille ennen kurssin alkua.

**17.11.–18.11.2018****Ulkosaariston koulu****Käsityöluokka**

Kirsi Hämäläinen

Kurssimaksu 18 €

## VARDAGSFINSKA FÖR UNGA ARKISUOMEA NUORILLE

TO 17.15–18.15

För unga från åk 5 till 9. För dig som behöver lite mod att våga tala finska. Det ställs inga nivåkrav på språkkunskaperna, utan kursen lämpar sig för alla nivåer. Materialkostnaderna till bakverk högst 5 € / deltagare. Sista gången behöver vi pengar för cafébesök. Ingen kurs 20.9.

*Nuorille luokilla 5–9. Sinulle, joka haluat lisää rohkeutta puhua suomea. Kurssilla ei ole lähtötasovaatimuksia, vaan se soveltuu kaiken tasoisille. Materiaalikulut leipomisiin max 5 € / kurssilainen. Viimeisellä kerralla tarvitaan rahaa kahvilaa varten. Ei kurssia 20.9.*

**6.9–8.11.2018**  
**31.1–28.3.2019**  
**Gluggen**

**Ungdomslokalen**  
**Nuorisotalo**

Erja Rajakangas  
Kursavgift | Kurssimaksu  
18 € / termin | lukukausi

## FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA PÅ NÄTET

ON 18.00–19.00

Kursen är avsedd för dig som kan lite spanska (ungefär ett års studier vid ett medborgarinstitut) och som vill fortsätta dina studier. Kursplatsen är webbaserade Google Hangouts. Om du inte har ett Google konto sedan tidigare, skapa ett sådant i förväg. Det enda du behöver är en dator som har internetanslutning. Läraren hjälper dig att komma igång. Vi börjar med att repetera lite innan vi fortsätter med kursen.

**5.9–21.11.2018**  
**Webbaserad kurs**

Olli-Pekka Lindgren  
Kursavgift 18 €



## IT & ADB

### IT-GRUNDKURS | TO 15.00–17.00

En grundkurs i datoranvändning och de vanligaste programmen. Vi bekantar oss också med säkerhet och underhåll av maskinen. Kursen är i första hand avsedd för deltagare med bärbar dator (Windows).

**20.9–1.11.2018**  
**Skärgårdshavets skola**  
**Grupprum**

Mikael Aalto  
Kursavgift 18 €

**FRÅN HAV TILL BORD  
KALASTA RUOKAPÖYTÄÄN**

SÖ | SU 12.00–16.00

Hade du god fiskelycka? Om du hittills tillagat enbart djupfryst sej, är det dags att vässa knivarna och lära dig konsten att rensa och filea fisk med andra på samma kunskapsnivå. Vi lagar olika fiskdelikatesser av säsongens fisk genom att grava, marinera i ättika och naturligtvis koka och steka. Ta med ett förkläde, en egen fiskkniv (+ fisksaxar) och ett par matlådor ifall det blir något kvar att ta med hem. Materialkostnader tillkommer. Man kan gärna ha med sig egen fisk till kursen.

*Antoiko Ahti ahvenia? Jos kalankäsittelytaitosi rajoittuu seipaketin avaamiseen, on nyt aika teroittaa veitset ja harjoitella muiden samalla taitotasolla olijoiden kanssa kalojen perkaamisen ja fileroinnin salat. Käsittelemme kauden kaloja erilaisiksi kalaherkuisiksi graavaamalla, etikkamarinoimalla ja tietysti myös kuumennuskypsennyksellä. Mukaan tarvitset esiliinan, oman kalaveitsen (+ kalasaket) ja tietysti pari rasiaa kotiinviemisiä varten. Materiaalikustannukset maksetaan opettajalle, myös omia kaloja saa mieluumasti tuoda käsiteltäviksi.*



**FESTMIDDAG MED WILLIAM**

LÖ 12.00–16.00

Får du gäster? Och du vet inte vad du ska laga men fint och gott måste det bli. Kom då på en kurs med William och lär dig laga en tre-rätters meny. Små tips och mycket råd. Materialkostnader tillkommer. Bon appetit!

**14.10.2018**

**Skärgårdshavets skola  
Undervisningsköket  
Ulkosaariston koulu  
Kotitalousluokka**

Anne-Marie Taina

Kursavgift | Kurssimaksu 10 €

**24.11.2018**

**Nestor's - köket**

William Hellgren

Kursavgift 10 €

**LASTEN TANSSI** | KE 17.00–18.00

Lasten tanssitunneilla tutustutaan tanssin maailmaan ja omaan liikeilmaisuun luovan liikkeen ja leikkien avulla. Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja, liikkuvuutta ja kehontuntemusta leikinomaisesti mielikuvien ja tarinoiden kautta. Liikkumisen iloa ja oivaltamista, yhdessä tekemistä ja tanssin riemua. Kurssi on tarkoitettu 4–7-vuotiaille.

**26.9.–28.11.2018****Liikuntahalli**

Riikka Nummi

Kurssimaksu 18 €

**GYMKURS FÖR SENIORER  
KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE**

ON | KE 15.15–16.15

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. Anmäl dig skilt till höst och vår. Ingen lektion v.39. Kom med och träna!

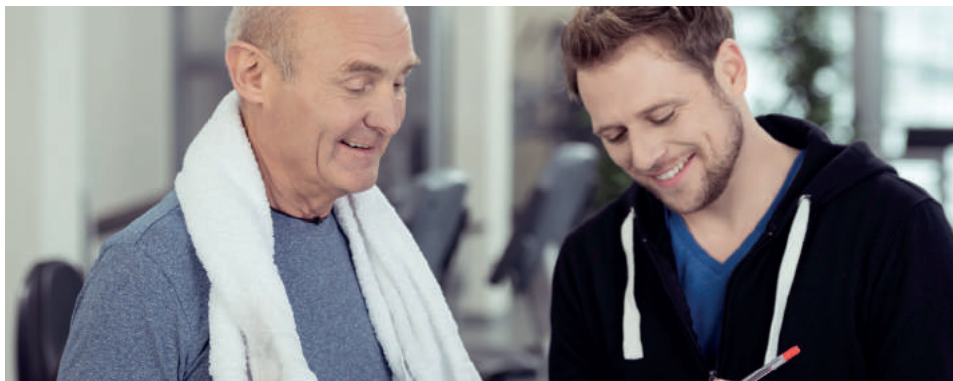
*Hei kaikki seniorit! Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntosaliharjoittelua. Tutkimusten mukaan kuntosaliharjoittelu lisää merkittävästi ikäihmisten lihasvoimaa. Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa. Kurssilla käydään yksityiskohtaisesti läpi laitteet, tutustuen niihin omassa tahdissa, ja sen jälkeen määritellään taso jokaisen kunnan ja jaksamisen mukaan. ★ Ei tuntia v. 39. Tule mukaan treenaamaan!*

**12.9–5.12.2018****Idrottshallen****Liikuntahalli**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

14 € / termin | lukukausi



**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!

Kursdagar: 1.10, 15.10, 29.10, 12.11, 26.11. ★

*Senioritanssi tekee hyvää "sekä kropalle että pääkopalle". Leppoisaa 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: 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ★*

**1.10–26.11.2018**  
**14.1–25.3.2019**

**Regnbågen - Matsalen**

Maj-Britt Friman  
Kursavgift | Kurssimaksu  
10 € / termin | lukukausi

**INTERVALLTRÄNING**  
**INTERVALLITRENI**

MÅ 18.30–19.30



Gillar du träning med hög puls? Vill du få alla stora muskelgrupper tränade under en timme? Då är intervallträning något för dig! 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! ★  
Nivå: tung

*Haluatko harjoitella kovalla sykkeellä? Haluatko treenata kaikkia suuria lihasryhmiä alle tunnissa? Siinä intervallitreeni on juuri sinua varten. Treenaamme koko vartaloa kiertoharjoittelun avulla. Kurssi sopii kaikille kuntotasosta riippumatta eikä sisällä vaikeita askelkuvioita. Siis ylös sohvalta, treenivaatteet päälle ja tule mukaan hikoilemaan. ★  
Taso: raskas*

**27.8–26.11.2018**  
**14.1–29.4.2019**

**Idrottshallen**  
**Liikuntahalli**

Kristian Eklund,  
Erja Rajakangas  
Kursavgift | Kurssimaksu  
22 € / termin | lukukausi

## FUNKTIONELL TRÄNING TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

ON | KE 17.15–18.15

**12.9–5.12.2018**  
**16.1–10.4.2019**  
**Idrottshallen**  
**Liikuntahalli**

Funktionell träning är en träningsform där du tränar din kropp på ett heltäckande sätt genom olika utmanande övningar. Rörelserna belastar samtidigt både överkroppen, bålen och benen och höjer pulsen. Kursen passar vana motionärer och i synnerhet dig som vill utmana dig själv och din kropp. ★ Ingen lektion v. 39.  
Nivå: tung

Marika Mattsson  
Kursavgift | Kurssimaksu  
18 € / termin | lukukausi

*Toiminnallinen harjoittelu on oman kehon kokonaisvaltaista treenaamista erilaisin haastavin harjoituksin. Liikkeet kuormittavat samanaikaisesti ylä- ja alavartaloa sekä keskivartaloa ja nostavat sykettä. Kurssi soveltuu liikuntaa jo aikaisemmin harrastaneille ja erityisesti sinulle, joka haluat haastaa itsesi ja kehosi. ★ Ei tuntia v. 39. Taso: raskas*

# HÄLSA & VÄLMÄENDE | TERVEYS JA HYVINVOINTI

## MERA INFORMATION PÅ S. 4 | 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. Träffar: 28.8, 25.9, 30.10, 27.11, 29.1, 26.2, 26.3 och 23.4.

**28.8–27.11.2018**  
**29.1–23.4.2019**  
**Församlingshemmet**  
**Salen**

Kaisa Söderholm  
Ingen kursavgift

## FELDENKRAIS – TIETOISUUTTA LIIKKEEN AVULLA

LA 11.30–14.30

Feldenkraisin avulla voit löytää uudelleen kehosi ja mielesi luonnolliset ulottuvuudet liikkua, tuntea ja ajatella selkeästi. Feldenkrais-menetelmä on kokonaisvaltainen kehollinen oppimismenetelmä, jonka avulla voi syventää tietoisuutta ja läsnäoloa sekä lisätä kehontuntemusta ja -hallintaa.  
Kurssikerrat: 28.1., 4.2., 4.3. ja 22.4. Ota jumppa-alusta mukaan ja pukeudu rentoihin vaatteisiin.

**1.9.–1.12.2018**  
**Kommunalgården - Sali**

Johanna Lapinniemi  
Kurssimaksu 14 €

## KLASSISK YOGA | TI 18.30–20.30

En kurs för dig som vill få enkla, effektiva verktyg för att stressa av och öka välbefinnandet. Varje lektion är en kombination av fysiska yogaställningar, andningsövningar, djupavspänning och meditation. Yogaställningarna gör kroppen smidig och stark, andningsövningarna frigör mer djupt sittande spänningar ur nervsystemet. Både för nybörjare och erfarna yogare. Undervisningsspråket är i huvudsak svenska, men vid behov kan instruktioner även ges på finska. Mera info på [kombi.pargas.fi](http://kombi.pargas.fi)

**25.9–27.11.2018**

**Idrottshallen  
Liikuntahalli**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 28 €



## SENIORYOGA | TO 10.00–11.30

Välkommen till en yogakurs speciellt riktad till dig som är pensionär, eller dig som vill utforska yogan ur ett lugnare perspektiv. På den här kursen lägger vi fokus på rörelser som stödjer förmågan att göra vardagens alla sysslor, och såklart allt det andra du vill göra i livet, så självständigt som möjligt, så länge som möjligt. Undervisningsspråket är i huvudsak svenska, men vid behov kan instruktioner även ges på finska. Mera info på [kombi.pargas.fi](http://kombi.pargas.fi)

**4.10–29.11.2018**

**Kommungården  
Salen**

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 18 €

## RENTOUTUSVENYTTELY | KE 18.00–19.00

Tule lisäämään kehon hyvinvointia! Tunnilla käydään läpi koko keho pitkäkestoisilla venytyksillä hengitystä apuna käyttäen. Ideana on löytää kehon optimaalinen asento lisäämällä lihasten pituutta, parantamalla rangan liikkuvuutta ja aktivoimalla syviä lihaksia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Kurssi joka toinen viikko, parittomalla viikolla.

**26.9.–28.11.2018**

**Liikuntahalli**

Riikka Nummi  
Kurssimaksu 18 €



## KONDITIONSGYMNASTIK I LUGN TAKT RAUHALLINEN KUNTOJUMPPA

ON | KE 16.30–17.15

**12.9–5.12.2018**  
**16.1–10.4.2019**  
**Idrottshallen**  
**Liikuntahalli**

Omväxlande motion från djupstretchning och stolympa till hantelympa. På kursen görs övningar som stöder rörligheten, balansen, muskelstyrkan och koordinationen och passen avslutas med stretchning. Kursen passar såväl nybörjare som mer avancerade motionärer. ★ Ingen lektion v. 39. Nivå: lätt/medeltung

Marika Mattsson  
Kursavgift | Kurssimaksu  
14 € / termin | lukukausi

*Vaihtelevaa liikuntaa aina syvävenyttelystä ja tuolijumpasta käsipainojumppaan asti. Kurssilla tehdään liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota tukevia harjoituksia ja lopuksi venytellään. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo jonkin verran liikuntaa harrastaneille. ★ Ei tuntia v. 39. Taso: kevyt/keskiraskas*

## ASAHI JATKO ASAHI FORTSÄTTNING

TI 17.15–18.15

**11.9.–4.12.2018**  
**15.1.–9.4.2019**  
**Kommunalgården**  
**Sali**  
**Salen**

Asahi Health® on terveystoimintaa, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa yleisimpiä terveysongelmia. Liikkeet ovat pehmeitä, hitaita ja yksinkertaisia. Asahin liikesarjoissa keho saa avaaavan ja venyttävän harjoituksen. Jatkokurssi on tarkoitettu Asahia aiemmin harrastaneille. ★ Ingen lektion v. 39. Taso: kevyt

Marika Mattsson  
Kurssimaksu | Kursavgift  
18 € / lukukausi | termin

*Asahi Health® är en hälsofrämjande motionsform som förebygger och lindrar våra vanligaste hälsoproblem. Rörelserna är mjuka, långsamma och enkla. Asahi-rörelserna öppnar upp och stretchar kroppen. Fortsättningskursen är avsedd för personer som utövat Asahi tidigare. ★ Ei tuntia v. 39. Nivå: lätt*

## TANSSIN ILOA | 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. Joustavan opetuksen ja kannustavan ryhmän ansiosta kursilla viihtyvät niin tanssin maailmaan vasta putkahtaneet kuin kunnianhimoisemmatkin osallistujat. ★

**11.9.–11.12.2018**  
**15.1.–23.4.2019**  
**Vapenlagret, Utö - Sali**  
Susanna Sjöman  
Kurssimaksu  
22 € / lukukausi

## DET ÄR DINA PERSONUPPGIFTER - VET DU DET? NE OVAT SINUN HENKILÖTIETOJASI - TIEDÄTKÖ SEN?

ON | KE 18.00–20.00

Vi ger våra personuppgifter till många idag, både frivilligt, motvilligt och utan att vi tänker på det. Borde vi fråga mer om vad våra personuppgifter används till och vem som använder dem? GDPR och den nya dataskyddslagen ger oss alla rätt till våra egna personuppgifter, på ett mycket tydligt sätt. Vad betyder lagen konkret för oss och behöver vi tänka på GDPR i vår vardag? Föreläsningen sänds via livestream till områdeskontoren om det finns intresse. Frågor kan också ställas via chatten.

*Me annamme henkilötietojamme nykyään monille, vapaaehtoisesti, haluttomasti ja myös ajattelematta. Pitäisikö meidän olla kiinnostuneita siitä, miten henkilötietojamme käytetään ja kuka niitä käyttää? GDPR ja uusi tietosuojalaki antavat meille kaikille oikeudet omille henkilötiedoillemme, erittäin selkeästi. Mitä laki todella tarkoittaa meille ja onko meidän ajateltava GDPR:ää arjessa? Luento lähetetään suorana lähetyksenä aluekonttoreille, jos kiinnostusta löytyy. Kysymyksiä voi esittää chat-toiminnon kautta.*

**24.10.2018**

**Webbaserad kurs**

Ant Simons

Ingen avgift

# SÅNG & MUSIK | LAULU JA MUSIIKKI

## 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 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 korkeintaan 4 lukukauden ajan. Huom! Ilmoittaudu Kombin kautta. Opettaja ottaa sinuun yhteyttä ilmoittautumisten jälkeen. Ei alennuksia.*

**10.9–26.11.2018**

**Träsk skola**

**Musiksalen**

**Musiikkiluokka**

Ulla-Majja Söderlund

Kursavgift | Kurssimaksu

80 € / termin | lukukausi

## BÅTBYGGERI | TI 17.45–21.00

Är du intresserad av den gamla båtbyggertraditionen? Vill du lära dig hur man bygger eller renoverar gamla träbåtar? Alla är välkomna med, unga och gamla. Kursen förutsätter en viss kunskap i snickeri. Kursen planeras under första kurstillfället. ★

**25.9–27.11.2018**  
**15.1–26.3.2019**

**Houtskärs  
skärgårdsmuseum  
Båtbyggeri**

Kalervo Ewart  
Kursavgift  
38 € / termin

## MÖBELRENOVERING | TO 17.30–21.00

Har du en skamfilad gammal stol någonstans och skräpar? Vill du gärna fixa till den men tycker att du inte kan själv, 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. Nya deltagare välkomna! ★

**20.9–29.11.2018**  
**10.1–21.3.2019**

**HKF - Slöjdsalen**

Leif Wiklén  
Kursavgift  
42 € / termin



## 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. 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.

**25.9–27.11.2018**  
**HKF - Vävsalen**

Märta Fagerlund  
Kursavgift  
34 € / termin

## VERHOILU- JA ENTISÖINTIKURSSI | LA 10.00–16.00

Nyt on mahdollisuus päästä verhoilemaan huonekaluja joko perinteisin tai uusien menetelmin. Kurssilla voit tehdä myös yksinkertaisia pintakäsittelyjä. Opettajalta voi ostaa tarvittavia materiaaleja. Verhoilukankaan jokainen hankkii itse. Kurssipäivät 15.9., 13.10., 17.11. ja 15.12. Läraren är finskspråkig men hjälper vid behov på svenska.

**15.9.–15.12.2018**  
**Träsk skola  
Puutyöluokka**

Marika Kanerva  
Kurssimaksu 32 €

## FORTSÄTTNINGSKURS I SPANSKA PÅ NÄTET

ON 18.00–19.00

**5.9–21.11.2018**  
**Webbaserad kurs**

Olli-Pekka Lindgren  
Kursavgift 18 €

Kursen är avsedd för dig som kan lite spanska (ungefär ett års studier vid ett medborgarinstitut) och som vill fortsätta dina studier. Kursplatsen är webbaserade Google Hangouts. Om du inte har ett Google konto sedan tidigare, skapa ett sådant i förväg. Det enda du behöver är en dator som har internetanslutning. Läraren hjälper dig att komma igång. Vi börjar med att repetera lite innan vi kör igång på riktigt.

## IT & ADB

### IT-CAFÉ IT-KAHVILA

ON | KE 18.00–20.15

**3.10–21.11.2018**  
**Pensionärsbostäder**  
**Eläkeläisasunnnot**  
**Knuten**

Martin Sainio  
Kursavgift | Kurssimaksu 22 €

Kombi öppnar ett eget IT-café i Knuten. Har du skaffat dig en ny dator eller tänker göra det har du nu en möjlighet att lära dig nytt i trevligt sällskap. Under ledning av Martin löser vi små och även lite större problem. Vi funderar över datorns, telefonens och pekplattans själsliv, uppdateringar och andra knepiga saker. Kursen passar för alla oavsett ålder eller kön.

*Kombi avaa oman IT-kahvilan Knutenissa. Jos olet hankkinut itsellesi uuden koneen tai hankkimassa uutta konetta niin nyt sinulla on mahdollisuus oppia uutta mukavassa seurassa. Martinin johdolla selvittelemme pieniä ja suurempiakin ongelmia. Pohdimme tietokoneen, puhelimen ja tabletin sielunelämää, päivityksiä ja muita kommervenkkeja. Kurssi sopii kaikille; ikään tai sukupuoleen katsomatta.*



**SOPPOR** | TO 17.00–20.00

En härlig höstkurs! Vi tillreder värmande soppor, klara och krämiga, av högklassiga råvaror. Materialkostnad: 8–10 €/ betalas direkt till kursledaren. För icke-inhiberad kursplats debiteras kursavgift och materialkostnad.

**13.9.2018**  
**Församlingshemmet**  
**Köket**

Paul Reuter  
 Kursavgift 10 €

**CHAMPAGNE – REGIONEN,  
 DRYCKEN OCH HISTORIEN** | ON 17.45–20.45

Välkommen med på en bubblande enkvällskurs om Champagne! Under kvällen fördjupar vi oss naturligtvis i denna ädla dryck, men även i regionen och dess historia. Vi provar även några champagner för att understryka det som vi i teorin lär oss. Materialkostnader 25 €. Ta med två egna champagne- eller vinglas (inte i plast).

**19.9.2018**  
**Områdeskontoret**  
**Mötesrummet**

Martin Nordell  
 Kursavgift 10 €

**LEIVOTAAN KARJALANPIIRAKOITA  
 JA SULTSINOITA  
 VI BAKAR PIROGER**

SU | SÖ 12.30–16.30

Opi karjalanpiirakoiden ja sultsinoiden teko ihan alkeista. Jokainen saa mukaansa ainakin pellillisen uunilämpöisiä piirakoita ja sultsinoita. Tulet huomaamaan, että piirakat ovat paljon mainettaan helpommat valmistaa. Mukaan tarvitset innostuksen lisäksi esiliinan ja oman kaulimen, jolla kotonakin leivot. Tietysti mukaan myös astia lämpimäisten kotiinkuljetusta varten. Materiaalikustannukset 8 €.

**28.10.2018**  
**Seurakuntatalo**  
**Keittiö**  
**Församlingshemmet**  
**Köket**

Anne-Marie Taina  
 Kurssimaksu | Kursavgift 10 €

*Vi lär oss att baka karelska piroger och sultsina-piroger från grunden. Var och en får med sig hem en ugnsplåt varma piroger. De hembakta pirogerna skiljer sig märkbart från butikens och du kommer att märka att pirogerna är mycket enkla att baka. Ta med dig ett förkläde och en kavel. Givetvis behöver du också ett kärl för att ta hem de nybakade pirogerna. Materialkostnader 8 €.*

## MERA INFORMATION PÅ S.4 | LISÄTIEDOT S. 5

**GYMKURS FÖR SENIORER  
KUNTOSALIKURSSI SENIOREILLE**

MÅ | MA 16.15–17.15

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. ★ Ingen lektion v. 39.

*Hei kaikki seniorit. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntosaliharjoittelua. Tutkimusten mukaan kuntosaliharjoittelu lisää merkittävästi ikäihmisten lihasvoimaa. 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. ★ Ei tuntia v.39.*

**CROSSTRÄNING  
CROSSTREENIT**

TI 18.00–19.00

Vill du träna tungt och sveltas? I crossträning håller du pulsen hög och tränar hela kroppen mångsidigt. Traditionella rörelser i form av hopp och muskelträning, utan koreografi. ★Nivå: tung

*Jos haluat treenata kovaa ja hikoilla. Crosstreenissä pidät sykkeet korkealla, ja treenaat monipuolisesti koko kehoa. Perinteisiä liikkeitä hyppyjen ja lihaskuntoliikkeiden muodossa, ilman koreografiaa. ★ Taso: raskas*

**10.9–3.12.2018****14.1–8.4.2019****Idrottshallen****Liikuntahalli**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

14 € / termin | lukukausi

**28.8–27.11.2018****15.1–23.4.2019****Idrottshallen****Liikuntahalli**

Katja Lundström

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

### FRISK RYGG TERVE SELKÄ

MÅ | MA 17.15–18.30

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. Kursen passar alla oberoende av konditionsnivå. ★ Ingen lektion v. 39 Nivå: lätt/medeltung

*Tavoitteena on parantaa selän kuntoa. Kurssilla vahvistetaan ja venytetään selän hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lihaksia erilaisin harjoittein. Kurssi soveltuu kaikille omaan kuntotasoon katsomatta.*

★ Ei tuntia v. 39. Taso: kevyt/keskiraskas

10.9–3.12.2018

14.1–8.4.2019

**Idrottshallen**

**Liikuntahalli**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

22 € / termin | lukukausi

### ASAHI FORTSÄTTNING ASAHI JATKO

ON | KE 19.30–20.30



Asahi Health® är en hälsofrämjande motionsform som förebygger och lindrar våra vanligaste hälsoproblem. Rörelserna är mjuka, långsamma och enkla. De görs stående i takt med andningen. Fortsättningskursen är avsedd för personer som utövat Asahi tidigare. ★ Ingen lektion v. 39. Nivå: lätt

*Asahi Health® on terveystoimintaa, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa yleisimpiä terveysongelmia. Liikkeet ovat pehmeitä, hitaita ja yksinkertaisia. Liikkeet tehdään seisaallaan hengityksen kannattelemana. Jatkokurssi on tarkoitettu Asahia aiemmin harrastaneille. ★ Ei tuntia v. 39. Taso: kevyt*

12.9–5.12.2018

16.1–10.4.2019

**Vesterlid**

**Salen**

**Sali**

Marika Mattsson

Kursavgift | Kurssimaksu

18 € / termin | lukukausi

## STANNA OCH ANDAS! PYSÄHDY JA HENGITÄ!

MÅ | MA 19.00–20.30

27.8–26.11.2018  
14.1–29.4.2019

Vesterlid  
Salen  
Sali

Behöver du en motvikt till vardagsrutinerna? Lär dig göra långa och lugna rörelseserier som främjar ämnesomsättningen, nybildningen och energiintaget i bindväven. Du behöver inte vara en smidig yogi för att kunna delta i passet. Det räcker att du vill ha en stund för dig själv och att du vill göra kroppen och sinnet gott.

Ta med en dyna och en filt, ett mjukt underlag samt gott humör. ★

Outi Fagerlund

Kursavgift | Kurssimaksu  
28 € / termin | lukukausi

*Tarvitsetko vastapainoa arjen rutiineille? Opi tekemään pitkäkestoisia ja rauhallisia liikesarjoja, jotka edistävät sidekudosalueiden aineenvaihduntaa, uusiutumista ja energiansaantia. Sinun ei tarvitse olla notkea joogi voidaksesi osallistua tunnille. Riittää, että haluat pysähdyshetken arjen keskellä ja haluat tehdä hyvää sekä keholle että mielelle. Ota mukaan tyyny ja villi, pehmeä alusta sekä rento mieli. ★*

---

## KLASSISK YOGA | LÖ 9.30–11.30

En kurs för dig som vill få enkla, effektiva verktyg för att stressa av och få ökat välbefinnande i vardagen! Den klassiska yogan erbjuder en mångfald av beprövade metoder för att lösa upp spänningar i både kropp och sinne, och öppnar därmed upp för mer energi och kreativitet. Både nybörjare och mer erfarna är välkomna. Undervisningsspråket är i huvudsak svenska, men vid behov kan instruktioner även ges på finska. Mera info på kombi.pargas.fi

6.10–17.11.2018  
Vesterlid - Salen

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 22 €

---

## SENIORYOGA | LÖ 12.00–13.30

Välkommen till en yogakurs speciellt inriktad till dig som är pensionär, dagledig eller dig som vill utforska yogan ur ett lugnare perspektiv. På den här kursen lägger vi fokus på rörelser som stödjer förmågan att göra vardagens alla sysslor, och såklart allt det andra du vill göra i livet, så självständigt som möjligt, så länge som möjligt. Undervisningsspråket är i huvudsak svenska, men vid behov kan instruktioner även ges på finska. Mera info på kombi.pargas.fi

6.10–17.11.2018  
Vesterlid - Salen

Luisa Blumenthal  
Kursavgift 14 €



**DET ÄR DINA PERSONUPPGIFTER - VET DU DET?  
NE OVAT SINUN HENKILÖTIETOJASI - TIEDÄTKÖ SEN?**

ON | KE 18.00–20.00

Vi ger våra personuppgifter till många idag, både frivilligt, motvilligt och utan att vi tänker på det. Borde vi fråga mer om vad våra personuppgifter används till och vem som använder dem? GDPR och den nya dataskyddslagen ger oss alla rätt till våra egna personuppgifter, på ett mycket tydligt sätt. Vad betyder lagen konkret för oss och behöver vi tänka på GDPR i vår vardag? Föreläsningen sänds via livestream till områdeskontoren om det finns intresse. Frågor kan också ställas via chatten.

*Me annamme henkilötietojamme nykyään monille, vapaaehtoisesti, haluttomasti ja myös ajattelematta. Pitäisikö meidän olla kiinnostuneita siitä, miten henkilötietojamme käytetään ja kuka niitä käyttää? GDPR ja uusi tietosuojalaki antavat meille kaikille oikeudet omille henkilötiedoillemme, erittäin selkeästi. Mitä laki todella tarkoittaa meille ja onko meidän ajateltava GDPR:ää arjessa? Luento lähetetään suoraan lähetyksenä aluekonttoreille, jos kiinnostusta löytyy. Kysymyksiä voi esittää chat-toiminnon kautta.*

**24.10.2018**  
**Webbaserad kurs**  
Ant Simons  
Ingen avgift

## SPRÅK & LITTERATUR | KIELET JA KIRJALLISUUS

**FORTSÄTTNINGSKURS I  
SPANSKA PÅ NÄTET**

ON 18.00–19.00

Kursen är avsedd för dig som kan lite spanska (ungefär ett års studier vid ett medborgarinstitut) och vill fortsätta dina studier. Kursplatsen är webbaserade Google Hangouts. Om du inte har ett Google konto sedan tidigare, skapa ett sådant i förväg. Det enda du behöver är en dator som har internetanslutning. Läraren hjälper dig att komma igång. Vi börjar med att repetera lite innan vi fortsätter med kursen.

**5.9–21.11.2018**  
**Webbaserad kurs**  
Olli-Pekka Lindgren  
Kursavgift 18 €

## TRÄDGÅRD & NATUR | PUUTARHA JA LUONTO

**ODLA I KÖKSFÖNSTRET**

LÖ 11.00-15.30

Hur får man växterna att övervintra? Finns det något jag kunde skörda från köksfönstret under vintern? En kurs om växter och odling om vintern. Ta med en liten matsäck.

**6.10.2018**  
**Snäckan - Mötesrum**  
Elina Huhtala  
Kursavgift 14 €

### GRILLAT ÄR GOTT! | ON 17.00-20.00

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

**12.9.2018**  
**Församlingshemmet**  
**Köket**

Paul Reuter  
Kursavgift 10 €



### VAIHTELEVA A LIIKUNTA A OMVÄXLANDE MOTION

TO 18.00-19.00

Om du har svårt att motivera dig själv att motionera ensam så kom med och gympa med Tiina! Tillsammans är det roligare. Vi höjer konditionen genom varierande program. Du får fram svetten och muskelkonditionen ökar. Timmen avslutas alltid med stretching. Gympan passar för alla, oberoende av kondition. Alla från högstadiesåldern och uppåt kan komma med! Nivå: medeltung

*Jos sinusta on vaikea motivoida itseäsi liikkumaan yksin niin tule mukaan Tiinan jumppaan. Porukassa on aina mukavampaa. Kuntoa nostamme vaihtelevan jumppaohjelman avulla, joka nostaa hien pintaan ja kasvattaa lihaskuntoa. Tunnin päätteksi venyttellään. Kurssi sopii niin miehille kuin naisillekin, peruskunnosta riippumatta. Kaikki yläasteikäisestä alkaen voivat tulla mukaan. Taso: keskiraskas*

**20.9-29.11.2018**  
**Snäc kan**  
**Liikuntasali**  
**Gymnastiksal**

Tiina Pöyli  
Kursavgift | Kurssimaksu 14 €

# Lovisa Sandström

Den bästa  
träningen  
-så funkar det

12.1.2019

Föreläsning  
kl. 15-17 20€

Träning  
kl. 17.30-19.30 15€

Hela paketet 30€

I en tid där dieter, hälsohets och viktminskningsmetoder får stort utrymme föreläser Lovisa om livsstilsförändringar som fungerar i ett livslångt perspektiv. Med inspiration till en balans mellan träning, kost, familj och karriär pratar Lovisa med långsiktigt hållbart förändringsfokus - det som verkligen fungerar i längden. Fenomen som träning för prestation problematiseras i relation med träning för ökad hälsa, ett hållbart sätt att uppmuntra människor att röra på sig och ta hand om sig.



## KONTAKTUPPGIFTER

### **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 | ma- ons | ke)

### **Skärgårdens Kombi**

Strandvägen 28, 21600 Pargas

Näsbyvägen 214, 21760 Houtskär

kombi.pargas.fi

kombi@pargas.fi

### **Saariston Kombi**

Rantatie 28, 21600 Parainen

Näsbyntie 214, 21760 Houtskari

kombi.parainen.fi

kombi@parainen.fi

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

