



Studieprogram

# Nya kurser våren *2010*

Medborgarinstitut  
Grundundervisning i konst för barn och ungdom  
Uppdragsutbildning  
Projektarbeten



KORSHOLMS  
**VUXENINSTITUT**  
MUSTASAAREN  
**AIKUISOPISTO**



## Välkommen till Korsholms vuxeninstitut

Kansliet är öppet mån., ons.-fre. kl. 8-16, tis. kl. 8-20

Skolvägen 1, Smedsby, 65610 Korsholm  
Tfn (06) 327 7260, 327 7261  
Fax (06) 327 7268  
E-post vuxeninstitutet@korsholm.fi  
Internet www.korsholm.fi/vuxeninstitutet

### Terminen

Vårterminen inleds 11.1.2010. Sportlov hålls vecka 9, 1.3-7.3.2010, då hålls inga kurser och kansliet är stängt. Skärtorsdag 1.4.2009 hålls inga kvällskurser. Vårfest och -utställning hålls 24.4.2010.

### Anmälan

Anmälningar till vårens nya kurser kan göras fr.o.m. 14.12.2009 kl. 8.00.

- Per telefon vardagar kl. 8.00-16.00. Observera att kansliet är stängt 23.12.2009.
- Anmälan direkt på webben på adress [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)

Observera att ingen extra påminnelse om kursstarterna ges, bekräftelse om deltagande fås redan vid anmälningstillfället. Kansliet kontakter dig endast om det blir förändringar i tidsschemat eller om kursen inhiberas.

Språk- och musikgrupper samt pensionärsgrupper som startade på hösten fortsätter i enlighet med informationen i höstens studieprogram om inte annat meddelats. Ingen ny anmälan behövs för den som redan påbörjat en sådan kurs. Lediga platser kan finnas i många kurser, så hör dig för på kansliet. Välkommen med!

### Deltagande och annullering

För att en kurs ska starta behövs minst 7 anmälda. Om deltagarantalet underskrider minimiantalet tre gånger måste kursen avbrytas. Anmäl dig därför i god tid, minst en vecka före kursstart om inte annat anges. Vi hoppas att du deltar regelbundet i de kurser du anmält dig till! Kom också ihåg att annullera senast 2 dagar före kursens start om du får förhinder! Någon kanske står i kö! Om du uteblir utan att ha annullerat din plats senast 2 dagar före kursstart debiteras du halva kursavgiften eller max. 10 €.

### Kursavgifter

Samtliga kursavgifter faktureras. Kom ihåg att meddela rätt faktureringsadress när du anmäler dig till någon kurs. Föreläsningar som ordnas vid Vuxeninstitutet kan betalas kontant. Kursdeltagarna bekostar själva studie- och arbetsmaterial. Vuxeninstitutet accepterar TYKY och SMARTUM kultur- och motionssedlar som betalningsmedel. Sedlarna bör personligen inlämnas till kansliet. Kursavgiften återbetalas inte om kursdeltagaren avbryter oberoende av orsak.

### Rabatter

Du som är berättigad till en rabatt skall meddela kansliet skilt för varje kurs i samband med din kursanmälan för att rabatten skall registreras.

- Arbetslösa får 25 % rabatt på samtliga kurser mot uppvisande av intyg till kansliet.
- Är du anställd av Korsholms kommun? Arbetsgivaren sponsorerar ditt deltagande i en valbar motionskurs till ett värde av 20 €/termin. Förutsätter att du deltar regelbundet (75 %).

### Kursintyg

Kursintyg får Du på begäran om Du deltagit regelbundet i en kurs. För kursintyg från tidigare läsår debiteras 5 €.

### Uthyrning och uppdragsutbildning

Vuxeninstitutets trivsamma utrymmen kan man i mån av lediga tider hyra för möten, utbildningsdagar och liknande evenemang.

Vi skraddarsyr kurser för företag, kommunala och statliga inrättningar. Kontakta rektor eller studierekreterare för mera information.

## *Bästa kursdeltagare, lärare, medarbetare och förtroendevalda*

Ett varmt tack för ett gott och inspirerande samarbete under de gångna 34,5 åren jag varit rektor för Korsholms vuxeninstitut/Mustasaaren aikuisopisto. Det har varit lärorika år i folkbildningens tjänst.

Samtidigt vill jag hälsa ped.mag. Rose Heir välkommen till ett livskraftigt och innovativt institut och jag önskar alla i institutet framgång i det fortsatta arbetet för bildning och samverkan i kommunen.

Själv ser jag fram emot att bli en aktiv studerande i kommunens vuxeninstitut.

Alice Lillas

## *Hej!*

I min familj brukar jag ibland få höra att jag är ovanligt "skolglad". Den som brukar kalla mig så avser därmed att jag är en person som tycker om att lära mig och att jag för det mesta trivs i s.k. lärande miljöer. Och enligt den definitionen är jag bestämt en "skolglad" person, lärare till utbildningen och med start den 1 januari 2010 rektor för Korsholms vuxeninstitut/Mustasaaren aikuisopisto.

Uppgiften är givetvis en utmaning men jag ser ändå fram emot mitt nya arbete med nyfikenhet och entusiasm blandat med en stor portion positiv inställning. Då jag på förhand haft möjlighet att bekanta mig med arbetsplatsen, personalen och verksamheten har det varit lätt att konstatera, att det är en välmående och trivsamt miljö att som ny komma in i. Den verkar passa en skolglad person som jag och det känns tryggt och roligt att ta över efter Alice.

Jag är sedan många år tillbaka bosatt i byn Österhankmo i Korsholm men även Kvevlax och Voitby är adresser jag tidigare haft. Familjen består av man, tre barn och en hund och vi tillbringar alla så mycket tid vi bara kan vid vårt fritidsställe på Köklot där skogsbackarna och vattnet är så enastående vackra.

Jag ser fram emot att få se Dig som deltagare i olika kurser vid vuxeninstitutet. Jag hoppas också att Du inte tvekar att framföra förslag till kurser och föreläsningar, som kanske kunde arrangeras för kommuninvånarna. Idéer går faktiskt att förverkliga!

Rose Heir



## Teaterföreläsning

### *Grottmannen*

000007

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
Sixten Lundberg  
Kursavgift: 17,00 €

mån. 18.00-20.15  
8.3.2010  
Max 300 studerande

Kom och se succépjäsen Grottmannen som gått för utsålda hus på Svenska teatern i Helsingfors i flera år. En pjäs som tar upp skillnaderna mellan män och kvinnor på ett ytterst slagkraftigt och dråpligt sätt!

## Föreläsningar

### *Människohandel - ett globalt problem*

000035

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
Eva Biaudet, OSSE:s särskilda representant  
Kursavgift: 5,00 €

tis. 18.30-20.00  
12.1.2010, 2 t  
Max 300 studerande

Eva Biaudet har i två års tid jobbat i Wien som OSSE:s särskilda representant i kampen mot människohandel. Människohandel är ett växande problem som gäller alla länder, antingen de är ursprungsländer, transitländer eller länder där efterfrågan finns. Människohandel innebär att människor, ofta kvinnor och barn och ibland under slaveriliknande förhållanden, exploateras i sexindustri eller för i tvångsarbete t.ex. i fabriker, i jordbruk eller hushåll. Till fenomenet hör ofta påtryckning, falska löften, våld och fysiskt eller psykiskt tvång mot personer som antingen aldrig samtyckt eller som fått en förskönad bild av vistelsen i mottagarlandet. Kom hör om hennes globala arbete mot människohandeln!

### *"Två ljus i fönstret" – ett seminarium om händelserna 1918*

000027

Vuxeninstitutet (auditoriet)

lör. 13.00-17.00  
30.1.2010, 3 t

Avgiftsfritt

Max 300 studerande

Seminariet, under vilket olika aspekter på händelserna i Finland 1918 lyfts fram, behandlar aktuell forskning, händelser, episoder och berättelser utgående från pjäsen "Två ljus i fönstret" med urpremiär på Wasa Teater 14.11.2009. En panel bestående av såväl forskare som andra i ämnet insatta föreläsare kommer genom personliga inlägg och i diskussionsform att penetrera händelserna 1918 ur framför allt en regional och finlandssvensk synvinkel. I panelen sitter professor Nils-Erik Willstrand, forskare Lars Westerlund, författare Claes Andersson, rektor Magnus Westerlund, författaren Anna-Lisa Sahlström, pensionerade språkläraren Margareta Ehrman, och pjäsens författare Peter Snickars. Seminariet är öppet för alla och ordnas lördagen 30.1.2010 kl.13-17 i Korsholms vuxeninstitut. Arrangörer: Korsholms vuxeninstitut och Vasa Arbis i samarbete med Svensk-Österbottiska Samfundet, Svenska Österbottens kulturfond och Wasa Teater.

### *Makt, mod och motstånd – om den mitt i och de runt omkring*

000028

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
skådespelare Benny Haag  
Kursavgift: 15,00 € inkl. kaffe

tis. 18.00-20.00  
2.2.2010, 2 t  
Max 300 studerande

Sommaren 2002 upptäckte Benny Haag (med benägen hjälp av sin omgivning) att han drack alldeles för mycket. Efter viss dramatik slutade han supa och fick på sig ett par alkoholglasögon som gjorde att han verkligen såg vad spriten ställer till med, hur den krossar, dödar och förstör. Eftersom han är skådespelare skrev han en monolog; "Inte mer än fullt, tack!". Han var därmed övertygad om att alkoholkonsumtionen i Sverige skulle halveras på tre månader bara alla såg det han redan hade sett. Tyvärr blev det inte så! Han möttes av en nedlåtande vänlighet från media och myndigheter. Hans bok Makt, mod och motstånd handlar om den resan och vilka slutsatser han har dragit. En föreläsning med mycket humor, en del allvar och några droppar sentiment. Målgrupp: allmänheten, anhöriga, lärare.

### *För att överleva - om självskaðebeteende och ätstörningar*

000029

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
Sofia Åkerman  
Kursavgift: 20,00 €

tis. 18.00-20.00  
16.2.2010, 2 t  
Max 300 studerande

Vad är ätstörningar och självskaðebeteende? Hur kan man hjälpa? Sofia Åkerman är sjuksköterska och med sina erfarenheter av att själv ha haft ätstörningar och självskaðebeteende förklarar hon den komplexa problematiken och ger konkreta tips och råd. Hon är författare till böckerna "För att överleva - om självskaðebeteende" (2009) och den självbiografiska "Zebraflickan" (2004).

## *En jämförelse av olika autonomiarangemang i världen*

000036

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
 Maria Achrén, PD i statskunskap vid Åbo Akademi  
 Kursavgift: 5,00 €

tis. 18.00-20.00  
 19.1.2010, 2 t  
 Max 300 studerande

Föredraget behandlar olika typer av territoriella autonomier och deras beskaffenheter. Särskilt berörs bakgrundsfaktorer till varför territoriella autonomier i allmänhet uppkommer. Frågan kring hur minoriteternas ställning har lösts i olika fall belyses med exempel från andra håll i världen. En slutdiskussion kring vilken modell som eventuellt skulle passa Korsholm eller Vasaregionen i stort kunde diskuteras i mer allmänna former med input från publiken.

## *Mindfulness - medveten närvaro och acceptans*

000031

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
 socionom Katarina Lundblad  
 Kursavgift: 20,00 €

tis. 18.00-20.00  
 9.2.2010, 2 t  
 Max 300 studerande

Mindfulness - Ett förhållningssätt att möta stress som öppnar upp för mer glädje i livet. En upplevelsebaserad föreläsning med betoning på att göra korta övningar och prova på grunderna i mindfulness samt att du får veta om historik och användningsområde inom mindfulness. MBSR (mindfulnessbaserad stressreduktion) är grundat av Dr Jon kabat Zinn som forskat och lett patientgrupper i mer än 30 år i USA. Mindfulness är helt fristående från specifika terapeutiska inriktningar och religion men traditionen att observera det som är kommer från buddismen. Mindfulness är en träning i att uppmärksamma tankar, känslor och kroppsfrömmelser, att se verkligheten som den är och träna sig att möta det som är med acceptans. Mindfulness som metod är ett kraftfullt redskap för att hantera stress, och fördjupa närvaron i mötet med sig själv, andra och livet. Mindfulness öppnar upp för mer frid och balans och glädje. Centrala begrepp är medkänsla, ödmjukhet, tillit, öppenhet, kärleksfull vänlighet, mod och tålmod. Katarina Lundblad är socionom och arbetar som kurator och terapeut vid Lunds Universitetssjukhus. Hon har lång erfarenhet av att leda grupper och hålla i kurser och retreat. Katarina är författare till boken Fri från stress med mindfulness. Läs mer om Katarina och mindfulness på [www.mindfulnesskurser.se](http://www.mindfulnesskurser.se)

## *Att möta en person med minnesstörningar*

000032

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
 soc.yh Jenny Laaksonen, Österbottens Minneslots  
 Kursavgift: 5,00 €

tis. 18.00-20.00  
 26.1.2010, 2 t  
 Max 300 studerande

Ingår i hälsoserien för pensionärer som ordnas i samarbete med äldrerådet i Korsholm. Äldrerådet bjuder på kaffet.

## *Vad händer när kroppen åldras?*

000033

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
 Med.lic. Peter Nylund  
 Kursavgift: 5,00 €

tis. 18.00-20.00  
 23.2.2010, 2 t  
 Max 300 studerande

Ingår i hälsoserien för pensionärer som ordnas i samarbete med äldrerådet i Korsholm. Äldrerådet bjuder på kaffet.

## *Verktyg för att göra dig fri från svåra tankar och minnen*

000037

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
 Mary Andrén-Pada, certifierad handledare i sorgbearbetning  
 Kursavgift: 5,00 €

mån. 18.30-21.00  
 18.1.2010, 3 t  
 Max 300 studerande

En stor del av både tid och ork går åt till att försöka nå inre balans. Orsakerna till illabefinnandet handlar ofta om relationsproblem i nuet eller i det förgångna. Vi har verktyg för att bearbeta och komma till ett avslut, om vi blott lär oss använda dem. Föreläsningen som är öppen för alla är en introduktion till kursen "Att hantera livets utmaningar" som startar 17.2.2010.

## *Sorgen klädd i ord och känsla - om sorg och att bemöta sörjande*

000038

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
 Mary Andrén-Pada, certifierad handledare i sorgbearbetning  
 Kursavgift: 5,00 €

mån. 18.30-21.00  
 13.4.2010, 3 t  
 Max 300 studerande

Livet är föränderligt. Detta gör sorg till den mest allmänmänskliga känslan - ett helt normalt, naturligt, sunt och friskt själstillstånd när vi drabbats av förlust. Ändå är sorg vår mest försummade och undanträngda känsla. Kunskap om sorg ger dig nycklar till att förstå den sörjande i högre grad och till att våga möta sorgen.

*Charmkurs för män med Christoph Treier*

000039

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
Christoph Treier  
Kursavgift: 20,00 € inkl. kaffe

mån. 18.30-21.00  
15.3.2010, 3 t  
Max 100 studerande

Tar du fram din charmiga sida? Att vara charmig betyder att du får andra människor att må bra. Föreläsningen ger dig många tänkvärda idéer angående ditt kroppsspråk och hur du kommunicerar med andra människor. Du kommer garanterat att uppleva en kväll med många skratt men också med många nya insikter.

*Att vuxenstudera*

000040

Vuxeninstitutet (grupprum)  
Maria Slotte  
Kursavgift: 5,00 €

mån. 18.30-20.00  
1.2.2010, 2 t  
Max 20 studerande

Vilka möjligheter finns det för vuxna att studera om man befinner sig mitt i karriären? Vilka "break" kan man göra? Vad skall/ förväntas/ måste arbetsgivaren gå med på?

*EU-blankettkurs för jordbrukare*

000041, 000042 och 000043

Ordnas i mars-april i Smedsby, Veikars och Solf. Landsbygdssekreterare Christer Öist går igenom nyheterna för 2010, repeterar gällande stödbestämmelser och går igenom de olika blanketterna. Mera information senare.



## Fortbildning, specialkurser

*Maximera nyttan av mässan*

000107

Vuxeninstitutet (språkklass)  
Jan-Erik Elfving  
Kursavgift: 60,00 €

ons. 18.00-21.00  
10.2-17.2.2010, 7 t  
Max 20 studerande

Hur man bäst använder mässan som hjälpmedel i marknadsföringen. Kursen är riktad till små- och medelstora företag, för personer som jobbar med försäljning, marknadsföring, ledning av försäljning och marknadsföring samt ledning för SM-företag. Även för personer med motsvarande uppgifter inom turism och (offentlig) förvaltning. Kursens målsättning är att ge ett effektivt och användbart verktyg i planering, genomföring och uppföljning av mässan, samt bygga på erfarenheter och kommande situationer. Föreläsare: Jan-Erik Elfving/ Fma ElfvingLead Kursinnehåll: bl.a. Mässan som medium, Rekognosering av aktuella mässor, Mål/ målsättning, Budskap, Förbearbetning, Kompletterande aktiviteter, Monteragerande, Registrering, Uppföljning, Utvärdering. Diskussioner och övningsarbete.

*Bli toppförsäljare!*

000108

Vuxeninstitutet (språkklass)  
Rainer Nordström  
Kursavgift: 180,00 €

tis. 18.00-20.30  
9.3-30.3.2010, 12 t  
Max 14 studerande

Jobbar du inom försäljning och önskar bli ännu skickligare i denna krävande bransch? Kursen passar alla som jobbar inom försäljning eller är intresserade av att börja jobba inom branschen. Butiksförsäljare, reservdelsförsäljare, telefonförsäljare, försäljning till enskilda konsumenter (B to C) och försäljning till företag (B to B). Du kan även jobba med tjänster. Vi går igenom egenskaper som behövs för att bli en toppförsäljare. Vi lär oss att betjäna olika typer av kunder på ett framgångsrikt sätt. Vi lär oss att undvika fallgropar inom försäljning, och lär oss att använda tiden effektivt. Kom med och utveckla dina försäljningskunskaper så når du toppen! Kursledaren Rainer Nordström har över 20 års erfarenhet av försäljning och försäljningsteam.

*Att stöda äldre personers aktiviteter i vardagen*

Kurser i ergoterapi ordnas under våren, närmare tidpunkter meddelas senare. Målgrupp: personer inom hemservice och äldrevard.

## Makt, mod och motstånd - Föreläsning för vårdpersonal

000109

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
skådespelare Benny Haag  
Kursavgift: 25,00 €

tis. 14.00-16.00  
2.2.2010, 2 t  
Max 300 studerande

Sommaren 2002 upptäckte Benny Haag (med benägen hjälp av sin omgivning) att han drack alldeles för mycket. Efter viss dramatik slutade han supa och fick på sig ett par alkoholglasögon som gjorde att han verkligen såg vad spriten ställer till med, hur den krossar, dödar och förstör. Eftersom han är skådespelare skrev han en monolog; "Inte mer än fullt, tack!". Han var därmed övertygad om att alkoholkonsumtionen i Sverige skulle halveras på tre månader bara alla såg det han redan hade sett. Tyvärr blev det inte så! Han möttes av en nedlåtande vänlighet från media och myndigheter. Hans bok Makt, mod och motstånd handlar om den resan och vilka slutsatser han har dragit. En föreläsning med mycket humor, en del allvar och några droppar sentiment. Målgrupp: vårdpersonal

## Fortbildning i Smartboard för lärare

999906

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Anne Klockars, Tom Lillas  
Kursavgift: 20,00 € inkl. kaffe.

mån. 18.00-20.30  
12.4.2010, 3 t  
Max 16 studerande

Fortbildning i Smartboard är ett tillfälle för dig som vill lära dig hur du kan använda den interaktiva skrivtavlan i din undervisning. Under kurstillfället får du lära dig att hantera tavlan och Notebook-programmet. Du får också bekanta dig med de möjligheter som Notebook-delen Essentials for Educators ger inom ditt eget ämnesområde.

## Läroavtalsutbildning i A-datakörkort se sida 18.

### Bildkonstskolan

Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)

- |  |         |                                  |
|--|---------|----------------------------------|
| • Bildkonstens grunder åk 1-3, Smedsby | 000201X | tis. 14.15-15.45, 12.1-27.4.2010 |
| • Bildkonstens grunder åk 1-6, Solf    | 000203X | tis. 17.30-19.00, 2.1-27.4.2010  |
| • Bildkonstens grunder åk 1-3, Kvevlax | 000204X | tors. 15.00-16.30, 7.1-29.4.2010 |
| • Bildkonstens grunder åk 4-6, Kvevlax | 000205X | tors. 16.45-18.15, 7.1-29.4.2010 |
| • Bildkonstens grunder åk 1-3, Replot  | 000206X | fre. 14.15-15.45, 8.1-30.4.2010  |
| • Bildkonstens grunder åk 4-6, Replot  | 000207X | fre. 16.00-17.30, 8.1-30.4.2010  |
| • Verkstadsstudier, Smedsby            | 000208X | tis. 16.15-18.45, 12.1-27.4.2010 |
| • Bildkonstens grunder åk 1-3, Karperö | 000213X | ons. 16.30-18.00, 13.1-28.4.2010 |

### Teaterskolan

Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)

- |   |         |                                  |
|---|---------|----------------------------------|
| • Grundundervisning i teaterkonst, Kvevlax              | 000301X | tis. 16.00-17.30, 12.1-27.4.2010 |
| • Grundundervisning i teaterkonst 7-10 åringar, Smedsby | 000302X | mån. 16.30-18.00, 11.1-3.5.2010  |

### Musik

## Lär dig nya och gamla snapsvisor

110130

Vuxeninstitutet (gruppum)  
Karin Sandqvist, trubadur  
Kursavgift: 6,00 €

ons. 18.00-20.30  
5.5-19.5.2010, 6 t  
Max 20 studerande

Har visorna rostat? Vi lär oss korta snapsvisor på känd melodi.

## Att göra en egen CD

Vuxeninstitutet (gruppum)  
Karin Sandqvist, trubadur  
Kursavgift: 5,00 €

110131  
tis. 18.00-20.30  
4.5.2010, 3 t  
Max 20 studerande



Drömmer du om att få spela in din egen musik? Behöver du hjälp på vägen? Karin Sandqvist har erfarenhet av fem egna inspelningar och kan ge dig värdefulla tips.

Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)

- |   |         |                                   |
|---|---------|-----------------------------------|
| • Pianospelning för daglediga, Smedsby    | 110102X | ons. 12.00-14.30, 20.1-14.4.2010  |
| • Ackompanjemang / Pianospelning, Smedsby | 110125X | tors. 16.15-18.45, 14.1-15.4.2010 |
| • Operaklass - Kammarmusik, Smedsby       | 110126X | tors. 13.30-16.00, 21.1-29.4.2010 |
| • Spela gitarr, Smedsby                   | 110119X | ons. 15.00-18.20, 13.1-21.4.2010  |

## Scenkonst

Mer information om den här kursen i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)

• Amatörteater, Koskő

110202X

ons. 19.00-21.30, 27.1-24.2.2010

## Dans

### *Dansa foxtrot och vals, Solf*

110521

Solf uf-lokal

tors. 19.00-21.30 och sön. 12.00-16.00

Tina Ehre, Thomas Östman

18.3-21.3.2010, 8 t

Kursavgift: 12,00 €

Max 30 studerande

Vi dansar vals och foxtrot. Kurstiden är tors. 18.3 och sön. 21.3.

### *Dansa bugg och schottis, Solf*

110522

Solf uf-lokal

lör. och sön. 12.00-16.00

Tina Ehre, Thomas Östman

17.4-18.4.2010, 10 t

Kursavgift: 13,00 €

Max 30 studerande

Vi dansar bugg och schottis.

### *Fortsättningskurs i bugg, Vallvik*

110523

Vallvik hembygdsgård

mån. 18.30-21.00 och sön. 13.00-16.15

Tina Ehre och Thomas Östman

15.2-22.2.2010, 10 t

Kursavgift: 13,00 €

Max 20 studerande

Vi repeterar och lär oss fler turer i bugg. Kurstiden är mån. 15.2, sön 21.2 och mån. 22.2.

### *Dans och lek för föräldrar och barn (2-3 åringar), Replot*

110534

Replot skola, gymnastiksalen

tis. 17.30-18.15

Petra Pätt

9.3-27.4.2010, 8 t

Kursavgift: 16,00 €

Max 20 studerande

Tillsammans med en förälder tränar vi lekfullt grundläggande rörelsefärdigheter till musik.

### *Sittdans, Smedsby*

110531

Seniorpunkten

ons. 13.00-13.45

Helena Nykamb

13.1-24.3.2010, 10 t

Kursavgift: 10,00 €

Max 30 studerande

Sittdans är en glad motionsform för alla åldrar. Sittdansen ger kontakt - kamratskap -kondition. Varje dans har sin egen koreografi, steg och turer upprepas under dansens gång. Musiken är medryckande och stimulerande. Sittdansen ökar rörelseförmågan och stimulerar blodcirkulationen.

### *Sittdans, Solf*

110532

Solf pensionärshem

mån. 15.00-15.45

Helena Nykamb

18.1-29.3.2010, 10 t

Kursavgift: 10,00 €

Max 20 studerande

Sittdans är en glad motionsform för alla åldrar. Sittdansen ger kontakt - kamratskap -kondition. Varje dans har sin egen koreografi, steg och turer upprepas under dansens gång. Musiken är medryckande och stimulerande. Sittdansen ökar rörelseförmågan och stimulerar blodcirkulationen.

### *Sittdans för personer med utvecklingsstörning, Smedsby*

110533

Seniorpunkten - Senioripiste

Varannan vecka, lör. 13.45-14.30

Helena Nykamb

30.1.2010-10.4.2010, 5 t

Kursavgift: 6,00 €

Max 15 studerande

Sittdans är en glad motionsform för alla åldrar. Sittdansen ger kontakt, kamratskap och kondition. Varje dans har sin egen koreografi, steg och turer upprepas under dansens gång. Musiken är medryckande och stimulerande. Sittdansen ökar rörelseförmågan och stimulerar blodcirkulationen. Kursen hålls varannan vecka, men ingen kurs 27.2.

*Orientalisk dans - kortkurs för nybörjare, Smedsby*

110535

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
 Ida Björkqvist  
 Kursavgift: 6,00 €

tors. 16.15-17.15  
 14.1-28.1.2010, 4 t  
 Max 25 studerande

Orientalisk dans kan vara lätt och elegant såväl som jordnära och kraftfull. Rörelserna fokuserar främst på höfter, bäcken, bröstkorg och axlar. Dansen passar för kvinnor i alla åldrar och är välgörande för hela kroppen.

*Orientalisk dans - After Work, Smedsby*

110536

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
 Ida Björkqvist  
 Kursavgift: 22,00 €

tors. 16.15-17.15  
 4.2-29.4.2010, 14,63 t  
 Max 25 studerande

Fortsättning på höstens kurs. Passar dig som redan kan lite grunder i orientalisk dans. Ingen kurs på skärtorsdag 1.4.2010.

*Afro-dans, Smedsby*

110537

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
 Mari Omars  
 Kursavgift: 8,00 €

lör. 12.00-13.30  
 23.1-13.2.2010, 8 t  
 Max 20 studerande

Modern afrikansk dans till medryckande rytmer. Höjer konditionen och förbättrar rörligheten bl.a. i axlarna. Kursen är tvåspråkig.

*Learn Irish dances!*

120372

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
 Noora Karjalainen  
 Kursavgift: 6,00 €

tors. 17.30-19.00  
 4.2-11.3.2010, 6 t  
 Max 16 studerande

Would you like to learn some Irish dances? Noora Karjalainen teaches you some basics of Irish dancing. Dress in comfortable clothes, come alone or bring a friend! Thursdays 5.30-7 p.m., February 4, February 18, and March 11.

**Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)**

- Brasiliansk karnevalsamba - fortsättningskurs, Smedsby 110504X mån. 18.00-19.30, 11.1-31.5.2010
- Samba kids - Karnevalsamba för 8-12 åringar, Smedsby 110505X sön. 17.15-18.00, 17.1-18.4.2010
- Line dance nybörjarnivå, Smedsby 110516X tors. 17.30-19.00, 14.1-8.4.2010
- Line dance fortsättningskurs, Smedsby 110517X tors. 19.00-20.30, 14.1-25.3.2010
- Dance, dance, dance, Smedsby 110503X mån. 16.45-18.00, 18.1-29.3.2010

**Bildkonst, tiffany**

*Tiffany, Kvevlax*

110309

Kvevlax skola  
 Johan Friberg  
 Kursavgift: 20,00 €

Varannan vecka, lör. 10.00-14.30  
 16.1-13.3.2010, 25 t  
 Max 15 studerande

Bearbetning av glas och färgat glas. Vi gör prydnads- och nyttoföremål, t.ex. fönsterdekorationer, lampor, speglar, glasmosaikarbeten, ljuslyktor m.m. Kursmaterial och verktyg kan köpas av kursledaren. Jämna veckor. Ingen kurs 21.2.2009.

*Teckning - kortkurs, Smedsby*

110312

Vuxeninstitutet (konstklass)  
 Margareta Hakko  
 Kursavgift: 6,00 €

lör. 10.00-15.00  
 13.3.2010, 6 t  
 Max 12 studerande

Grunderna i teckning. Lär dig perspektiv och proportion.

*Pastellmålning med konstnär Hans Westergård, Smedsby*

110313

Vuxeninstitutet (konstklass)  
Hans Westergård  
Kursavgift: 15,00 €

lör. och sön. 10.00-15.00  
20.3-28.3.2010, 20 t  
Max 15 studerande

Tillbringa två veckoslut i pastellmålningens tecken. Konstnär Hans Westergård undervisar och handleder. Både nybörjare och längre hunna är välkomna!

*Se och teckna, Smedsby*

110301

Vuxeninstitutet (konstklass)  
Marika Grön  
Kursavgift: 15,00 €

ons. 18.45-21.15  
13.1-24.2.2010, 21 t  
Max 15 studerande

En frihandsteckningskurs där man lär sig avbilda motiv så som de verkligen ser ut genom att först utveckla sin förmåga att se ("teckna med högra hjärnhalvan"). Passar för alla som vill lära sig teckna eller teckna bättre. Endast penna och teckneblock medtages. Tvåspråkig kurs.

*Kvällsmålare, Smedsby*

110303

Vuxeninstitutet (konstklass)  
Margareta Hakko  
Kursavgift: 25,00 €

mån. 18.45-21.15  
11.1-12.4.2010, 36 t  
Max 12 studerande

Tekniken är fri, t.ex. olja, akryl eller akvarell. Kursledaren ger handledning i färglära, komposition och materialkännedom. Tvåspråkig kurs.

*Dagmålare, Smedsby*

110305

Vuxeninstitutet (konstklass)  
Margareta Hakko  
Kursavgift: 25,00 €

tis. 10.00-12.30  
12.1-6.4.2010, 36 t  
Max 12 studerande

Måla i olja eller akvarell under individuell handledning. Både nybörjare och längre hunna målare är välkomna. Tvåspråkig kurs.

*Discovering the artist within*

120376

Vuxeninstitutet (konstklass)  
art therapist Chris Peart  
Kursavgift 8,00 €

lör. 13.00-16.15  
24.4 och 15.5.2010, 8 t  
Max 12 studerande

Landscape painting with water colours - colour sketching. A course for absolute beginners as well as those who have some experience. The course aims to provide you with an introduction to watercolour painting techniques. We will work with how to achieve basic composition, mood, and form in a landscape painting.

**Mer information om den här kursen i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)**

- Tiffany glaskonst, Smedsby 110306X mån. 10.30-13.00, 11.1-12.4.2010

**Hobby, textil, praktiska färdigheter**

*TorrtoVning, tomtar och troll, Smedsby*

110410

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Wikholm Katarina  
Kursavgift: 25,00 €

Varannan vecka, fre. 18.00-21.15  
och lör. 10.00-15.30  
12.3-10.4.2010, 30 t  
Max 12 studerande

Vi nåltovar tredimensionellt med tovningsnål. Vi tovar tomtar och troll eller något annat naturväsen. Här får kreativiteten blomma och fantasin flöda fritt. Ta med en superlonskiva som är ca 40 x40 cm och ca 10-12 cm hög. Tovningsnålar kan köpas av kursledaren. Angående annat material så ring kursledaren före kursens början tel. 050 5375708 kvällstid efter kl. 18.00.

*Påskhäxor i ull, Toby*

Toby byagård  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 8,00 €

110414

lör. 9.00-16.00  
13.3.2010, 8 t  
Max 16 studerande



Vi nåltovar roliga påskhäxor av kardad ull och järntråd. Ta med en superlonbit ca. 30x30x10.

*Påskhäxor i ull, Singsby*

Singsby martagård  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 8,00 €

110415

lör. 9.00-16.00  
27.3.2010, 8 t  
Max 12 studerande

Vi nåltovar roliga påskhäxor av kardad ull och järntråd. Ta med en superlonbit ca. 30x30x10.

*Vävning, Kuni*

Ellen Örn  
Lilly Swanljung  
Kursavgift: 40,00 €

110423

tors. 9.00-11.30  
14.1-29.4.2010, 45 t  
Max 10 studerande

Vi väver användbara inredningstextilier i olika material och tekniker. Så som mattor, plädar, dukar, löpare mm.

*Sy till små prinsessor, Smedsby*

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 10,00 €

110438

lör. 10.00-15.00  
23.1 och 13.2.2010, 12 t  
Max 10 studerande

Vi syr vackra, enkla prinsessklänningar för barn som vill klä ut sig. Återanvänd gardiner, dukar, broderier och komplettera med nya tyger. Här får du sömnadshjälp även om du är ovan att sy. Vi tillverkar även tiaror av pärlor och järntråd.

*Sy sagoväskor, Smedsby*

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 8,00 €

110439

lör. 9.00-16.00  
30.1.2010, 8 t  
Max 10 studerande



Kom med och sy en uppskattad väska med barnens favoritsagofigur på. Lär dig applicera, maskinbrodera och sy på ett enkelt och roligt sätt.

*Tilda, fortsättningskurs*

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Fageström Ulla-Britt  
Kursavgift: 15,00 €

110451

tors. 18.30-21.00  
7.1-25.2.2010, 24 t  
Max 12 studerande

*Vårkrans av ris och ull, Smedsby*

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 8,00 €

110457

mån. 12.30-15.00  
8.3-29.3.2010, 9 t  
Max 12 studerande

Vi tillverkar kransen av böjligt björkris och dekorerar den med nåltovade påskharar, häxor, kycklingar eller varför inte vackra vårblommor. 8.3, 15.3 och 29.3. Tvåspråkig kurs. Ta med en superlonbit ca. 30x30x10.

*Risslöjd inför påsken, Solf*

Solf uf-lokal  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 10,00 €

110458

fre. 12.30-15.00  
12.3-9.4.2010, 12 t  
Max 14 studerande

Vi tillverkar nytto- och dekorationsföremål av böjligt björkris. Så som korgar, amplar, fåglar, harar, mattor och kvastar.

*Risslördag inför påsken, Smedsby*

110465

Seniorpunkten  
Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Kursavgift: 6,00 €

mån. 9.00-14.15  
22.3.2010, 6 t  
Max 14 studerande

Vi tillverkar nytto- och dekorationsföremål av böjligt björkris. Så som korgar, amplar, fåglar, harar, mattor och kvastar.

*Risslördag inför påsken, Smedsby*

110466

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 10,00 €

ons. 18.30-21.00, lör. 9.00-16.00  
10.3-20.3.2010, 11 t  
Max 14 studerande

Vi tillverkar nytto- och dekorationsföremål av böjligt björkris. Så som korgar, amplar, fåglar, harar, mattor och kvastar. Ons. 10.3 18.30-21 och lör. 20.3 9-16. Tvåspråkig kurs.

*Vårverkstad, Smedsby*

110472

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Frida Grönqvist-Elo  
Kursavgift: 6,00 €

tis. 15.00-16.30  
20.4-4.5.2010, 6 t  
Max 14 studerande

En kurs för alla åldrar! Kom med och pyssla tillsammans över generationsgränserna! Vi tillverkar något nytt i varierande material vid varje kurstillfälle. Ta vara på möjligheten att göra något kreativt tillsammans med dina barn eller barnbarn! Materialkostnader tillkommer.

*Bandvävning, Smedsby*

110419

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Swanljung Lilly  
Kursavgift: 13,00 €

Varannan vecka, tis. 18.30-21.00  
2.2-30.3.2010, 16 t  
Max 12 studerande



Kom och lär dig väva band, med bandgrind och brickor. Gör ditt eget band till väskan, gitarren, brickan eller något annat. Ta med ull-, bomulls- och/eller lingarn. Bandgrind och brickor finns att låna om du inte har egna.

*Knyppla dig en hängmatta till sommaren, Smedsby*

110425

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
Swanljung Lilly  
Kursavgift: 20,00 €

lör. 10.00-15.00, sön. 10.00-15.00  
26.5-20.6.2010, 27 t  
Max 10 studerande

Kom och prova på ett annat sätt att knyppla. Vi knypplar hängmattan i ett grovt garn på golvet, med spikar istället för nålar och inga knypplpinnar i. Kursen kräver lite förkunskaper i knyppling. Planeringstillfälle ons. 26.5. Arbetspassen 12-13.6 kl 10-15 och 19-20.6 kl 10-15.

*Lapptechnik och sömnad, Kvevlax*

110437

Kvevlax skola  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 20,00 €

to 18.30-21.00  
14.1-25.3.2010, 27 t  
Max 12 studerande

Kom med och skapa personliga väskor, kuddar, täcken, löpare, pannlappar och påsar av tyger. Du kan också tillverka inredningsdetaljer i Tildastil ss. harar, leksaker, änglavingar och väskor. Vi går igenom bl.a. olika blocktekniker, applikation, quiltning, nostalgifoton och sömnadstekniska detaljer. Egen symaskin behövs.

*Lapptechnik, Smedsby*

110429

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 20,00 €

mån. 18.30-21.00  
11.1-22.3.2010, 27 t  
Max 12 studerande

Lapptechnik, applikationer och sömnad. Sy pannlappar, kuddöverdrag, väskor, gardiner, täcken mm. Kom med och lär dig sy och skapa vackra saker till dig själv och ditt hem. Tvåspråkig kurs

*Fläta korgar av kaffepaket, Smedsby*

110459

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 10,00 €

ons. 18.30-21.00  
3.2-24.2.2010, 12 t  
Max 10 studerande

Vi återanvänder kaffepaket och flätar dem till små och stora korgar. Samla tomma paket redan nu och kom med på kurs i vår. 30 för de små och 70 för de stora. Tvåspråkig kurs.

*Sy tygblöjor, Smedsby*

110470

Vuxeninstitutet (textilklass)  
Mia Hietikko / Sari Värrä  
Kursavgift: 10,00 €

ons. 18.30-20.00  
lör. och sön. 10.00-14.00  
20.1-21.2.2010, 12 t  
Max 10 studerande

Första kvällen 20.1 kl. 18.30-20 går vi igenom vad tygblöjor är och gör gemensam tygbeställning. Veckoslutet 20.2-21.2 syr vi. Tvåspråkig kurs.

*Pysla med pärlor, Karperö*

110473

Norra Korsholms skola  
Björkbacka Mona-Lisa  
Kursavgift: 10,00 €

Varannan vecka, mån. 18.30-21.00  
18.1.2010-15.3.2010, 10 t  
Max 12 studerande

Skapa vackra smycken av pärlor på metalltråd, metallkedja, vajertråd eller lingarn. Du kan även lära dig pärlvävning, pärlstickning, pärlvirkning och pärlbroderi. Bara fantasin sätter gränserna!

*Vackra smycken till sommarens fester, Replot*

110474

Replot skola  
Björkbacka Mona-Lisa  
Kursavgift 8,00 €

Varannan vecka, mån. 18.30-21.00  
8.2.2010-8.3.2010, 9 t  
Max 12 studerande

Skapa vackra smycken av pärlor. 8.2, 22.2, 8.3.

■ **Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)**

• Knyppling, Smedsby	110401X	Vav. tis. 18.30-21.00, 12.1-6.4.2010
• Knyppling, Södra Vallgrund	110402X	Var 4. lör. 10.00-13.15, 30.1-10.4.2010
• Levande verkstad, Smedsby	110405X	Vav tis. 13.00 -15.30, 26.1-6.4.2010
• Textilstugan, Koskö	110406X	Vav tis. 10.00-12.30, 19.1-13.4.2010
• Textilstugan, Toby	110407X	Vav tors. 18.30-21.00, 28.1-22.4.2010
• Vävning, Smedsby	110420X	ons. 9.30-12.00, 13.1-28.4.2010
• Vävning, Solf	110422X	tis. 18.30-21.00, 12.1-27.4.2010
• Vävning, Kvevlax	110421X	mån. 18.30-21.00, 11.1-26.4.2010
• Lappteknik, Replot	110435X	tors. 18.30-21.00, 28.1-15.4.2010

● **Porslin, keramik, decoupage**

*Porslinsmålning och decoupage, Västerhankmo*

110620

Hankmo skola  
Natalia Storm  
Kursavgift: 13,00 €

Varannan vecka, mån. 18.45-21.15  
25.1-19.4.2010, 18 t  
Max 12 studerande

Man målar enligt egna önskemål eller deltar i olika teman t.ex. Rokoko, Glitter och glamour, Landskap i akvarellteknik, Kinesiska blommor, Kvinnoporträtt i retrostil, Silhuett m.m. I år kan man delta i en världsomfattande tävling med ett brett tema "Tekannor i olika stilar". Foton av arbetet, dess benämning samt beskrivningen skall skickas till redaktionen på Posliini Plus inom maj-juni 2010. Mera info i kommande "Posliini Plus" tidningen. Vilken utmaning för de kunniga!

*Decoupage och traditionell porslinsmålning, Iskmo*

110621

Iskmo daghem  
Natalia Storm  
Kursavgift: 13,00 €

Varannan vecka, mån. 18.45-21.15  
tis. 18.45-21.15  
19.1-30.3.2010, 15 t  
Max 12 studerande

Man pysslar med eget favoritämne, slutför tidigare påbörjade projekt eller testar decoupagetekniken på olika ytor såsom glas, porslin, terrakotta, styrox (kylväskor) m.m. Vi jobbar med vanliga servetter, kopior från egna foton, samt med ris-, decoupage- och tidningspapper. Vi tillverkar kort av silkesdukar, som vi målar själv, designar och syr dockkläder (t.ex. Barbieklänningar) till årets tema "Glitter och glamour" och gör påskdekorationer.

*Porslinsmålning för barn och ungdomar, Karperö*

110622

Norra Korsholms skola  
Natalia Storm  
Kursavgift: 13,00 €

Varannan vecka, lör. 10.30-13.00  
30.1-27.3.2010, 15 t  
Max 12 studerande

För nybörjare och längre hunna. Vi lär oss grunderna inom porslinsmålning, såsom olika färg- och oljeblandningar, olika dekorationstekniker, komposition, teckning m.m. Vi dekorerar kakelplattor, tallrikar, muggar och andra enkla föremål. Välkomna med i konstens värld! OBS! Kostnader för material och bränning tillkommer! Material kan köpas av kursledaren eller medtagas.

*Porslinsmålning för barn och ungdomar, Helsingby*

110627

Helsingby skola  
Natalia Storm  
Kursavgift: 10,00 €

Varannan vecka, tis. 18.00-20.30  
26.1-9.3.2010, 12 t  
Max 12 studerande

Minimiålder 10 år. Vi gör klart halvfärdiga arbeten eller fortsätter med höstens tema, dvs. satsar på egna mönster och idéer, d.v.s. så lite kopiering som möjligt.

*Torsdagsklubben, Karperö*

110623

Norra Korsholms skola  
Natalia Storm  
Kursavgift: 25,00 €

tors. 18.45-21.15  
14.1-15.4.2010, 36 t  
Max 12 studerande

Du kan välja att måla enligt egna idéer och önskemål eller delta i olika teman t.ex. Rokoko, Glitter och glamour, Landskap i akvarellteknik, Kinesiska blommor, Kvinnoporträtt i retrostil, Silhuett m.m. I år kan man delta i en världsomfattande tävling med ett brett tema "Tekannor i olika stilar". Foton av arbetet, dess benämning samt beskrivningen skall skickas till redaktionen på Posliini Plus inom maj-juni 2010. Mera info i kommande "Posliini Plus" tidningen. Vilken utmaning för de kunniga! Ingen kurs på skärtorsdagkväll 1.4.2010.

*Kvinnoklubben 17 +, Replot*

110624

Replot skola  
Natalia Storm  
Kursavgift: 13,00 €

Varannan vecka, ons. 18.45-21.15  
27.1-7.4.2010, 18 t  
Max 12 studerande

Man målar enligt egna önskemål eller deltar i olika teman t.ex. Rokoko, Glitter och glamour, Landskap i akvarellteknik, Kinesiska blommor, Kvinnoporträtt i retrostil, Silhuett m.m. I år kan man delta i en världsomfattande tävling med ett brett tema "Tekannor i olika stilar". Foton av arbetet, dess benämning samt beskrivningen skall skickas till redaktionen på Posliini Plus inom maj-juni 2010. Mera info i kommande "Posliini Plus" tidningen. Vilken utmaning för de kunniga!

*Decoupage med mera, Solf*

110625

Solf pensionärshem  
Natalia Storm  
Kursavgift: 15,00 €

Varannan vecka, ons. 18.45-21.15  
20.1-31.3.2010, 15 t  
Max 12 studerande

Man pysslar med eget favoritämne, slutför tidigare påbörjade projekt eller testar decoupagetekniken på olika ytor såsom glas, porslin, terrakotta, styrox (kylväskor) m.m. Vi jobbar med vanliga servetter, kopior från egna foton, samt med ris-, decoupage- och tidningspapper. Vi tillverkar kort av silkesdukar, som vi målar själv, designar och syr dockkläder (t.ex. Barbieklänningar) till årets tema "Glitter och glamour" och gör påskdekorationer.

**Elitiga fingrar, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass)  
Natalia Storm  
Kursavgift: 13,00 €

**110626**

Varannan vecka, fre. 18.45-21.15  
22.1-2.4.2010, 15 t  
Max 12 studerande

**Creative company, Vassor**

Vassor martagård  
Natalia Storm  
Kursavgift: 13,00 €

**110628**

Varannan vecka, mån. 18.45-21.15  
1.2-12.4.2010, 15 t  
Max 12 studerande

Vi målar silke med fixering av färg i mikrougn. Vi syr barbiekläder med glitter- och glamourtema och gör påskhäxor av servetter. Även decoupage-arbeten.

**Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)**

- Glas- och porslinsmålning, Kvevlax 110606X tis. 18.30-21.00, 12.1-23.3.2010
- Porslinsmålning, Kvevlax 110601X tis. 12.30-15.00, 12.1-23.3.2010
- Porslinsmålning, dag, Smedsby 110602X Vav fre. 13.00-15.30, 15.1-9.4.2010
- Porslinsmålning, kväll, Smedsby 110603X Vav fre. 18.30-21.00, 15.1-9.4.2010
- Porslinsmålning, Toby 110604X Vav tors. 18.30-21.00, 14.1-8.4.2010
- Keramik, Smedsby 110605X tors. 18.45-21.15, 7.1-8.4.2010

**Träslöjd, metall, möbler**

**Träslöjd för daglediga, Smedsby**

Korsholms högstadium  
Holm Bjarne  
Kursavgift: 35,00 €

**110713**

tors. 15.00-17.30  
14.1-22.4.2010, 39 t  
Max 14 studerande

**Silverarbeten, Kvevlax**

Kvevlax skola  
Juhani Eharni  
Kursavgift: 15,00 €

**110715**

lör. 10.00-15.30 och sön. 10.00-15.30  
13-14.3 och 27-28.3.2010, 24 t  
Max 12 studerande

Materialet kan köpas av läraren.

**Silverarbeten, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, Pilotti  
Juhani Eharni  
Kursavgift: 25,00 €

**110716**

tis. 18.30-21.00  
9.3-11.5.2010, 30 t  
Max 12 studerande

Materialet kan köpas av läraren.

**Möbelpetsering, intensivkurs**

Vuxeninstitutet (spiegelal)  
Holm Majlis  
Kursavgift: 35,00 €

**110722**

tis. och tors. 18.00-21.15  
4.5-3.6.2010, 40 t  
Max 12 studerande

Intensivkurs med två kurstillfällen varje vecka i maj. Vi reparerar gamla möblers stoppning och klär om möbler. Kurs onsdagkväll 12.5. i vecka 19 i stället för 13.5.

**Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)**

- Träslöjd och möbelrenovering, Replot 110700X ons. 18.30-21.00, 13.1-14.4.2010
- Möbelrenovering, Kuni 110701X mån. 18.30-21.00, 11.1-19.4.2010
- Möbelrenovering, Tölby 110702X mån. 18.30-21.00, 11.1-19.4.2010
- Knivslöjd, Södra Vallgrund 110704X tis. 18.30-21.00, 12.1-6.4.2010
- Knivslöjd, Smedsby 110705X tors. 18.30-21.00, 14.1-8.4.2010
- Träslöjd - Intarsia, Karkmo 110706X ons. 18.30-21.00, 13.1-14.4.2010
- Träslöjd, Smedsby 110707X ons. 18.30-21.00, 13.1-14.4.2010
- Fiol- och instrumentbygge, Smedsby 110708X mån. 18.30-21.00, 18.1-26.4.2010
- Möbelpetsering, Smedsby 110721X tis. 18.30-21, lör. 10-15, 12.1-6.4.2010

## Andra konst- och färdighetsämnen

### *Spikar, skruvar och små maskiner - kurs för kvinnor, Smedsby*

119805

Korsholms högstadium  
Ulf-Peter Nyman  
Kursavgift: 6,00 €

tors. 18.30-21.00  
11.2-18.2.2010, 6 t  
Max 12 studerande

Händig kvinna reder sig själv! Kom och lär dig vilka skruvar eller spikar som ska användas på vilket underlag. Vi lär oss också använda olika verktyg och småmaskiner för enkla reparationer hemma.

### *Stenslipning, Kuni*

119804

Kuni-Vassor skola  
Thors Berit  
Kursavgift: 30,00 €

tors. 18.30-21.00  
14.1-15.4.2010, 36 t  
Max 12 studerande

### *Videslöjd, Rönnvik*

119801

Rönnvik hembygdsgård  
Salonen Bodil  
Kursavgift: 8,00 €

mån. och tis. 18.00-21.15  
29.3-30.3.2010, 8 t  
Max 12 studerande

### *Videslöjd, Koskö*

119802

Koskö samlingshus  
Salonen Bodil  
Kursavgift: 8,00 €

tis. och ons. 18.00-21.15  
23.3-24.3.2010, 8 t  
Max 12 studerande

## Finska

### *Lekfull finska för 4-6 åringar*

120102

Smedsby-Böle skola  
Marie Cederberg  
Kursavgift: 8,00 €

tis. 17.00-17.30  
12.1-6.4.2010, 8 t  
Max 12 studerande

Fortsättning på höstens kurs.

## Svenska

### *Skriv för barn!*

120274

Vuxeninstitutet (grupprum)  
Yvonne Hoffman  
Kursavgift: 6,00 €

lör. 14.00-16.30  
6.2-20.2.2010, 6 t  
Max 12 studerande

Tycker du om att berätta för barn? Har du till och med tänkt på att skriva för barn? Författaren Yvonne Hoffman leder en kortkurs där du får tillfälle att diskutera språk, stil och innehåll i texter riktade till barn. Kom och diskutera, skriv och bli inspirerad!

### *Swedish for beginners*

120203

Vuxeninstitutet (språkklass)  
Anne Klockars  
Kursavgift: 30,00 €

mån. 15.30-17.00 och fre. 14.00-15.30  
11.1-23.4.2010, 40 t  
Max 16 studerande

The course started in the autumn and will continue during the spring. Learn how to express yourself in everyday situations in Swedish. The focus is on establishing a basic vocabulary and getting an introduction to the Swedish grammar. We meet every Monday, and every second Friday. Fridays: 29.1, 12.2, 26.2, 12.3, 26.3, 16.4, 23.4. Coursebook: Svenska i Finland. Del 1.

## Engelska

*Engelska för nybörjare, Västerhankmo*

120314

Hankmo skola

Rose Heir

Kursavgift: 20,00 €

tors. 18.30-20.00

28.1-13.5.2010, 28 t

Max 15 studerande

En kurs för dig som vill få hjälp med de första grunderna i engelska. Vi lär oss enkla ord och uttryck kombinerade med grundläggande grammatik. Inga förhandskunskaper behövs. Lärobok: Stepping Stone 1.

*Awakening to the Kvarken Landscape*

120375

Salteriet, Björköby

art therapist Chris Peart, Anne Klockars

Kursavgift: 20,00 €

lör. och sön. 10.00-15.30

12.6-13.6.2010, 14 t

Max 15 studerande

A course to combine both the joy of looking at, sketching and painting landscape, with plenty of opportunities to practise your oral English skills and broaden your vocabulary. The course is suited both to those for whom using art would be a completely new experience, but are keen to learn to explore their own creativity, and to those who already have some basic knowledge and interest. Bring your own art materials (a suggested list will be sent to you in advance), or get the course package.

*Travelling and writing (4), Smedsby*

120345

Vuxeninstitutet (mediasalen)

Anne Klockars, Tom Lillas

Kursavgift: 20,00 €

mån. 18.00-20.30

19.4-10.5.2010, 10 t

Max 12 studerande

En kombinerad kurs i engelska och IT. Utveckla dina muntliga och skriftliga kunskaper i engelska, och lär dig samtidigt att göra ett webalbum på nätet med dina egna resefoton i Picasa 3. Du får möjlighet att presentera ditt resealbum med hjälp av Smartboard, på engelska, vid det sista kurstillfället. Förhandskunskaper: Du kan uttrycka dig på engelska i tal och skrift. Grundläggande kännedom om Windows-miljön. Datum för närstudieträffarna: 19.4, 26.4 och 10.5.2010.

## Datateknik

*Seniordata I*

340112

Vuxeninstitutet (mediasalen)

Tom Lillas

Kursavgift: 45,00 €

mån. och tors. 13.00-15.30

11.1-11.2.2010, 30 t

Max 10 studerande

Introduktionskurs för dig som är ny framför datorn. I lugn takt utforskar vi datorn och dess möjligheter. Vi lär oss grunderna i Windows, att skriva och redigera texter och att använda Internet både till nytta och nöje. Förhandskunskaper: Inga.

*Seniordata II*

340113

Vuxeninstitutet (mediasalen)

Tom Lillas

Kursavgift: 45,00 €

mån. och tors. 13.00-15.30

15.2-25.3.2010, 30 t

Max 10 studerande

I lugn takt lär vi oss mera om grunderna i Windows, skriva och redigera texter i Word samt att utnyttja Internet till informationssökning och e-post. Förhandskunskaper: t ex Seniordata I eller motsvarande.

*Seniordata III*

340114

Vuxeninstitutet (mediasalen)

Tom Lillas

Kursavgift: 45,00 €

mån. och tors. 13.00-15.30

29.3-3.5.2010, 30 t

Max 10 studerande

Vi lär oss mera om ordbehandling, e-post, Internet, filhantering (även USB-minne), kopiera, flytta och komprimera mappar och filer. Innehållet i kursen kan vid behov justeras efter deltagarnas nivå och önskemål. Förhandskunskaper: t ex Seniordata II.

*Seniordata V*

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 45,00 €

**340127**  
tis. och fre. 9.30-12.00  
26.1-26.2.2010, 30 t  
Max 10 studerande

Vi lär oss mera i officeprogrammen, Internet och datasäkerhet, söka och ladda ner nyttoprogram gratis från Internet, filhantering (USB-minne), kopiera, flytta mappar och filer. Innehållet i kursen kan justeras efter deltagarnas nivå och önskemål. Förhandskunskaper: t ex Seniordata IV eller motsvarande.

*PC-grundkurs, dagkurs*

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 45,00 €

**340122**  
ons. 13.00-15.30  
27.1-7.4.2010, 30 t  
Max 10 studerande

Är du helt ny framför datorn eller annars känner att en grundlig repetition kunde vara på sin plats, så är detta kursen för dig. I lugnt tempo får du lära dig att skriva och ändra i texter på datorn, söka information på Internet, lite filhantering och att använda e-post. Kursen är även tänkt att ge en bra grund om du senare vill delta i t ex PC-fortsättningskursen. Inga förhandskunskaper behövs.

*PC-fortsättningskurs*

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Arja Isotalo  
Kursavgift: 45,00 €

**340123**  
mån. 18.00-20.30  
18.1-29.3.2010, 30 t  
Max 12 studerande

Vi inleder med en kort repetition och går sedan vidare med ordbehandling, informationssökning på Internet, e-post, filhantering och datorns skötsel och underhåll. Kursen är tänkt att ge en grund även för fortsatta IT-studier, som t ex A-datakörkortet. Förhandskunskaper: PC-grundkurs, Senior II eller motsvarande.

*Lär dig filhantering i Windows Vista*

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Arja Isotalo  
Kursavgift: 25,00 €

**340165**  
tis. 18.00-20.30  
9.2-23.2.2010, 9 t  
Max 15 studerande

Har du bytt till Windows Vista och känner inte igen dig. Under kursen får du lära dig bl.a. fönsterhantering, fil- och mapphantering, hur du ställer in Windows enligt dina önskemål.

*Lär känna din bärbara dator, fortsättningskurs*

Vuxeninstitutet (data 1)  
Arja Isotalo  
Kursavgift: 25,00 €

**340170**  
mån. 12.30-15.00  
8.2-22.2.2010, 9 t  
Max 15 studerande

Har du nyligen köpt en bärbar dator och vill få mera användarsäkerhet. Under kursen går vi igenom grunderna i datoranvändning, Windows, Internet och textbehandling.

*Dataklinik*

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 2,00 € /gång

**340190X**  
fre. 13.00-15.30  
22.1-9.4.2010, 33 t  
Max 15 studerande

Har du problem med din dator eller något dataprogram? Vill du bekanta dig med Windows eller något Office-program? Kom och pröva på tillsammans med en handledare. Ingen tidsbeställning möjlig. Om kö uppstår är max tidsgräns per person 30 minuter.

*Textbehandling med Word 2007*

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 25,00 €

**340128**  
tis. 9.30-12.00  
9.3-6.4.2010, 15 t  
Max 15 studerande

Vi lär oss ordbehandlingsprogrammet Word 2007 från grunden. Vi bekantar oss med programmets olika nya verktyg och möjligheter. Lär oss skriva in text på rätt sätt, redigera text, infoga och anpassa bilder och använda de viktigaste funktionerna. Efter genomgången kurs kan den som önskar avlägga modulprovet i Ordbehandling för A-datakörkortet, kostnad 10 €. Förhandskunskaper: Datorvana och kännedom om Windows-miljön.

## *Presentationsgrafik med PowerPoint 2007*

340129

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 25,00 €

tors. 9.30-12.00  
8.4-29.4.2010, 12 t  
Max 12 studerande

PowerPoint 2007 är ett presentationsprogram, tänkt för dig, som är föredragshållare eller lärare. Vi bekantar oss med programmet och hur man skapar, redigerar och visar presentationer. Vi lär oss även hur man skriver ut åhörarkopior, bilder, anteckningar och dispositioner, samt övriga finesser. Efter genomgången kurs kan den som önskar avlägga modulprovet i Grafik för A-datakörkortet, kostnad 10 €. Förhandskunskaper: Datorvana och kännedom om Windows-miljön.

## *Datasäkerhet och Internet*

340146

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 25,00 €

tors. 18:00-20:30  
18.3-15.4.2010, 12 t  
Max 12 studerande

Är din dator uppkopplad mot Internet 24 h i dygnet? Är du säker på att din dator och dina data är i säkerhet? Hur är det med virussyddet och vad är egentligen datavirus, trojaner och bot-virus för någonting? Om någon av dessa frågor verkar oklara är du välkommen på nybörjarkurs i datasäkerhet och Internet. Vi går igenom olika inställningar i Windows Vista, så som säkerhetscentret, brandväggen och säkerhetskopiering samt diskuterar de olika kända risker som förekommer på Internet idag.

## *Från kameran till datorn, dagkurs*

340125

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Arja Isotalo  
Kursavgift: 25,00 €

ons. 9.30-12.00  
3.2-24.2.2010, 12 t  
Max 12 studerande

Fotografierna lagrade och i ordning. Under kursen lär du dig bl.a. att i Windows Vista överföra bilderna från kameran till datorn, namnge bilder samt skapa mappar för bilderna, radera "dåliga" bilder. Bränna bilderna till CD. Grunderna i programmet Picasa. OBS! Ta med egen kamera och USB-kabel. Kursen är lämpad för nybörjare. Förhandskunskaper: Kännedom om Windows-miljön motsvarande PC-grundkurs eller Seniordata I.

## *Redigera dina bilder i Photoshop*

340147

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Frej Holtti  
Kursavgift: 25,00 €

tors. 18.00-20.30  
4.2-25.2.2010, 12 t  
Max 15 studerande

Optimera dina bilder för utskrift och webben/datorskärm. En kort genomgång av de olika Photoshopversionerna (vid Vuxeninstitutet används CS2). • Adobe Bridge. • Lagerhantering och verktygspaletteer. • Beskära och rikta upp sned horisont. • Förbättra färgskala, kontrast och ljusbalans. • Ta bort röda ögon och sensordamm. • Ändra upplösning (pixelantal) enligt bildens användning. • Skärpning och varför en bild bör skärpas. Enligt deltagarnas önskemål: Retuschera bort oönskade element, perspektivkontroll, panoramabilder, kombinera olika eller samma bild, svartvit bild, RAW kontra JPG, sRGB eller Adobe RGB, snabbfixning av usla bilder, mm. Förhandskunskaper: Grundläggande datorvana och kännedom om Windows-miljön.

## *Håll kontakten med Facebook*

340149

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Ann-Sofi Backgren  
Kursavgift 5,00 €

tis. 18.00-20.30  
30.3.2010, 3 t  
Max 15 studerande

Facebook är ett socialt verktyg som förenar människor med vänner och andra som arbetar, studerar och lever runt dem. Är du nyfiken på Facebook, skulle du vilja gå med? På kursen introduceras Facebook för nya användare och vi bygger upp din profil, vi bekantar oss med hur man söker och lägger till vänner samt tar del av andras profiler och inlägg. Kursen stöds av Utbildningsstyrelsen.

**A-datakörkortet**

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas  
Kursavgift: 50,00 €

**340130X**

ons. 18.00-21.15  
20.1-28.4.2010, 56 t  
Max 15 studerande

Detta är kursen för dig som vill lära dig informationsteknik ordentligt. Under kursen har du även möjlighet att frivilligt avlägga datorkörkortsprov för att samtidigt få ett officiellt examensbevis över dina IT-kunskaper. Hela datorkörkortet består av sju moduler. Under våren tar vi upp modulerna Ordbehandling, Datoranvändning och datahantering, Internet och e-post, samt Teorimodulen. På hösten fortsätter vi med Kalkylering, Grafik och Databaser. Förhandskunskaper: PC-fortsättningskurs, Seniordata IV eller motsvarande. Provkostnader: 10 € per modulprov (inkluderar tre försök).

**A-datakörkortet, Läroavtal 2010**

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
Tom Lillas

**340182**

tis. 12.45-16.00  
26.1-18.5.2010, 64 t  
Max 12 studerande

Vill du bli en duktigare och effektivare datoranvändare? Ansök om att få avlägga datoranvändarens A-kort som läroavtalsutbildning. Denna utbildning riktar sig till samtliga anställda och företagare i Korsholm och i Vasa. Deltagare tas med i anmälningssordning. Innehåll: Datateknikens grunder, Datoranvändning och datahantering (Windows Vista), ordbehandling (Word), Kalkylering (Excel), Databaser (Excel), Grafik (PowerPoint), Internet och e-post. Anmälan till Tero Tikkanen på Vasa kustregions läroavtalsbyrå, tfn 325 3474 eller e-post [tero.tikkanen@vaasa.fi](mailto:tero.tikkanen@vaasa.fi). Anmäl dig senast 18.1.2010.

**Natur, miljö, jakt****Jägarexamen, Smedsby**

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
Gustav Rönn  
Kursavgift: 10,00 €

**410202**

tis. 18.00-20.30  
9.3-30.3.2010, 12 t  
Max 25 studerande

Innehåll: bl.a. jaktlagstiftningen, jägarorganisationer, artkännedom, viltvård, användningen av skjutvapen, jaktformer, god jaktсед, hantering av bytet, mm. Handbok för jägare säljs på kursplatsen (å 30 €).

**Gallring, Smedsby**

Kursplatsen meddelas senare  
Österåker Peter  
Kursavgift: 13,00 €

**410210**

tis. 18.30-21.00  
30.3-27.4.2010, 15 t  
Max 12 studerande

Grunderna i motorsågning. Gallringens biologi. Praktiska övningar.

**Navigation, vattentrafik****Navigation II - kustskepparkurs**

Korsholms högstadium  
Ole Audas  
Kursavgift: 25,00 €

**510202**

tors. 18.30-21.00  
14.1-15.4.2010, 36 t  
Max 27 studerande

Efter genomgången kurs kan du avlägga Finlands navigationsförbunds skärgårdsskepparexamen.

**Hälsa, välmående, första hjälp****Första hjälp 2, Replot**

Replot skola  
Beatrice Östergård och gästlärare någon kväll  
Kursavgift: 20,00 €

**610107**

ons. 18.30-21.00  
27.1-24.2.2010, 16 t  
Max 15 studerande

Fortsättningskursen i första hjälpen går djupare in på redan förvärvad kunskap och färdigheter. För att delta i fortsättningskursen ska man ha ett giltigt intyg från Fhj 1.

## Må bra-kurs för hemmabruk

610108

Vuxeninstitutet (språkklass)  
Maj-Lis Rehnqvist  
Kursavgift: 6,00 €

Varannan vecka, ons. 18.30-20.00  
10.3-7.4.2010, 6 t  
Max 15 studerande

Med erfarenhet från beprövade metoder såsom akupunktur, reflexologi och Tankens kraft får du med dig härliga redskap som gör att såväl du som nära och kära mår bra! Kursen ger praktisk kunskap och är fylld av glädje, insikter och verktyg. Maj-Lis Rehnqvist är pensionerad rektor för Axelsons GI som utbildar terapeuter för ett flertal olika alternativa terapier.

## Att hantera livets utmaningar, Smedsby

610109

Vuxeninstitutet (alfa)  
Mary Andrén-Pada, certifierad handledare i sorgbearbetning  
Kursavgift: 13,00 €

ons. 13.00-15.00  
17.2-21.4.2010, 16 t  
Max 10 studerande

Svåra och tragiska händelser drabbar oss, vi har dåliga eller brustna relationer till personer som står oss nära, vi upplever sorger... Allt finns där inom oss som en börda tung att bära. Om vi aldrig reder upp och avslutar svåra och smärtsamma händelser blir livet tungt och glädjelöst. Sorgbearbetning™ är ett pedagogiskt och konkret program som ger dig utöver möjligheten att avsluta och göra dig fri från smärtsamma och svåra tankar, känslor och minnen, även beredskap att hantera svårigheter i nuet och i framtiden. Programmet har hjälpt hundratals människor världen över och ingår i vissa rehabiliteringsprogram av långtidssjukskrivna i Sverige. Kursbok: Sorgbearbetning (ca 20 €) kan köpas från t.ex. Adlibris eller lånas på bibliotek.

## Pratkvarnen

610110

Vuxeninstitutet (språkklass)  
Siv Mörk, Maria Määttä, Jenna Strömsholm  
Kursavgift: 25,00 €

mån. 9.00-12.00  
25.1-19.4.2010, 33 t  
Max 12 studerande

Kursen ger personer med afasi möjlighet att träna kommunikation och växelverkan i en bekant och trygg grupp genom diskussioner kring olika teman, spel, konst, musik och datorträning. Målsättningen är också att öka kunskapen om stroke och afasi.

## Ayurveda, grundkurs

610112

Vuxeninstitutet (gruppum)  
Britt-Marie Löw  
Kursavgift: 10,00 €

lör. 10.00-15.00  
13.3.2010, 6 t  
Max 15 studerande

Ayurveda är en urgammal hälsovetenskap, som sätter in den enskilda människan i ett helhetssammanhang. Varje individ har sina speciella utmärkande egenskaper som formar hennes personlighet. Ayurveda identifierar ett antal s.k. kroppstyper (konstitutioner), som var och en har sina specifika särdrag, kvaliteter och kännetecken. Under kursdagen får du veta din Kroppskonstitution. Att identifiera och få förståelse för den egna kroppstypen är nyckeln till förståelse för hur dessa personliga särdrag sätter sin prägel på vårt liv, t.ex. hur olika vi reagerar psykiskt och fysiskt på stress. Våra olika sätt att tänka, planera, agera, lösa problem, hantera konflikter, ta till oss ny information, uttrycka vår kreativitet o.s.v., är alla exempel på hur vår kroppstyp påverkar vårt dagliga liv.

## Trädgård

### Trender i trädgården, Kuni

710303

Kuni bönehus  
Lövdahl Henrik  
Kursavgift: 5,00 €

tis. 18.30-21.00  
23.2.2010, 3 t  
Max 100 studerande

Nya trender i trädgården, terrasser och stensättningar.

### Inred din trädgård, Karperö

710307

Norra Korsholms skola  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 10,00 €

mån. 18.30-21.00 och lör. 9.00-16.00  
12.4 och 17.4.2010, 11 t  
Max 14 studerande

Skapa roliga och personliga blickfång till ditt gröna rum. Vi gör betongfat, spaljeer, roliga skyltar, skulpturer, vindspeglar, vimplor mm. Med lite fantasi och uppfinningsrikedom är möjligheterna många. Mån. 12.4 och lör. 17.4.

*Betongprojekt till trädgården, Kvevlax*

710305

Kvevlax f.d.hemslöjdsskola  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 13,00 €

mån. 18.00-21.15, tors. 18.00-21.15  
3.5-17.5.2010, 14 t  
Max 14 studerande



Kom med och gjut vackra föremål av betong till din trädgård. Fågelbad, krukor, gångplattor, marschallhållare och skulpturer. Infotillfälle 3.5 kl. 18.30-20 där du får idéer och information om tekniker, material och redskap. Arbetspassen blir 6.5, 10.5, 17.5.

*Betongprojekt till trädgården, Solf*

710306

Stundars  
Snickars-Hoxell Ann-Chatrin  
Kursavgift: 13,00 €

mån. 18.00-21.15, ons. 18.00-21.15  
7.6-23.6.2010, 14 t  
Max 14 studerande

Kom med och gjut vackra föremål av betong till din trädgård. Fågelbad, krukor, gångplattor, marschallhållare och skulpturer. Infotillfälle 7.6 kl. 18.30-20.00, då du får information om tekniker, material och redskap. Arbetspassen blir 14.6, 21.6, ons. 23.6

 Huslig ekonomi

*Resa i olika matkulturer, gymnasiekurs i huslig ekonomi, Smedsby*

810202

Korsholms högstadium  
Nordman Tommy  
Kursavgift: 25,00 € + avgift för ingredienser ca 5 € /gång

tis. 13.00-15.00  
12.1-20.4.2010, 38 t  
Max 12 studerande

Vi börjar i Norden och Europa, sedan fortsätter resan i de övriga världsdelen. Hur ser typiska måltider ut? Vilka livsmedel, kryddor och tillredningsmetoder används i länderna? Vi utforskar, planerar, tillreder och jämför olika länders matkulturer. Kursen är den andra av tre kurser som leder fram till gymnasiediplom i huslig ekonomi. Förhandsanmälan senast 5.1.2010.

*Mat enligt GI metoden, Smedsby*

810205

Korsholms högstadium  
Åkerholm Monica  
Kursavgift: 10,00 € + avgift för ingredienser

ons. 17.00-21.00  
17.2-24.2.2010, 10 t  
Max 14 studerande

Tillred, smaka och upplev GI-mat med alla sinnen. Välj smart bland recepten och livsmedlen, välj de rätta kolhydraterna och kombinera med bra fetter och proteiner.

*Matlagning för funktionshindrade, Smedsby*

810208

Korsholms högstadium  
Åkerholm Monica  
Kursavgift: 13,00 € + avgift för ingredienser

ons. 16.30-19.45  
10.3-31.3.2010, 16 t  
Max 7 studerande

Matlagning och bakning efter deltagarnas önskemål.

*Lätta måltider för senior damer, Solf*

810211

Solf pensionärshem  
Åkerholm Monica  
Kursavgift: 13,00 € + avgift för ingredienser

tis. 9.30-12.45/9.30-13.30  
9.3-30.3.2010, 17 t  
Max 12 studerande

Vi tillreder hälsosam och näringsriktig lätt kost.

*Festmåltider för finsmakare, Koskö*

810213

Koskö samlingshus  
Rönnlund Yvonne  
Kursavgift: 10,00 € + avgift för ingredienser

ons. 18.00-21.15  
10.3-24.3.2010, 12 t  
Max 12 studerande

Du får lära dig att laga goda tre rätters middagar samt lära dig lite om grundsmakernas samspel. Kursen passar för dig som vill njuta av god mat och som är intresserad av finare matlagning.

**Gourmetmåltid - kurs för män, Smedsby****810220**

Korsholms högstadium  
Köhler Bruno  
Kursavgift: 6,00 € + avgift för ingredienser

lör. 13.00-17.00  
13.3.2010, 5 t  
Max 14 studerande

**Pronto Pasta - kvällskurs****120832**

Korsholms högstadium  
Giovanna Teir  
Kursavgift: 10,00 € + avgift för ingredienser

mån. 18.00-20.15  
8.3-29.3.2010, 12 t  
Max 15 studerande

En matlagningskurs där kursledaren Giovanna berättar om råvaror och viner samt demonstrerar hur man tillreder en utsökt fyrrätters middag enligt italiensk sed. Antipasto - Förrätter 8.3 Primo Piatto - Pasta och ris 15.3 Secondo Piatto - Kött och fisk 22.3 Dessert - Efterätt 29.3

**Gymnastik, idrott****Stolaerobic****830158**

Vuxeninstitutet (gruppum)  
Ann-Charlotte Helgas  
Kursavgift: 24,00 €

mån. 18.05-18.50  
25.1-26.4.2010, 12 t  
Max 14 studerande

Gyman riktar sig till dem som p.g.a. reuma eller ryggproblem har svårt att delta i vanlig motionsgymnastik. Kursen passar både damer och herrar. Vi använder oss av olika redskap t.ex. gummiband och käppar.

**Rygggymnastik, Smedsby****830162**

Vuxeninstitutet (spiegelsal)  
Lena Paxal  
Kursavgift: 24,00 €, 12x60 min

fre. 15.45-16.45  
15.1-16.4.2010, 15,96 t  
Max 16 studerande

Motionsgymnastik som förebygger nack- och ryggbesvär och motarbetar belastningsfel och muskelspänningar. Tvåspråkig kurs.

**Ur och skur / Stav-cross - Stavgång + styrka, Smedsby****830160**

Utomhus, utgångspunkt från Botniahallen  
Camilla Lindberg  
Kursavgift: 26,00 €

to 18.00-19.00  
21.1.2010-6.5.2010, 17,29 t  
Max 20 studerande

Vi är ute i alla väder så ta på kläder efter väder! Inte de finaste kläderna eftersom naturen är våra redskap. Handskar rekommenderas och reflexväst under den mörka årstiden. Passet utförs på lite olika ställen beroende på väder, men med utgångspunkt från Botniahallen. Upplägg: Uppvärmning - stavgång, Växling mellan jogg och stavgång, kondition + lite utmaningar, stretch.

**Ur och skur / Cross-training, Smedsby****830161**

Utomhus, utgångspunkt från Botniahallen  
Camilla Lindberg  
Kursavgift: 26,00 €

tors. 19.00-20.00  
21.1-29.4.2010, 17,29 t  
Max 20 studerande

För dig som vill träna både kondition och styrka utomhus. Allsidig och effektiv träning på ett roligt och annorlunda sätt. I detta träningspass kombineras jogging och styrketräning. Våra träningsredskap finns i naturen (backar, bänkar, räck osv.) Upplägg: Uppvärmning - jogg, växlar mellan jogg och styrka, kondition + lite utmaningar, nedjogg + stretch.

**Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)**

• Motionsgymnastik, Björköby	830101X	tors. 19.00-19.45, 7.1-22.4.2010
• Vattengymnastik för 65+, Smedsby	830108X	fre. 15.00-16.00, 15.1-16.4.2010
• Bodygympa, Helsingby	830110X	tis. 18.30-19.30, 12.1-20.4.2010
• Motionsgymnastik, Karkmo	830111X	mån. 19.30-20.30, 11.1-19.4.2010
• Motionsgympa, Västerhankmo	830112X	ons. 18.15-19.00, 13.1-21.4.2010
• Motionsgymnastik, Österhankmo	830113X	ons. 19.30-20.15, 13.1-21.4.2010
• Motionsgymnastik - After Work, Smedsby	830115X	mån. 16.30-17.15, 11.1-19.4.2010
• Bodygympa, Karperö	830119X	tis. 19.15-20.15, 12.1-20.4.2010
• Motionsgymnastik, Kvevlax	830120X	tis. 18.30-19.30, 12.1-20.4.2010
• Motionsgympa, Kuni	830121X	tis. 19.45-20.30, 12.1-20.4.2010

• Motionsgymnastik, Norra Vallgrund	830122X	mån. 19.00-20.00, 11.1-12.4.2010
• Motionsgymnastik, Replot	830123X	sön. 18.00-18.45, 10.1-25.4.2010
• Bodygympa, Replot	830124X	sön. 19.00-20.00, 10.1-25.4.2010
• Bodygympa, Smedsby	830125X	tis. 18.00-19.00, 12.1-20.4.2010
• Combo - Aerobic, Smedsby	830126X	tors. 20.05-21.05, 14.1-29.4.2010
• Herrgymnastik, Smedsby	830127X	mån. 20.00-21.30, 11.1-19.4.2010
• Föräldra-barn gymnastik, Södra Vallgrund	830128X	tors. 18.00-18.45, 14.1-25.3.2010
• Bodygympa, Södra Vallgrund	830129X	tors. 18.45-19.45, 14.1-22.4.2010
• Djuptöjning, Södra Vallgrund	830130X	tors. 20.00-21.00, 14.1-22.4.2010
• Ryggvänlig gymnastik, Tölby	830135X	ons. 19.30-20.30, 13.1-21.4.2010
• Lätt bodygympa, Tölby	830136X	tis. 18.30-19.30, 12.1-20.4.2010
• Bodygympa, Tölby	830137X	tis. 19.30-20.30, 12.1-20.4.2010
• Bodygympa, Veikars	830138X	tors. 19.15-20.00, 14.1-15.4.2010
• Motionsgymnastik, Västerhankmo	830139X	ons. 19.30-20.15, 13.1-7.4.2010
• Familjegympa, Smedsby	830140X	mån. 19.00-19.45, 11.1-12.4.2010
• Motionsgymnastik, Koskö	830141X	tors. 18.30-19.15, 14.1-15.4.2010
• Seniorgymnastik, Rönnskö	830150X	ons. 10.00-10.45, 13.1-7.4.2010
• Seniorgymnastik, Smedsby	830151X	mån. 13.45-14.45, 11.1-19.4.2010
• Senior-Fysiokimppa	830153X	ons. 10.00-11.15, 13.1-7.4.2010
• Seniorgymnastik, Norra Vallgrund	830154X	mån. 18.00-18.45, 11.1-12.4.2010
• Vattengymnastik grupp I	830106X	mån. 18.00-18.45, 11.1-12.4.2010
• Vattengymnastik grupp II	830107X	mån. 18.45-19.30, 11.1-12.4.2010
• Motionsgymnastik för 50 +, Helsingby	830109X	tis. 17.30-18.30, 12.1-20.4.2010
• Ryggvänlig motionsgymnastik, Smedsby	830114X	mån. 17.45-18.45, 11.1-26.4.2010

## ● Yoga, pilates, djuptöjning, qigong

### *Yoga workshop, Replot*

Replot skola, gymnastiksalen  
Carola Wide  
Kursavgift: 6,00 €

**830208**

lör. 10.00-13.00  
27.3.2010, 4 t  
Max 25 studerande

Yoga Mix: det bästa av Hatha, Slow och Flow Vinyasa.

### *Karayoga, Smedsby*

Seniorpunkten  
Ralf Blom  
Kursavgift: 25,00 €

**830221**

mån. 17.45-19.00  
11.1-22.3.2010, 16,6 t  
Max 25 studerande

Yoga för män. Enkla grundövningar och avspänning. Ju styvare gubbe desto bättre. Både för yngre och äldre. Ingen tävling utan en koncentration på egen kropp och andning. Ta på bekväma kläder.

### *Vinyasa yoga mix, Tölby*

Tölby-Vikby skola, gymnastiksalen  
Carola Wide  
Kursavgift: 30,00 €

**830222**

sön. 18.45-20.15  
7.2-25.4.2010, 20 t  
Max 23 studerande

Gott och blandat av Hatha, Slow Flow Vinyasa yoga. Yogapass med uppvärmning, stretching, solhålsningar (A, B, C...) teknik och stärkande rörelser, pranayama, samt avslappning. Ta på mjuka kläder och ta med liggunderlag, gärna filt, sockor eller tröja till slutavslappningen.

## ■ Mera information om följande kurser i höstens studieprogram eller på [www.hellewi.fi/korsholm](http://www.hellewi.fi/korsholm)

• Djuptöjning, Smedsby	830209X	tis. 10.00-11.00, 12.1-6.4.2010
• Yoga, Smedsby	830215X	mån. 19.00-20.30, 11.1-12.4.2010
• Qigong, Smedsby	830216X	Var 3. sön. 16.00-18.30, 10.1-11.4.2010
• Saimi djuptöjning, Tölby	830217X	tors. 19.30-20.30, 14.1-25.2.2010