

# Studieprogram *Våren* 2012

Medborgarinstitut  
Grundundervisning i konst för barn och ungdom  
Uppdragsutbildning  
Projekt  
Courses in English



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

*Någonting för alla!*

## Välkommen till Vuxeninstitutet

Vuxeninstitutets kansli är öppet under terminerna  
mån., ons.–fre. 9.00–16.00, tis. 9.00–16.00, 16.30–20.00 (januari-april)

Postadress Skolvägen 1, 65610 KORSHOLM  
Telefon (06) 327 7260  
E-post vuxeninstitutet@korsholm.fi, fornamn.efternamn@korsholm.fi  
Hemsida www.korsholm.fi/vuxeninstitutet

Rektor Rose Heir..... 327 7262, 050 514 2933  
Kanslist Ros-Mari Ventin .....327 7260  
Studiesekr. Susann Nyman .....327 7261  
Planerare Leena Havu-Ernie.....327 7267  
Kanslibiträde Tomas Björkman.....327 7266  
T.f. språklärare Annika Svahn-Niemi .....327 7263 (telefonid mån. kl. 10–11)  
Bildkonstlärare Heidi Kilgast.....327 7263 (telefonid mån. kl. 10–11)  
IT-lärare Tom Lillas.....327 7264 (telefonid mån. kl. 10–11)  
Textillärare Ann-Chatrin Snickars-Hoxell ...327 7265 (telefonid mån. kl. 10–11)  
Vaktmästare Ari Autio .....044 727 7998  
Skolcentrets vaktmästare .....050 518 1232  
Städerska Leila Maaninka .....327 7260

### Så här anmäler du dig

Fr.o.m. **onsdag 4.1 kl. 18.00** tar vi emot anmälningar till vårens kurser och föreläsningar.

Anmäl dig antingen

- elektroniskt via **www.korsholm.fi/vuxeninstitutet** (ej per e-post!)
- per **tfn (06) 327 7261**
- genom att **besöka vuxeninstitutets kansli**

Observera att det är **förhandsanmälan till samtliga kurser, föreläsningar och evenemang!**

### Viktiga datum

- Sportlov vecka 9, 27.2–4.3.2012.
- Skärtorsdag 5.4.2012 inga kvällskurser.
- Vårkavalkad med utställning 21.4.2012.



Korsholms vuxeninstitut är certifierat enligt  
Det Norske Veritas ISO 9001.

Någonting för alla!

## Rektorns ruta

Ibland kan det vara värt att ta sig lite tid att se vad som händer runt omkring sig. Vad är det som gäller i dag? Hur ska man vara och hur ska man göra? Vad är det man talar om och vad sysslar man med? Vad beskrivs som gammalmodigt och vad innebär det att hänga med sin tid? Jag deltog i en kurs i höstas där vi övade oss i att upptäcka och fånga samhällstrender och då ställdes just de här frågorna. Varför det då?, kan man fråga sig.



Jo, det är nämligen viktigt för oss som erbjuder utbildning att försöka förstå vad folk vill ha – och självklart sedan försöka ordna just det. Vi behöver vara medvetna om trenderna. Ett av kursens tydliga budskap var att det aldrig är en bra idé att försöka gå mot en trend – inte ens om man tycker väldigt illa om den. Trender går inte att stoppa, hävdade mannen som höll vår utbildning. Det intressanta – och det jag upplevde som en tröst och något av det viktigaste under dagen – är hans kommentar, att det ändå kan vara möjligt att skapa en mottrend, ett alternativ till de trender man inte vill låta sig styras av. Och en mottrend kan också fungera som ett varumärke och något man medvetet väljer att följa och där kanske institutet kan erbjuda något.

Då samhället i dag långt präglas av brådska och effektivitet, prestationskrav och expertkunnande samt en ganska utbredd individualism, kan vår verksamhet bygga på mottrenderna. Vuxeninstitutet kan medvetet arbeta för att man åtminstone här ska slippa jakta framåt för att snabbt gå vidare till nästa moment. Här låter vi saker mogna och ta tid. Prestationen behöver inte vara på topp. Det är helt i sin ordning att "sjunga hellre än bra" och alla är välkomna, oavsett bakgrund och förmåga. Gruppen är grundbulnen i hela vår verksamhet, vilket i sig garanterar att det vi gör, det gör vi tillsammans.

I vårens studieprogram hoppas jag att du hittar bevis både på att vi hänger med vår tid och att vi står för en mottrend. Varsågod - ta del av utbudet och välj dina egna godbitar!

Välkommen till en ny termin!

## Innehållsförteckning

Bildkonst, tiffany .....	11
Bildkonstskolan-, hantverks- och teaterskolan .....	6
Courses in English.....	40
Dans .....	30
Datateknik.....	25
Föreläsningar ,evenemang.....	3
Fortbildning, specialkurser.....	5
Hälsa, välmående, första hjälp .....	30
Hobby, textil, praktiska färdigheter .....	12
Huslig ekonomi.....	18
Motion.....	32
Musik .....	7
Natur, miljö, jakt.....	29
Navigation, skärgård.....	29
Pågående projekt .....	41
Porslin, keramik, decoupage .....	14
Scenkonst.....	10
Språk .....	19
Tema- och pensionärsträffar.....	5
Trädgård .....	17
Träslöjd, metall, möbler .....	15

Suomenkieliset kurssit löytyvät opinto-ohjelman toiselta puolelta !

Föreläsningar och evenemang

Pensionärsträffar

Bildkonst- och teaterskola

Musik

Konst

Hantverk och Huslig ekonomi

Språk

Data

Hälsa, dans och motion

Courses in English

## Viktig information

### Anmälan till kurser och föreläsningar

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Kom ihåg att anmäla dig i god tid, senast en vecka före kursstart om inget annat anges! Om en kurs eller föreläsning inte får tillräckligt med förhandsanmälningar inhiberas den omedelbart och de anmälda meddelas per textmeddelande eller per telefon.

Observera att ingen extra påminnelse om kursstarterna ges. Kansliet kontaktar dig endast om kursen inhiberas eller om det blir förändringar i tidsschemat.

Om du är osäker vilken kurs du ska välja, kontakta vår studie-sekreterare eller våra heltidslärare.

### Annullering

Om du är förhindrad att delta i en kurs som du anmält dig till bör du annullera i god tid! Senast sju dagar före kursstart kan du annullera din plats avgiftsfritt. Om annulleringen görs efter det, men före andra kurstillfället faktureras halva kursavgiften, dock max 10 €. Kortkurser (1-10 h eller veckoslutskurser) måste annulleras senast 7 dagar före kursstarten, därefter faktureras avgiften i sin helhet.

Annulleringen ska alltid göras direkt till kansliet, inte till läroaren! Att inte delta i en kurs man anmält sig till, eller att lämna en kursavgift obetald räknas inte som en annullering. En oannullerad plats faktureras alltid i sin helhet.

### Avgifter

Vuxeninstitutet fakturerar alla kursavgifter. Föreläsningar vid Vuxeninstitutet kan med fördel betalas kontant på plats.

I kursavgifterna ingår inget kursmaterial med undantag av bildkonst-, teater- och hantverksskola för barn.

### Rabatter

Arbetslösa får 25 % rabatt på samtliga kurser mot uppvisande av Arbetskraftsbyråns kundkort till kansliet senast när kursen startar.

Utbildningsstyrelsen har även i år beviljat medel som berättigar pensionärer och 63 år fyllda seniorer samt arbetslösa, invandrare och personer med inlärningssvårigheter eller kort grundutbildning att få 50 % rabatt på kursavgifter i ämnena data, motion, hantverk och språk. Rabatten gäller för en kurs/ämne/person och beviljas så långt anslagen räcker.

Meddela direkt till kansliet senast när kursen startar om du är berättigad till rabatt! Observera att alternativen pensionär respektive arbetslös som väljs i webbanmälningens formuläret inte i sig berättigar till rabatt utan används endast för statistiska uppgifter!

### Betalningsmedel

Vuxeninstitutet tar emot TYKYs och SMARTUMs motions- och kultursedlar som betalningsmedel. Sedlarna bör lämnas in till kansliet senast när kursen startar. Observera att samtliga sedlar bör vara undertecknade.

Nyinflyttade i Korsholms kommun får tillsammans med kommunens välkomstpaket ett infobrev från Vuxeninstitutet, med erbjudande om att delta gratis i en valbar kurs. Kontakta institutet när du anmält dig till kursen.

### Deltagarantal

Minimiantalet deltagare i våra kurser och föreläsningar är i regel sju förutom i fortsättningskurser i språk och musik samt i kurser för handikappade där antalet kan vara fem. Maximiantalet deltagare varierar beroende på kursens typ och utrymmets storlek.

En kurs som startat fortgår till terminens slut även om minimiantalet underskrids.



### Gilla oss på Facebook!

Vuxeninstitutet finns också på Facebook. Genom att "gilla" oss på Facebook får du aktuell information direkt till din egen Facebook sida.

Vill du få vårt **elektroniska nyhetsbrev** ungefär en gång i månaden, med aktuell information om kommande kurser och föreläsningar? Meddela i så fall din e-postadress till [vuxeninstitutet@korsholm.fi](mailto:vuxeninstitutet@korsholm.fi).

### Kursintyg

Kursintyg får du på begäran om du har deltagit regelbundet i en kurs. För kursintyg från tidigare år debiteras 5 €.

### Uppdragsutbildning

Vi skräddarsyr kurser och föreläsningar för företag, kommunala och statliga inrättningar. För att få mera information kontakta vuxeninstitutets rektor.

### Vuxeninstitutets utrymmen

Våra trivsamma utrymmen kan i mån av lediga tider hyras för möten, utbildningsdagar eller övriga evenemang. Ta kontakt med institutets kansli för att diskutera lediga tider och priser.

### Nämnden för vuxenbildning

Tom Kecklund (ordf.), Per Thomasfolk (vice ordf.), Riitta Back, Peter Finne, Carina Granö-Träskelin, Anne-Marie Kronholm, Maj-Helen Nyback, Susann Rabb, Klaus Salonen, Erkki Mäntyharju (kommunstyrelsens repr.) och Rose Heir (sekr.).

**ÄR DU ANSTÄLLD AV KORSHOLMS KOMMUN?**

Arbetsgivaren sponsorerar ditt deltagande i en valbar motionskurs till ett värde av 20 € per termin. För få del av förmånen ska du i samband med kursanmälan meddela institutets kansli att du är anställd av kommunen. Om du anmäler dig på nätet, bör du per telefon meddela kansliet att du är berättigad till rabatt. *Rabatten fås inte per automatik.*

**EVENEMANG****Danskväll**

Lördag 31.3 kl. 19.30-23.00, Vuxeninstitutet (aula)

Vuxeninstitutet bjuder in till dans med institutets egna orkestrar Dansbandz och Smedarna samt gästande dragspelsgrupper. Kom med och dansa och lyssna till en smäktande och sprittande musikkavalkad! Kvällen ordnas i samarbete med Svenska dragspelsförbundet i Finland r.f. Fritt inträde!

**Vårkavalkad**

Välkommen på vuxeninstitutets färgsprakande Vårkavalkad Lördag 21 april kl. 12-18. Huset fylls med fina kursarbeten och mycket liv och rörelse. Det finns möjlighet att ta del av verkstäder och demonstrationer. Nästan alla vuxeninstitutets rum fylls med elevarbeten i alla de former. I aulan äger uppträdanden rum. Kom och se vad andra har gjort och låt dig inspireras! Ancis café är öppet hela dagen.

**FÖRELÄSNINGAR****000021 Att grunda en förening**

Vuxeninstitutet (alfa)

8.2.2012

Kursavgift 5,00 €

Ons. 19.00-20.30

Mikael Gädde

Finland är föreningarnas förlovade land. Att delta i föreningsarbete kan främja förutom föreningens grunduppgift också medlemmarnas hälsa. Vi lär oss hur man grundar en förening och vilka handlingar som i det sammanhanget bör upprättas.

**000014 Poesikväll: Leif Färding**

Vuxeninstitutet (auditoriet)

7.2.2012

Kursavgift 10,00 €

Tis. 18.00-19.30

Centrala teman i vasabördiga Leif Färdings dikter är naturen, kärleken och diktarens kall. Som ett övergripande tema löper diktarens inre syn på livet, världen och tillvaron. Hans dikter tolkas av gruppen Runonkulkijat: Tytti Hyttiälä-Huhta, Arja Koukku, Herta Mauriala och Airi Ropponen-Lindroos. På svenska tolkas dikterna av Anna och Göran Ekström. För musiken svarar Arto Dahlbo.

**000026 Operation Stella Polaris**

Vuxeninstitutet (auditoriet)

14.2.2012

Kursavgift 10,00 €

Tis. 19.00-20.30

Johanna Parikka-Altenstedt

Operation Stella Polaris var en hemlig operation under andra världskriget med syfte att flytta känsligt underrättelsesmaterial från Finland till Sverige så att det inte skulle hamna i Sovjetunionens händer. Operationen hade sin bas i den lilla fiskebyn Nämptäs i Närpes, varifrån arkivet skeppades till svenska hamnar. Vår lokalhistoria är verkligen spännande och Parikka-Altenstedt, är expert på just de händelser som går under namnet operation Stella Polaris.

**000020 Med EU som arbetsplats**

Vuxeninstitutet (auditoriet)

20.2.2012

Kursavgift 5,00 €

Mån. 18.00-20.00

Calle Haglund



Europaparlamentariker Carl Haglund, en av Finlands 13 invalda i Europaparlamentet, berättar om erfarenheterna som folkvald inom EU. Haglund är vice-ordförande i fiskeriutskottet, medlem i budgetutskottet och ersättare i utskottet för ekonomiska och monetära frågor. Han kommer därmed att kunna diskutera många olika, aktuella frågor i Europaparlamentet, både under föreläsningen och för den som så önskar efteråt, i caféet.

## 000008 Terapiträdgården - en plats för läkning och sinnlig stimulans

Vuxeninstitutet (auditoriet)

21.2.2012

Kursavgift 5,00 €

Tis. 19.00-20.50

Elisabeth Orlo

Att vistas i naturen innebär att få ta emot, att bara vara. I naturen kan du kravlöst ta för dig med alla sinnen. Naturens läkande kraft används numera alltmer vid bl.a terapiträdgårdar, även om ämnet är relativt nytt i Finland. Vilken är betydelsen av trädgårdsterapi i vårdprocessen för människor med utmattningsdepression eller i äldreomsorgen?

## 000022 Antarktis - naturreservat och turism

Vuxeninstitutet (auditoriet)

31.1.2012

Kursavgift 10,00 €

Tis. 19.00-20.30

Per-Edvin Persson

Professor Per-Edvin Persson ger en kort översikt av Antarktis (naturförhållanden och upptäcktshistoria). Föredraget lägger särskild tonvikt på den moderna turismen på kontinenten och hur den anpassas till stränga skydds krav och en hållbar utveckling. Det är rikligt illustrerat med bilder av djur, landskap och sevärdheter på den vita kontinenten. Särdrag i biologi och geografi behandlas även som historiska minnesmärken.



## 000018 Klassiska musikens historia

Vuxeninstitutet (grupprum)

12.4-19.4.2012, 8 lektioner

Kursavgift 10,00 €

Tors. 18.00-21.00

Mikael Heikius

Max 20 stud.

Mus.mag. Mikael Heikius arbetar i Vasa svenska församling. (Han har avlagt A-examen i orgelspel i Sibelius-Akademien år 1991). Syftet med kursen är att introducera lyssnaren i några intressanta områden i den klassiska musiken. Kursen börjar med en kort inblick i medeltidens och renässansens musik, för att sedan fokusera närmare på senbarocken. Klassicismens tid och den franska revolutionens inverkan i musiklivet behandlas lite utförligare. Till sist presenteras romantikerna och den nya musiken. Flera musikexempel spelas. Tvåspråkig kurs.

## 000024 Pengarna eller bilen?

Vuxeninstitutet (auditoriet)

19.3.2012

Kursavgift 5,00 €

Mån. 18.00-20.20

Andreas Åsvik

I osäkra tider är det skönt att ha koll på en så stor och nyckfull utgiftspost som bilen kan vara. Besiktningsman Andreas Åsvik, författare till boken Bilfeber - guiden till din bästa bilaffär föreläser och behandlar frågor som bl.a.

- hur hälften av bilägarna kan spara 4 800 euro på fyra år
- när det lönar sig att köra dieselbil
- hur du kan använda förändringar i beskattningen till din fördel
- varför du kanske ska undvika en "några år gammal bil som är lite körd"
- att nästa ägare har mindre pengar än du har

Föreläsningar som ordnas i samarbete med kommunens äldreråd. Kaffeservering ingår i priset.



## 000023 Pensionären och bilen

Vuxeninstitutet (auditoriet)

6.2.2012

Kursavgift 5,00 €

Mån. 18.00-20.20

Andreas Åsvik

Nu rätar vi ut frågetecknen kring när det är dags att byta bil. Genom att göra kloka val kan du få den bil du tycker om - utan att ruinera dig! Andreas Åsvik förklarar bl.a. hur du kan spara 3 000 euro vid nästa bilbyte och hur du vet att bilen kommer att hålla lika länge som körkortet är i kraft.

## 000025 Pensionärer kan påverka

Vuxeninstitutet (auditoriet)

12.3.2012

Kursavgift 5,00 €

Mån. 18.00-20.20

Henrik Svarfvar

Kom med på en inspirerande föreläsning kring de möjligheter pensionärstillvaron erbjuder med betoning på hur man kan påverka sin situation på olika sätt, vilka organisationer som representerar pensionärerna lokalt, regionalt, nationellt och på EU-nivå. Föreläsningen ordnas i samarbete med projektet Resurspoolen i Österbotten som är med och ger information om betydelsefulla och intressanta uppgifter man kan få som "resurspoolare".

## TEMA- OCH PENSIONÄRSTRÄFFAR

### 130001X Tematräffar för kvinnor, Smedsby

Vuxeninstitutet (grupperum) Tors. 13.00-14.30  
 26.1-12.4.2012, 12 lektioner Lisen Stolpe  
 Kursavgift 10,00 € Max 20 stud.

Vi träffas varannan vecka och diskuterar aktuella teman och intressanta ämnen.

### 130002X Tematräffar för män, Smedsby

Seniorpunkten Fre. 13.00-14.30  
 27.1-13.4.2012, 12 lektioner Rudolf Vestergård  
 Kursavgift 10,00 € Max 56 stud.

Vi träffas varannan vecka och diskuterar aktuella teman och för oss "gubbar" intressanta ämnen.

### 130006X Pensionärscirkel, Jungsund

Jungsbo pensionärshem Tis. 13.00-15.00  
 17.1-10.4.2012

Tis. 17.1 Glädjeämnen i vardagen: Natalia Storm

Tis. 14.2 Boktips med Hilde-Ann Lall.

Tis. 13.3 Italien - en kultur jag bär med mig:  
 Giovanna Marroni-Teir.

Tis. 10.4 Musik, sång och trivsamt samvaro: Per-Erik Backlund

### 130007X Pensionärscirkel, Veikars

Veikars pensionärshem Ons. 13.00-15.00  
 25.1-18.4.2012

Ons. 25.1 Boktips med Hilde-Ann Lall.

Ons. 22.2 Dragspelsmusik med Dan Lillas

Ons. 21.3 Traditionella och nya smaker: Carina Blom

Ons. 18.4 Musik, sång och trivsamt samvaro: Per-Erik Backlund

### 130008X Pensionärscirkel, Karperö

Norra Korsholms skola Mån. 14.00-16.00  
 16.1-23.4.2012

Mån. 16.1 Världens Jakob Rautio, den siste fyrvaktaren på  
 Molpehällorna: Ann-Sofi Backgren

Mån. 13.2 Boktips med Hilde-Ann Lall

Mån. 12.3 Minnet och minnets varningstecken:  
 Österbottens minneslots

Mån. 23.4 Musik, sång och trivsamt samvaro: Per-Erik Backlund

### 130009X Pensionärscirkel, Smedsby

Solhörnan Mån. 13.00-15.00  
 23.1-16.4.2012

Mån. 23.1 Traditionella och nya smaker: Carina Blom

Mån. 20.2 Boktips med Hilde-Ann Lall.

Mån. 19.3 Glädjeämnen i vardagen: Natalia Storm

Mån. 16.4 Musik, sång och trivsamt samvaro: Per-Erik Backlund

### 130010X Pensionärscirkel Silverlinjen, Kvevlax

Kvevlax församlingshem Mån. 14.00-15.30  
 23.1-16.4.2012

Kursavgift 1,50 € / gång

Mån. 23.1 Författaren K-G Olin berättar om hur hans böcker  
 blivit till.

Mån. 20.2 Föreläsning av läsplatta (iPad): Robert Granholm

Mån. 19.3 Världens Jakob Rautio, den siste fyrvaktaren på  
 Molpehällorna: Ann-Sofi Backgren

Mån. 16.4 Hjärt- och kärlsjukdomar: Clas-Göran Smeds

## FORTBILDNING, SPECIALKURSER

### 000112 Vård av gamla textilier och läderprodukter

Vuxeninstitutet (grupperum) Lör. 12.00-15.15  
 18.2.2012, 4 lektioner Helena Jern, textilkonservator  
 Kursavgift 6,00 € Max 20 stud.

Textilkonservator Helena Jern berättar om hur man bäst  
 vårdar och bevarar gamla textilier och produkter av läder.  
 Kursen riktar sig i första hand till personer som är verksamma  
 inom hembygds museerna, men även andra intresserade  
 är välkomna!

### 000113 Vård av gamla föremål och möbler

Vuxeninstitutet (konstklass) Lör. 12.00-15.15  
 31.3.2012, 4 lektioner Sari Ahava, möbelkonservator  
 Kursavgift 6,00 € Max 20 stud.

Möbelkonservator Sari Ahava berättar om hur man bäst vårdar,  
 reparerar och förvarar gamla föremål. Kursen riktar sig i första  
 hand till personer som är verksamma inom hembygds museerna,  
 men även andra intresserade är välkomna! Kurspråket är i viss  
 mån finska men kursmaterial fås på svenska och frågor och  
 diskussion går bra på svenska.

## 000114 Berättarkonst för hembygdsmuseer

Vuxeninstitutet (konstklass) Fre. 18.00-20.30 lör. 10.00-15.00  
13.4-14.4.2012, 9 lektioner Lina Teir  
Kursavgift 10,00 € Max 15 stud.

Kortkurs i berättarkonst för personer som är verksamma vid hembygdsmuseer och som vill lära sig att genom berättandets konst levandegöra museets samlingar för olika typer av målgrupper. I kursen ingår även kroppsspråk och röst användning genom praktiska övningar. Lina Teir är utbildad klasslärare, dramalärare och berättare.

## 000106 Guidning, muntlig framställning, mikrofonteknik, kroppsspråk

Vuxeninstitutet (auditoriet) Tis. 18.00-21.15  
17.1.2012 Marja-Liisa Lähteenmäki, Sannasirkku Autio  
Kursavgift 5,00 €

Föreläsningen ingår som en del i guideutbildningen, men är också öppen för andra intresserade.

## 000027 Människovänligare val av kosmetiska produkter

Vuxeninstitutet (auditoriet) Mån. 19.00-20.50  
16.1.2012 Mikaela Finne  
Kursavgift 5,00 €

En kväll då du lär dig vad man kan tänka på när man köper hår- och hudvårdsprodukter. Varför det då? Jo, för att de påverkar både människan och miljön. Lär dig känna igen de värsta in-gredienserna och PR-tricken vi konsument utsätts för. Olika miljösymboler som du kan ta hjälp av för att enkelt kunna göra bättre och mildare val, som är bra för både människa och miljö presenteras.

## BILDKONSTSKOLAN

De elever som redan inlett studierna i bildkonstskolan har förtur att fortsätta. Lediga platser finns i en del grupper. Terminsavgift: 60 €, inkl. material. Max 15 deltagare per grupp.



## 000200X Bildkonstens grunder åk 1-3, Smedsby

Vuxeninstitutet (konstklass) Tis. 14.15-15.45  
10.1-24.4.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000201X Bildkonstens grunder åk 4-6, Smedsby

Vuxeninstitutet (konstklass) Mån. 14.15-15.45  
9.1-7.5.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000202X Bildkonstens grunder åk 1-6, Solf

Solf skola Mån. 16.30-18.00  
9.1-7.5.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000203X Bildkonstens grunder åk 1-6, Karperö

Norra Korsholms skola Tis. 16.30-18.00  
10.1-24.4.2012, 30 lektioner Kristina Skog

## 000204X Bildkonstens grunder åk 1-3, Replot

Replot skola Ons. 14.15-15.45  
11.1-25.4.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000205X Bildkonstens grunder åk 4-6, Replot

Replot skola Ons. 16.00-17.30  
11.1-25.4.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000206X Bildkonstens grunder åk 1-3, Kvevlax

Kvevlax skola Tors. 15.00-16.30  
12.1-3.5.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000207X Bildkonstens grunder åk 4-6, Kvevlax

Kvevlax skola Tors. 16.45-18.15  
12.1-3.5.2012, 30 lektioner Heidi Kilgast

## 000208X Bildkonstens grunder åk 1-6, Toby

Tuovilan koulu, luokahuone Mån. 14.30-16.00  
9.1-7.5.2012, 30 lektioner Alli Alho

## 000220X Verkstadsstudier, Smedsby

Vuxeninstitutet (konstklass) Tis. 16.00-18.30  
10.1-24.4.2012, 45 lektioner Heidi Kilgast

## TEATERSKOLAN

De elever som redan inlett studierna i teaterskolan har förtur att fortsätta. Lediga platser finns i en del grupper. Terminsavgift: 60 €. Max 15 deltagare per grupp.

**000301X Grundundervisning i teaterkonst åk 2-6, Karperö**  
 Norra Korsholms skola, gymnastiksalen      Ons. 15.00-16.30  
 11.1-25.4.2012, 30 lektioner                      Sandra Sundvik

**000302X Grundundervisning i teaterkonst åk 2-3, Kvevlax**  
 Kvevlax skola, gymnastiksalen                      Tis. 16.00-17.30  
 10.1-24.4.2012, 30 lektioner                      Sandra Sundvik

**000303X Grundundervisning i teaterkonst åk 4-6, Kvevlax**  
 Kvevlax skola, gymnastiksalen                      Tis. 18.00-19.30  
 10.1-24.4.2012, 30 lektioner                      Sandra Sundvik

## HANTVERKSSKOLAN

De elever som redan inlett studierna i hantverksskolan har förtur att fortsätta. Lediga platser finns i en del grupper. Terminsavgift: 60 €, inkl. material. Max 15 deltagare per grupp.

**000501X Hantverkets grunder åk 1-3, Smedsby**  
 Vuxeninstitutet (textilklass)                      Ons. 14.15-15.45  
 11.1-25.4.2012, 30 lektioner                      Ann-Chatrin Snickars-Hoxell

**000502X Hantverkets grunder åk 1-3, Solf**  
 Solf skola                      Tors. 14.15-15.45  
 12.1-26.4.2012, 30 lektioner                      Ann-Chatrin Snickars-Hoxell

## MUSIK

**110103X Damkören Cayenne, Smedsby**  
 Vuxeninstitutet (grupprum)                      Mån. 19.00-20.30  
 16.1-23.4.2012, 26 lektioner                      Margot Enström  
 Kursavgift 16,00 €                      Max 20 stud.

Vi sjunger sånger av olika genre: folk - spiritual - jazz- schlager. Vi sjunger både 2-, 3- och ibland 4-stämmigt. Uppsjungning och tonbildning. Nya sångare är välkomna med!

**110107X Blandad kör - Kvevlaxkören, Kvevlax**  
 Kvevlax församlingshem                      Mån. 19.30-21.00  
 16.1-23.4.2012, 26 lektioner                      Richard Mitts  
 Kursavgift 16,00 €                      Max 50 stud.

Kören har en varierande repertoar med allt från kyrkomusik till poplåtar. Nya sångare är välkomna i alla stämmor!

**110101X Blandad kör - Replåtarna, Smedsby**  
 Seniorpunkten                      Varannan vecka      tors. 19.00-21.30  
 12.1-19.4.2012, 24 lektioner                      Robert Granholm  
 Kursavgift 16,00 €                      Max 50 stud.

Vi sjunger allt från gammalt till nytt, poppig till rockigt.

**110105X Blandad kör - Sunny Singers, Smedsby**  
 Mustasaaren keskuskoulu                      Ons. 17.30-19.00  
 18.1-25.4.2012, 28 lektioner                      Jenni Keltto  
 Kursavgift 16,00 €                      Max 40 stud.

Kören har en mångskiftande repertoar bestående av jazz, blues, populärmusik och folkmusik i både traditionell och ny tappning. Personligt engagemang och gott kamratskap värdesätts liksom även samarbete med andra körer, grupper och inbjudna gästartister. Kören är tvåspråkig.

**110106X Blandad kör - Singsby sångkör, Smedsby**  
 Seniorpunkten                      Mån. 19.00-20.30  
 16.1-23.4.2012, 26 lektioner                      Jenny Mendelin  
 Kursavgift 16,00 €                      Max 40 stud.

Vi sjunger visor och folkvisor, både finlandssvenska och rikssvenska, samt nyare låtar, t.o.m. pop och rock, ibland även på andra språk än svenska. Vi hoppas få förstärkning i alla stämmor och välkomnar nya medlemmar från när och fjärran!

**110108X Blandad kör - Helsingbykören, Solf**  
 Solf församlingshem                      Ons. 19.30-21.15  
 18.1-25.4.2012, 32,6 lektioner  
 Mariah Hortans, ack. Richard Mitts  
 Kursavgift 20,00 €                      Max 50 stud.

Körens repertoar är mycket varierande, allt från filmmusik till folkmusik. Mera info om körens verksamhet fås av körens ordförande Birgitta Klemets, birgitta.klemets@tritonfia.fi.

**110110X Sjung och le, Smedsby**  
 Seniorpunkten                      Varannan vecka, fre. 14.00-15.30  
 20.1-27.4.2012, 14 lektioner                      Bengt Vestergård  
 Kursavgift 10,00 €                      Max 50 stud.

Sånggrupp för daglediga sångglada människor. Vi uppträder på åldringshem, boenden, allsångstillfällen och överallt där sång önskas. Vi sjunger till dragspelsackompanjemang, mestadels unisont, ibland tvåstämmigt.

**110124X Dansbandz, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu  
19.1-26.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Tors. 19.30-21.00  
Johan Hedman  
Max 10 stud.

Vi lär oss spela dansvänligt, att spela inför publik och tillsammans med andra. Förkunskaper i något instrument behövs. Lämplig sammansättning är t.ex. trummor, bas, gitarr, keyboards och sång. Också andra instrument kan rymmas med.

**110140X Pianospelning, Smedsby**

Vuxeninstitutet (grupprum)  
18.1-18.4.2012  
Kursavgift 65,00 €

Ons. 11.30-15.00  
Noora Tuominen  
Max 12 stud.

Individuell undervisning i pianospelning. Kursen passar för nybörjare i alla åldrar eller den som vill repetera rostiga kunskaper. Instrumentundervisning och grunder för pianospel inom fritt ackompanjemang. Boka individuell speltid 22 min./vecka. Möjlighet också till dubbel speltid (45 min./vecka, 120 €). Anmälan kan göras endast per telefon (3277261) direkt till kansliet! Kvällstider möjliga vid behov.

**110143X Sjung eller spela med pianist, Smedsby**

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
19.1-19.4.2012  
Kursavgift 65,00 €

Tors. 12.00-19.00  
Marianna Slobodeniouk  
Max 9 stud.

Tillfälle för sångare eller instrumentalister att öva in en individuell repertoar under ledning av en professionell pianist. Boka individuell speltid 22 min./vecka. Möjlighet också till dubbel tid (45 min./vecka, 120 €)/termin. Anmälan kan göras endast per telefon (3277261) direkt till kansliet!

**110146X Sång, Smedsby**

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
10.2-11.5.2012  
Kursavgift 65,00 €

Fre. 14.10-18.07  
Linda Rönnholm  
Max 10 stud.

Individuell sångundervisning för både nybörjare och mera erfarna sångare där vi koncentrerar oss på tonbildning, andningsteknik och frasering. Sångstilen inbegriper pop, rock, jazz och soul. Boka individuell tid 22 min./vecka. Anmälan kan göras endast per telefon (3277261) direkt till kansliet!

**110549 African drumming and dancing**

För mera information se sidan 40.

**110142X Spela gitarr, Smedsby**

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
18.1-18.4.2012  
Kursavgift 65,00 €

Ons. 15.00-18.10  
Sebastian Förström  
Max 8 stud.

Individuell gitarrundervisning på akustisk eller el-gitarr. Både för nybörjare och för dig som vill förbättra dina spelkunskaper. Spelstilen är t.ex. rock, pop och grunderna i jazz. Boka individuell speltid 22 min./vecka. Egen gitarr med. Anmälan kan göras endast per telefon (3277261) direkt till kansliet!

**110144X Gitarrgrupp fortsättningskurs, Smedsby**

Korsholms gymnasium  
17.1-17.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Tis. 16.30-18.00  
Karin Sandqvist  
Max 14 stud.

För dig som spelat ca 2 år. Barrégrepp. Dim-, sus-, septimackord m.m. Rundgång och basgång. Teknikövningar för höger- och vänsterhand. Knäppkomp. Tolkning av visor. Repertoarkännedom.

**110145X Koskö sång- och gitarrgrupp, Koskö**

Koskö samlingshus  
16.1-23.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Mån. 18.30-20.00  
Karin Sandqvist  
Max 20 stud.

Stämsång till eget gitarrackompanjemang. Vi uppträder i kyrkor och på pensionärsträffar.

**110147 Violinspelning, Smedsby**

Vuxeninstitutet (grupprum)  
20.1-20.4.2012  
Kursavgift 65,00 €

Fre. 13.00-15.30  
Ninja Jakobsson  
Max 6 stud.



Individuell undervisning i violinspelning. Kursen passar för nybörjare i alla åldrar eller den som vill repetera rostiga kunskaper. Både instrumentundervisning samt teori, tonträffning. Boka individuell speltid 22 min./vecka. Möjlighet också till dubbel speltid (45 min./vecka, 120 €). Anmälan endast per telefon (3277261) direkt till kansliet!

## Musikul

Målsättningen med MUSIKUL är att skapa en arena för möten mellan människor med utvecklingsstörning och andra i samhället. Ett viktigt syfte med projektet är att på så vis motverka isolering och att visa på möjligheter till verklig integrering. Inspiration till projektet har hämtats från DuvTeatern i Helsingfors och Glada Hudik-teatern i Hudiksvall, Sverige. På båda teatrarna har man redan under tio års tid arbetat med större musik- och teatersatningar för utvecklingshämmande och "normalstörda".

Att tillsammans arbeta för något gemensamt utgående ifrån de resurser var och en av oss har, ger värdefulla erfarenheter och det får ofta enskilda individer att växa. I Musikul-projektet samarbetar alla kring en musik- och teaterproduktion och integreringen av utvecklingshämmande personer blir "på riktigt", dvs. de får en roll och en uppgift precis som vem som helst annan. En viktig målsättning är också att ungdomar och vuxna, som inte annars har kontakt med utvecklingshämmande personer, nu får en möjlighet till det. Inte minst under föreställningen i december 2012 kommer bestående, positiva intryck av en lyckad integrering att kunna spridas till allmänheten.

### 110209 Dramakurs för funktionshindrade

Seniorpunkten Mån. 17.20-18.50  
16.1-7.5.2012, 28 lektioner Charlotte Lihnell, Alexandra Mangs  
Kursavgift 20,00 € Max 15 stud.

Teaterkurs för människor med fysiska handikapp. Tillsammans arbetar vi med och undersöker teaterns/dramats grunder. Vi kommer att leka, improvisera, berätta historier, göra dramaövningar och gestaltningens arbete. Du utvecklar din uttrycksförmåga, koncentration, fantasi och samarbete. Vi önskar att du tar med din personliga assistent om du har en. Ju fler vi är desto roligare får vi!



Vi vill se det här projektet som en god början på något, ett första steg. Vi hoppas på och kommer att arbeta för att Musikul med tiden ska kunna växa sig till någonting större och bestående här hos oss. Projektet inleds med arbete i mindre grupper, i kurser som arrangeras av Korsholms Vuxeninstitut, Vasa arbis och

DUV under våren 2012. Under höstterminen 2012 involveras fler av institutens grupper och nya kan uppstå. Målet med dessa kurser är att de ska leda till den gemensamma produktionen.

En stödgrupp för praktiskt arbete med t.ex. rekvisita skapas även under denna period. Musik, teater och dans är utgångspunkt när manuset skapas och vad dessa komponenter sätts samman till avgörs då man möter de personer som vill vara med. Utvecklingshämmande människor kan ibland ha stödpersoner/personliga assistenter. Dessa involveras om intresse finns bland dem.

Hittills har Svenska kulturfonden och Utbildningsstyrelsen gett understöd för Musikul. Vi hoppas att många fler kommer att tro på och stöda projektet och vi söker målmedvetet ekonomiskt stöd för denna storsatsning på integrering och gemensamt växande.

### 110570 Musikul-dans

Vuxeninstitutet (auditoriet) Ons. 17.00-18.00  
7.3-11.4.2012, 8 lektioner Mia Wiik  
Kursavgift 6,00 € Max 15 stud.

Danskurs för personer med lindrig eller måttlig utvecklingsstörning. Även normalstörda vänner är välkomna med! Vi dansar enskilt och tillsammans, till medryckande rytmer och gör enkla koreografier. Vi samarbetar med Vasa arbis för en musikproduktion, "Musikul", som ska stå klar i slutet av 2012.

*Följande två kurser ordnas av Vasa arbis. För närmare info kontakta Vasa arbis tel. (06) 325 3501.*

**LaBandet** Mån. 16.00-17.00, 16.1-2.4.2012 Henri Aalto  
**DramaDUVorna** Tis 15.00-16.30, 10.1-20.3.2012  
Charlotte Lihnell, Alexandra Mangs

## 110120X Dragspelsgruppen Bålgillet, Smedsby

Korsholms högstadium Mån. 18.00-19.30  
16.1-23.4.2012, 26 lektioner Martin Kuusisto  
Kursavgift 16,00 € Max 40 stud.

Vi spelar efter noter unisont och i stämmor, allt från andlig musik till underhållningsmusik samt medverkar vid olika musikställningar.

## 110121X Korsholm Big Band, Smedsby

Vuxeninstitutet (auditoriet) Ons. 18.30-20.00  
18.1-25.4.2012, 28 lektioner Askö Hiipakka  
Kursavgift 16,00 € Max 40 stud.

Repertoaren består av storbandsmusik, jazz och swing, men även traditionell blåsmusik. Tvåspråkig grupp.

## 110125X Folkmusikgruppen Smedarna, Smedsby

Vuxeninstitutet (auditoriet) Tors. 19.00-20.30  
19.1-26.4.2012, 26 lektioner Dan Lillas  
Kursavgift 16,00 € Max 40 stud.

Inlärnin g av folkmusik och dansmusik med olika svårighetsgrad samt övning i stäm spel och spelning i grupp.

## 110122X Blåsorkester, Solf

Solf skola Sön. 19.00-20.30  
15.1-29.4.2012, 28 lektioner Askö Hiipakka  
Kursavgift 16,00 € Max 50 stud.

Övning i orkesterspelning och eventuellt små solistuppgifter. Du bör behärska ett eget instrument. Tvåspråkig grupp.

## 110123X Stråkorkester, Solf

Solf församlingshem Sön. 19.00-20.30  
15.1-29.4.2012, 28 lektioner Karl-Erik Berg  
Kursavgift 16,00 € Max 40 stud.

Vi spelar lätt, klassisk orkestermusik, kammarmusik och folkmusikarrangemang.

## 110159X Musik på Kårkulla dagcenter, Smedsby

Korsholms dagcenter (Kårkulla) Fre. 9.30-11.00  
20.1-27.4.2012, 26 lektioner Karin Sandqvist  
Kursavgift 16,00 € Max 40 stud.

Musikkurs för utvecklingshäm mada. Vi sjunger tillsammans allt från dansbandslåtar till rock'n roll.

# SCENKONST

## 110207 Dramakurs för seniorer, Smedsby

Seniorpunkten Ons. 14.30-16.00  
18.1-25.4.2012, 28 lektioner Göran Sjöholm, skådespelare  
Kursavgift 20,00 € Max 15 stud.

Kom med på nya äventyr! Eller... kanske du vill återuppliva ett tidigare intresse? Med drama, teaterlek och improvisation upptäcker vi nya spännande saker, inte bara i tillvaron utan också hos varann och i oss själva.

## 110203X Teater för ungdomar, Smedsby

Vuxeninstitutet (auditoriet) Mån. 16.00-17.30  
16.1-7.5.2012, 30 lektioner Sundvik Sandra  
Kursavgift 25,00 € Max 15 stud.

Går du i högstadiet eller gymnasiet och gillar att spela teater? Vill du utveckla din kreativa och artistiska sida? Kom med i teaterkursen! Kursen hålls som en fristående del av teaterskolans läroplan.

## 110204 Sommar teater vid Holmska gården, Smedsby

Smedsby uf-lokal Sön. 18.00-20.30  
11.3-30.6.2012, 60 lektioner Mikael Gädda  
Kursavgift 50,00 € Max 20 stud.

Vi övar in sommarens barnteaterpjäs. Både barn och vuxna är välkomna med.

## 110205 Korsholms Teater, Smedsby

Vuxeninstitutet (auditoriet) Sön. 16.00-18.30  
11.3-30.6.2012, 60 lektioner Andreas Westerberg  
Kursavgift 50,00 € Max 20 stud.

Inövning av sommarens pjäs Peter Pan. Spelplatsen är Båskasvallen i Veikars.

## 110206 Skäriteatern, Replot

Replot uf-lokal Mån. 19.00-21.30  
7.5-30.6.2012, 60 lektioner  
Kursavgift 50,00 € Max 30 stud.

Inövning av sommarens skäriteater. Om du inte vill stå på scen kom med i alla fall, det finns uppgifter även utanför scenen! Startdag 7.5 kl. 19

**110208 Amatörteater, Kvevlax**

Kvevlax uf-lokal  
8.1-18.3.2012, 36 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Jan Holm  
Max 20 stud.

Vi övar in nyskrivet material med sikte på att framföra en revy i februari-mars. Samling första gången söndag 8.1.2012 kl. 16.00 i Kvevlax UF lokal.

**110210 Amatörteater, Replot**

Replot uf-lokal  
10.1-5.2.2012, 36 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tis. 19.00-21.30  
Ledare meddelas senare  
Max 30 stud.

Vi övar in nyskrivet material med sikte på att framföra en revy i februari-mars.

**BILDKONST, TIFFANY****110308X Tiffany glaskonst, Kvevlax**

Kvevlax skola  
14.1-10.3.2012, 25 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Varannan vecka, lör. 10.00-14.30  
Johan Friberg  
Max 12 stud.

Bearbetning av glas och färgat glas. Vi gör prydnads- och nyttoföremål t.ex. fönsterdekorationer, lampor, speglar, glasmosaik. Material och redskap kan köpas av kursledaren. Kursdagar: 14.1, 22.1, 11.2, 25.2, 10.3.

**110305X Akvarell för nybörjare 2, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass)  
17.1-10.4.2012, 36 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tis. 10.00-12.30  
Margaretha Hakko  
Max 12 stud.

En fortsättning på nybörjarkursen från hösten. Nya elever även välkomna. Tvåspråkig grupp.

**110303X Dagmålare, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass)  
16.1-16.4.2012, 36 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Mån. 10.00-12.30  
Margaretha Hakko  
Max 12 stud.

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

**110304X Kvällsmålare, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass)  
16.1-16.4.2012, 36 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Mån. 18.45-21.15  
Margaretha Hakko  
Max 12 stud.

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

**110306 Teckning, kortkurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass)  
10.3.2012, 6 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Lör. 10.00-15.00  
Margaretha Hakko  
Max 15 stud.

Grunderna i teckning. Lär dig perspektiv och proportion. Tvåspråkig kurs.

**110312 Fortsättningskurs i användning av digital systemkamera, Karperö**

Norra Korsholms skola  
28.3-16.5.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 12,00 €

Ons. 18.30-20.00  
Johan Geisor  
Max 30 stud.

Vi går djupare in i digitalkamerans värld. Vi gör utflykter till smultronställen i kommunen, fotograferar och analyserar. Egen kamera med.

**110313 Fortsättningskurs i användning av digital systemkamera, Tölby**

Norra Korsholms skola  
27.3-22.5.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 12,00 €

Tis. 18.30-20.00  
Johan Geisor  
Max 30 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

## HOBBY, TEXTIL, PRAKTISKA FÄRDIGHETER

### 110406X Textilstuga för daglediga, Koskö

Koskö samlingshus Varannan vecka, tis. 9.30-12.00  
10.1-3.4.2012, 21 lektioner Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Kursavgift 15,00 € Max 12 stud.

Vi träffas varannan vecka och skapar bruksföremål och dekorationer i gamla och nya tekniker, bl.a. stickning, virkning, flätning av kaffekorgar, tygtryck och broderi.

### 110407 Textilstugan, Kuni

Kuni bönehus Varannan vecka, tors. 9.00-11.30  
19.1-12.4.2012, 18 lektioner Jeanette Rönnqvist-Aro  
Kursavgift 15,00 € Max 10 stud.

Vi använder oss av filosofin från gammalt till nytt och söker inspiration till produkterna i traditionen. Vi återanvänder material och använder gamla mönster/tekniker på nytt sätt i nya material. Kom med och skapa bruksföremål och dekorationer i gamla och nya tekniker, bl.a. stickning, krokning, tovning, trasvirkning och nålbindning

### 110408X Textilstugan, Toby

Toby byagård Varannan vecka, tors. 18.30-21.00  
19.1-12.4.2012, 18 lektioner Jeanette Rönnqvist-Aro  
Kursavgift 15,00 € Max 14 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

### 110409 Textilstugan, Vassor

Vassor martagård Varannan vecka, ons. 18.30-21.00  
25.1-4.4.2012, 18 lektioner Jeanette Rönnqvist-Aro  
Kursavgift 15,00 € Max 12 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

### 110431X Väv- och textilstugan, Kvevlax

Kvevlax f.d.hemslöjdsskola Ons. 12.30-15.00  
18.1-25.4.2012, 42 lektioner Jeanette Rönnqvist-Aro  
Kursavgift 40,00 € Max 11 stud.

Vi väver bruksföremål och dekorationer bl.a. mattor, plädar, gardiner, dukar, handdukar och dynor i olika material och tekniker.

### 110425 Tvåändsstickning, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass) Varannan vecka, tis. 13.00-15.30  
17.1-27.3.2012, 15 lektioner Marianne Wasberg  
Kursavgift 12,00 € Max 14 stud.

Tvåändsstickning är en gammal svensk teknik som ger en stadig, tät och slitstark stickning. Kom med på kurs och lär dig sticka vantar och sockor i denna teknik. Ta med strumpstickor (nr. 3) och passande yllegarn i en till två färger.

### 110440 Strumpfiler, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass) Lör. 10.00-14.15  
17.3.2012, 5 lektioner Heidi Lindeman  
Kursavgift 6,00 € Max 12 stud.



Vi återanvänder gamla strumpor och syr dem med enkla medel till fantasifulla filurer. Det kan t.ex. bli en färggrann kyckling, söt påskhare eller skojig groda. En kurs för barn och vuxna tillsammans. Minimiålder ca. 5 år. Ta med gamla strumpor, polyestervadd, pärlor/knappar, synål och sytråd.

### 110405X Levande verkstad, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass) Varannan vecka, tis. 13.00-15.30  
10.1-17.4.2012, 23 lektioner Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Kursavgift 15,00 € Max 14 stud.

I verkstaden provar vi på nya och gamla handarbets och hantverkstekniker i många olika material. Vi träffas varannan vecka, inspireras och skapar bruksföremål och dekorationer. Vårens tekniker är Kurikka-vantar, tunisisk virkning, tygtryck, tovad lilja, påskhäxor av återbrukade tyger. I kursen ingår ett 2h studiebesök.

### 110403 Knyppling, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass) Varannan vecka, ons. 18.30-21.00  
18.1-18.4.2012, 21 lektioner Liisa Ristiluoma  
Kursavgift 15,00 € Max 12 stud.

Kurs i knyppling både för nybörjare och längre hunna. Veckorna 3, 5, 7, 10, 12, 14, 16. Tvåspråkig kurs.

**110429 Handarbetsträffar för daglediga mammor, Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
19.1-23.2.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Tors. 10.00-11.30  
Heidi Lindeman  
Max 12 stud.



Är du hemma med barn? Skulle du vilja lära dig olika handarbetstekniker ss virkning, stickning, tygtryck, nåltovning mm.? Kom med på handarbetsträffar med lik-sinnade där även barnen är välkomna. Vi har spegelsalen till vårt förfogande.

**110426 Hooked, virkningskurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (textilklass)  
16.1-20.2.2012, 18 lektioner  
Kursavgift 15,00 €

Mån. 18.00-20.30  
Heidi Lindeman  
Max 12 stud.

Virkning är trendigare än någonsin och nu om aldrig är det dags att plocka fram alla garnnystan och mattor från gömmorna. Vi virkar bl.a. mattor, korgar, kuddöverdrag, grytunderlägg och lampskärmar i retrostil av garn eller mattor enligt eget tycke. Ta med eget material och virknål. Tvåspråkig kurs.

**110419 Tova blommor med Nina, Smedsby**

Vuxeninstitutet (textilklass)  
10.3.2012, 8 lektioner  
Kursavgift 8,00 €

Lör. 9.00-16.00  
Nina Nyholm  
Max 12 stud.

Kom med och tillverka ståtliga blommor i vackra vårfärger. Liljor, tulpaner, prästkragar... Tekniken är rätt enkel och kräver inga förkunskaper. Allt du behöver är tvål, vatten, ull, järntråd och några små pärlor. Material kan även köpas av kursdragaren. Tvåspråkig kurs.

**110454 Pärlor och makramé, Smedsby**

Vuxeninstitutet (grupprum)  
10.3.2012, 6 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Lör. 10.00-15.00  
Christina Hast  
Max 14 stud.

För dig som vill pröva på att skapa t.ex. armband med makraméknutar. Vi börjar från grunden med slätknut och använder vaxat bomullssnöre och pärlor. Därtill finns det många olika knutar och variationer vi kan jobba vidare med. Kursmaterial kan köpas av kursledaren.

**110452 Pärlan för dig, Smedsby**

Vuxeninstitutet (textilklass)  
11.2.2012, 6 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Lör. 10.00-15.00  
Christina Hast  
Max 14 stud.

Skapa ditt eget halsband, armband och örhängen. Vi använder wiretråd, kedjor, rocaïlle, pärlemor, strass-, glas-, metall- och sötvattenspärlor mm. Bara fantasin sätter gränserna! Kursmaterial och verktyg kan köpas av kursledaren.

**110495 Sy mera av fiskskinn, Smedsby**

Vuxeninstitutet (textilklass)  
23.3-24.3.2012, 13 lektioner  
Ingen avgift

Fre. 17.00-21.00, Lör. 9.00-16.00  
Monica Björklund  
Max 14 stud.

En fördjupad kurs i sömnad av fiskskinn. På kursen får du bl.a. lära dig applicera pälsdetaljer, sy olika sömmar lämpliga för läder och att tillverka lampskärmar. Vi syr både för hand och på maskin. Obs! Kursdeltagarna bör själva ha med eget färdigt garvat fiskskinn och övrigt material. Kursen ordnas inom projektet Fiskskinnsgarvning i samarbete med KAG-Kustaktionsgruppen, Svenska kulturfonden och Österbottens fiskarförbund.

**110461X Näverslöjd, Kvevlax**

Kvevlax skola  
26.1-3.5.2012, 21 lektioner  
Kursavgift 15,00 €

Varannan vecka, tors. 18.30-21.00  
Daniel Hjortman  
Max 12 stud.

Kom med och lär dig att fläta olika användbara produkter av björknäver. Kursen passar såväl nybörjare som för dem som näverslöjdat tidigare. Tors. 9.2 besöker Ing-Mari Mannil, silvermedaljör i näver FM, kursen och inspirerar med bilder och produkter. Eventuell materialavgift tillkommer. Ta med: vaxduk eller plast att ha som underlägg, 12 st klädnypor, kniv, sax, måttband.

**110433X Lappteknik och sömnad för daglediga, Smedsby**

Vuxeninstitutet (textilklass)  
9.1-16.4.2012, 39 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Mån. 12.30-15.00  
Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Max 12 stud.

Lappteknik 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. Även klädsömnad. Tvåspråkig kurs.



## 110470 Fläta korgar av kaffepaket, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass) Varannan vecka, fre. 10.00-15.00  
20.1-17.2.2012, 15 lektioner Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Kursavgift 10,00 € Max 12 stud.



Vi återanvänder kaffepaket och flätar dem till små och stora korgar i rak eller snedflätning. Till en korg, ca 20x20x22cm, behövs 30 paket. Till en stor går det upp till 70 paket. Du kan även sy väskor och fläta grytunderlägg. Ta med kaffepaket, trasa, sax och sytråd.

## 110473 Fläta korgar av kaffepaket, Replot

Replot skola Tors. 18.30-21.15, lör. 10.00-15.00  
8.3-15.3.2012, 14 lektioner Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Kursavgift 10,00 € Max 12 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Tors. 8.3, 15.3. och lör. 10.3. Ta med kaffepaket, trasa, sax och sytråd. Ta även med symaskin och skarvsladd.

## 110475 Ekodeko, Veikars

Veikars pensionärshem Ons. 18.30-21.00  
25.1-18.4.2012, 21 lektioner Eija Koski  
Kursavgift 15,00 € Max 12 stud.

Med återbruks- och naturmaterial i fokus, tillverkar vi bruks- och konstföremål till hem och gåva. Olika teman varje gång. Tvåspråkig kurs.

## PORSLIN, KERAMIK, DECOUPAGE

### 110612X Torsdagsklubb för porslinsmålare, Karperö

Norra Korsholms skola Tors. 18.00-20.30  
19.1-19.4.2012, 36 lektioner Natalia Storm  
Kursavgift 30,00 € Max 12 stud.

Vi målar fåglar och blommor på stora plattor, målar på glas, t.ex. vinflaskor, tallrikar, och dricksglas. Penseldragsövningar, målar fåglar, rosor, frukter med stor bred pensel samt designar föremål i rysk Gzhel- eller tysk Meissen-stil. Kom gärna med egna idéer!

## 110613X Porslinsmålning med mera, Replot

Replot skola Varannan vecka, ons. 18.30-21.00  
18.1-9.5.2012, 24 lektioner Natalia Storm  
Kursavgift 20,00 € Max 12 stud.

Vi målar porslin t.ex. i rysk Gzhel- eller tysk Meissen-stil, värda att pröva på! Temat är fritt, var och en kan välja själv eller komma med egna idéer. Om intresse finns kan vi måla korgar med akrylfärger, göra kort till olika ändamål, dekorera saker i decoupage-teknik samt dekorera porslin med dekoler, dvs färdiga bilder.

## 110615X Decoupage, porslinsmålning och hobbyverkstad, Solf

Solf pensionärshem Varannan vecka, ons. 18.30-21.00  
25.1-18.4.2012, 21 lektioner Natalia Storm  
Kursavgift 15,00 € Max 12 stud.

Vi dekorerar olika ytor i decoupageteknik, samt målar och dekorerar porslin. Vi gör vändags-, påsk- och morsdagkort samt konfirmations- och studentkort i olika tekniker. Vi tovar härliga blommor, målar silke eller tillverkar tvålar. Var och en väljer det som intresserar.

## 110611X Keramik, Smedsby

Vuxeninstitutet (konstklass) Tors. 18.00-20.30  
19.1-19.4.2012, 36 lektioner Monica Björk  
Kursavgift 35,00 € Max 15 stud.

Grundläggande formningstekniker, dekorerings och glaserings. Vi arbetar med givna teman eller förverkligar egna idéer. Materialkostnader tillkommer. Tvåspråkig kurs.

## 110616X Porslinsmålning, Toby

Toby byagård Varannan vecka, tors. 18.30-21.00  
26.1-19.4.2012, 21 lektioner Marja-Leena Cederlöf  
Kursavgift 15,00 € Max 15 stud.

Vi målar porslin i olika tekniker med motiv enligt deltagarnas val. För både nybörjare och längre hunna målare. Avgift för bränning tillkommer. Tvåspråkig kurs.

## 110617X Porslinsmålning, Kvevlax

Funisgårdens terapistuga Tis. 12.30-15.00  
24.1-3.4.2012, 30 lektioner Marja-Leena Cederlöf  
Kursavgift 25,00 € Max 15 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

**110618X Porslinsmålning, dagkurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass) Varannan vecka, fre. 12.30-15.00  
20.1-27.4.2012, 21 lektioner Marja-Leena Cederlöf  
Kursavgift 25,00 € Max 15 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

**110619X Porslinsmålning, kvällskurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass) Varannan vecka, fre. 18.30-21.00  
20.1-27.4.2012, 21 lektioner Marja-Leena Cederlöf  
Kursavgift 25,00 € Max 15 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

**110480X Kort för varje fest, Smedsby**

Vuxeninstitutet (textilklass) Lör. 10.00-14.00  
24.3-14.4.2012, 10 lektioner Pia Annelin  
Kursavgift 8,00 € Max 15 stud.

Scrappa själv dina kort. Vi använder stämpel, sigill, band, knappar, till och med bakningsrecept. Materialet kan du köpa på plats, men du får gärna ta med dina egna favoritmaterial. Lör. 24.3 fokuserar vi på påskens tema och lör. 14.4 tillverkar vi kort åt mamma, studenter och till födesledagar m.m.

**110621X Scrapbooking och annat pyssel för flitiga fingrar, Smedsby**

Seniorpunkten Fre. 18.30-21.00, lör. 10.00-15.00  
3.2-24.3.2012, 27 lektioner Natalia Storm  
Kursavgift 20,00 € Max 12 stud.

Skapa unika produkter för hemmet, festen eller som presenter. Prova på t ex. scrapbooking, kortmakeri, tovning, decoupage, tvåtillverkning, silkesmålning. . Ta med t.ex. papp, kartong, knappar, snören, band, dubbelsidig tejp, tyglappar, garn, tidningsurklipp, glitter, servetter, glansbilder, lim och sax. Kursen hålls veckosluten 3-4.2, 17-18.2, 9-10.3 och 23-24.3.

**110622X Vändagskort-maraton, Smedsby**

Vuxeninstitutet (konstklass) Fre. 18.30-21.00, lör. 10.00-16.00  
27.1-28.1.2012, 10 lektioner Natalia Storm  
Kursavgift 8,00 € Max 12 stud.

Gör kort till vändagen och andra högtider. Tillverkning av kort i alla möjliga material som man kan ha hemma. Se materiallista i kursen ovan. Kortmotiv kan också nåtovas. Papper och dekorationer kan vid behov också köpas av kursledaren.

**TRÄSLÖJD, METALL, MÖBLER****110707X Träslöjd, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, Pilotti Mån. 18.30-21.00  
16.1-16.4.2012, 36 lektioner Bjarne Holm  
Kursavgift 35,00 € Max 10 stud.

Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder.

**110709X Träslöjd för daglediga, Smedsby**

Korsholms högstadium Ons. 9.00-11.30  
18.1-11.4.2012, 36 lektioner Kjell Hjortell  
Kursavgift 35,00 € Max 14 stud.

Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder.

**110710X Träslöjd, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu Tis. 18.00-21.00  
17.1-27.3.2012, 36,6 lektioner Jan Åbacka  
Kursavgift 39,00 € Max 10 stud.

Kom med och genomför dina träslöjdsidéer. På kursen, som passar för såväl kvinnor som män, lär vi oss att tryggt använda verkstyg och maskiner. Tillverka t.ex. små möbler, leksaker och hyllor. Materialkostnad. Materialet kan inte uppbevaras på kursplatsen.

**110711X Träslöjd och möbelreivering, Replot**

Replot skola Ons. 18.30-21.00  
18.1-11.4.2012, 36 lektioner Lukas Myrskog  
Kursavgift 39,00 € Max 12 stud.

Reparera, renovera och fixa till en gammal möbel. Den kan behöva stabiliseras, limmas och ytbehandlas. Eller kanske vill du hellre snickra nytt?

**110702X Möbelreivering, Tölby**

Tölby-Vikby skola, klass Mån. 18.30-21.00  
16.1-16.4.2012, 36 lektioner Boris Ahlqvist  
Kursavgift 39,00 € Max 12 stud.

Ge en gammal möbel ett nytt liv! Vi renoverar, reparerar och ytbehandlar.

## 110722 Möbelpetsering, intensivkurs, Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal) Mån. 18.00-21.15, ons. 18.00-21.15  
7.5-6.6.2012, 40 lektioner Majlis Holm  
Kursavgift 35,00 € Max 12 stud.

Intensivkurs med två kurstillfällen varje vecka. Vi reparerar gamla möblers stoppning och klär om möbler.



## 110704X Knivslöjd, Södra Vallgrund

Södra Vallgrund skola Tis. 18.30-21.00  
17.1-10.4.2012, 36 lektioner Mikael Kaján  
Kursavgift 35,00 € Max 12 stud.

Kom och gör din egen personliga jakt-, fiske- eller prydnadskniv. Vi lär oss grunderna i knivtillverkning och gör våra egna knivar. Vi jobbar utgående från färdiga knivblad men gör resten själva! Passar för nybörjare och längre hunna. Materialkostnader tillkommer.

## 110705X Knivslöjd, Smedsby

Mustasaaren keskuskoulu Tors. 18.30-21.00  
19.1-19.4.2012, 36 lektioner Bjarne Holm  
Kursavgift 39,00 € Max 11 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

## 110715X Vi bygger solluffångare, Karkmo

F.d. Karkmo skola Ons. 18.30-21.00  
18.1-18.4.2012, 36 lektioner Mikael Kaján  
Kursavgift 39,00 € Max 12 stud.

Att bygga en egen solluffångare är ett bra och förmånligt sätt att förse fritidshuset med ventilation, avfuktning och värmetillskott. Varje gång solen skiner, året runt, skickar solluffångaren in kostnadsfri, varm och torr luft in i byggnaden. Inga speciella förkunskaper krävs för att delta i kursen. Till byggnadsmaterial använder vi bl.a. plåt, faner och glasruta. Därtill kommer även en datorfläkt och en 12-volts solpanel.

## 110708X Fiol- och instrumentbygge, Smedsby

Mustasaaren keskuskoulu Ons. 18.30-21.00  
18.1-25.4.2012, 36 lektioner Einar Pollars  
Kursavgift 35,00 € Max 10 stud.

Lär dig bygga en fiol, violin eller ett annat stråkinstrument. Du kan också reparera en gammal, tillverka en stråke och lära dig att tagla stråkar.

## 110714X Metallslöjd, Smedsby

Mustasaaren keskuskoulu Mån. 18.30-21.00  
16.1-16.4.2012, 36 lektioner Jan Åbacka  
Kursavgift 39,00 € Max 11 stud.

Metallarbeten enligt deltagarnas önskemål. Kursen passar både kvinnor och män.

## 110713X Silverarbeten, Smedsby

Mustasaaren keskuskoulu Tis. 18.00-20.30  
10.1-24.4.2012, 30 lektioner Juhani Ehamn  
Kursavgift 30,00 € Max 12 stud.

Silverkedjor, vikingakedjor och enkla silverarbeten. Materialet kan köpas av läraren. Uppehåll vecka 4-9. Tvåspråkig kurs.



## 110712X Silverarbeten, Kvevlax

Kvevlax skola Mån. 18.00-20.30  
9.1-7.5.2012, 30 lektioner Juhani Ehamn  
Kursavgift 30,00 € Max 12 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Uppehåll vecka 4-9, 15 och 18.



*Frida Holm*

*För några år sedan blev jag intresserad av silversmyckesdesign och tänkte att jag gärna skulle planera och tillverka egna smycken. Jag tyckte att silversmide skulle vara en lämplig hobby för mig. I höstas började jag på Korsholms vuxeninstituts kurs Silverarbeten. Det är roligt att delta i kursen och stämningen i gruppen, som består av personer i olika åldrar, är god. Ledaren är kunnig och deltagarna inspirerar och hjälper varandra.*

## TRÄDGÅRD

### 710311 Så perenner, Smedsby

Vuxeninstitutet (auditorium)  
13.2.2012, 3 lektioner  
Kursavgift 5,00 €

Mån. 18.30-21.00  
Lars-Ole Barkar  
Max 30 stud.

Lars-Ole berättar om sina erfarenheter av att fröså perenner på våra breddgrader.

### 710300 Bygg en traditionell snidgårdsgård, Replot

Replot Hembygds museum  
7.5-8.5.2012, 8 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. och tis. 18.00-21.30  
Matts Andersén  
Max 20 stud.

Kom med och lär dig bygga en ny gårdsgård med störrar/stavar, gårdsel/trodor och band/stölingar. Teori och praktik. Kompendie ingår. Ta med egna arbetsredskap- kniv, yxa/röjningskniv samt gärna såg och järnspett.

### 710302 Inred din trädgård, Tölby

Tölby-Vikby skola  
8.5-19.5.2012, 14 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. 18.30-21.00, lör. 9.00-16.00  
Ann-Chatrin Snickars-Hoxell  
Max 14 stud.

Skapa roliga och personliga blickfång till ditt gröna rum. Vi gör t.ex. betongfat, spaljéer av vide, korgar av björkris, roliga skyltar och skulpturer. Med lite fantasi och uppfinningsrikedom är möjligheterna många. Tis 8.5, 15.5 och lörd. 19.5.

### 710303 Trädgårdskonst i keramik, Smedsby

Vuxeninstitutet (konstklass)  
4.2-30.3.2012, 22 lektioner  
Kursavgift 26,00 €

Fre. 18.30-19.15 Lör. 10.00-15.00  
Paula Blåfield  
Max 12 stud.

Kom och tillverka skulpturer av keramik till din trädgård. Vi arbetar med grov lera och inspirerande ideér. Kurstider: lör. 4.2 och 11.2 kl 10-15 skulpturering, lör. 18.2 kl 10-15 målning, lör. 17.3 kl 9.30-12 glasering, fre. 30.3 kl 18.30-19.15 avslutning.



### 710304 Tips till trädgården, Solf

Solf skola  
9.2-23.2.2012, 24.5.2012, 11 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Tors. 18.30-21.00  
Hannah Hoijar  
Max 14 stud.

Här får du inspiration till vårarbetet och lär dig delning av perenner, planteringsskötsel och beskärningar utifrån dina önskemål. Tors 9.2, 16.2 och 23.2 i Solf skola. Senare på våren gör vi ett studiebesök till Blomtorget tors. 24.5 kl. 18.30-20, för att bekanta oss med olika växtnyheter.

### 710305 Tips till trädgården, Österhankmo

Österhankmo uf-lokal  
7.3-21.3.2012, 24.5.2012, 11 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 18.30-21.00  
Hannah Hoijar  
Max 14 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Tors. 7.3, 14.3 och 21.3 i Österhankmo uf-lokal.

### 710306 Tips till trädgården, Kuni

Kuni bönehus  
11.1-25.1.2012, 24.5.2012, 11 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 18.30-21.00  
Hannah Hoijar  
Max 12 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Tors. 11.1, 18.1 och 25.1 i Kuni bönehus.

### 710307 Planera din trädgård, Petsmo

Petsmo uf-lokal  
31.1-21.2.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Tis. 18.30-21.00  
Hannah Hoijar  
Max 14 stud.

Vi går igenom de olika delarna som man bör tänka på när man planerar en trädgård; växter, marksten, belysning. Tid finns även reserverat för planering av egen trädgård.

### 710308 Planera din trädgård, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass)  
12.3-2.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. 18.30-21.00  
Hannah Hoijar  
Max 14 stud.

Vi går igenom de olika delarna som man bör tänka på när man planerar en trädgård; växter, marksten, belysning. Tid finns även reserverat för planering av egen trädgård.

## HUSLIG EKONOMI

### 810216 Det italienska ekologiska köket, Smedsby

Seniorpunkten  
6.2-27.2.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. 18.00-21.15  
Giovanna Marroni-Teir  
Max 15 stud.

En kurs för dig som vill utveckla din matlagning och lära dig mer om det italienska köket. Kom och dofta, smaka och bli inspirerad! Det blir svenskt-italienskt kök med tyngdpunkt på det ekologiska, bl.a. vilt och svamp. Avgift för ingredienserna tillkommer. Bienvenuti!

### 810217 Det italienska vegetariska köket, Smedsby

Korsholms högstadium  
5.3-26.3.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Mån. 18.00-21.15  
Giovanna Marroni-Teir  
Max 15 stud.

En kurs för dig som vill utveckla din matlagning och lära dig mer om det italienska köket. Kom och dofta, smaka och bli inspirerad! Temat är skörd och vegetariskt. Avgift för ingredienser tillkommer. Bienvenuti!

### 810215 Pronto Pasta - Det italienska köket, Smedsby

Korsholms högstadium  
16.1-30.1.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. 18.00-20.15  
Giovanna Marroni-Teir  
Max 15 stud.

En kurs för dig som vill utveckla din matlagning och lära dig mera om det italienska köket. Kom och dofta, smaka och bli inspirerad! Vi lär oss bl.a. att göra hemlagad pasta. Avgift för ingredienser tillkommer. Bienvenuti!



### 810208 Novisen vid spisen - matglada herrar i köket, Smedsby

Korsholms högstadium  
1.2-22.2.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 12,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Malin Båtmästar  
Max 12 stud.

För dig som är ovan i köket, här lär du dig laga god mat att överraska familjen med! Vi tillreder enkel husmanskost men även finare middagar med förrätt och efterrätt. Avgift för ingredienser, ca 5 euro per kurskväll, betalas till läraren.

### 810220 Seniorkockarna, Smedsby

Seniorpunkten  
1.2-15.2.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 9.30-12.45  
Monica Åkerholm  
Max 12 stud.

Fortsättningskurs i matlagning för mogna män. Vi tillreder enkel, god och hälsosam husmanskost i samråd med kursdeltagarnas önskemål och behov. Under kursen gör vi alla typer av maträtter och bakar bl.a. matbröd. Vi tar också upp näringslära och diskuterar skillnaden på bättre och sämre livsmedelsval. Avgift för ingredienser tillkommer.

### 810213 Festmåltider för finsmakare, Koskö

Koskö samlingshus  
7.3-21.3.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Yvonne Rönnlund  
Max 10 stud.

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. Avgift för ingredienser tillkommer.

### 810221 Hemlagat - godare, billigare, nyttigare! Solf

Solf skola  
21.3-18.4.2012, 20 lektioner  
Kursavgift 15,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Malin Båtmästar  
Max 12 stud.

Kursen riktar sig till alla som vill ta sig ur hel- och halvfabrikatsträsket och lära sig laga mat från grunden. Vi kommer bl.a. att tillreda klassisk färdigmat såsom chicken nuggets på hemlagat sätt och göra våra egna kryddblandningar, såser och tillbehör såsom hemlagad ketchup och tacokrydda. Vi kommer att inleda kursen med en tacokväll utan tillsatsämnen. Avgift för ingredienser tillkommer.

**810222 Cupcakes, Solf**

Solf skola  
16.1-30.1.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. 18.00-21.15  
Malin Båtmästar  
Max 12 stud.

Kursen riktar sig till baktokiga som vill ta sina muffins ett steg längre och tillverka vackra cupcakes. De två första kvällarna bakar vi efter olika recept och prövar nya tekniker. Vi tar också upp alla begrepp och redskap som en cupcake-makare behöver känna till. Sista kvällen får alla baka en cupcake efter egen design och smaksättning. Ta med muffinsplåt om du har samt förvaringslådor att ta hem bakverken! Avgift för ingredienser tillkommer.

**810224 Påskens delikatesser, Smedsby**

Korsholms högstadium  
24.3.2012, 4 lektioner  
Kursavgift 5,00 €

Lör. 10.00-14.00  
Nina Grangård  
Max 12 stud.

På påskens festbord smakar det vår. På påsken äter vi gott, och den långa helgen ger tid för bakning och tillredning av desserter. Påskens delikatessbord är färgrikt och ymnigt. Nu är det tid att stoppa fingrarna i smeten och leka fram olika sorters bakelser. Traditionell påskmat kronas med olika sorters kvarkbakelser och pasha. Avgift för ingredienser tillkommer. Tvåspråkig kurs.

**810223 Smått och gott till buffén, Smedsby**

Korsholms högstadium  
25.4-9.5.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Malin Båtmästar  
Max 12 stud.

Vårtider är lika med kalastider. Vet du vad du ska bjuda på? På den här kursen gör vi både salta och söta tilltugg, perfekta för studentkalaset, examensfesten, vårfesten eller födelsedagskalaset. Kom med och låt dig inspireras! Ingredienskostnader ca 5 €/gång.

**SPRÅK***Nivåguide*

Funderar du över vilken nivå på språkkurserna som passar dig? Nivåguiden hjälper dig att hitta rätt kurs! I varje kursrubrik är språknivån utmärkt i en parentes.

**NYBÖRJARKURS**

Inga förkunskaper

**GRUNDNIVÅ**

**Språknivå 1** Du förstår enkla uttryck på basnivå i långsamt och tydligt tal. Du kan den allra allmännaste grundvokabulären och några strukturer i den grundläggande grammatiken.

**Språknivå 2** Du förstår klart och förenklat språk om bekanta, vardagliga ämnen. Du behärskar den enklaste grundläggande grammatiken och den centrala grundvokabulären.

**MELLANNIVÅ**

**Språknivå 3** Du förstår längre tal om ämnesområdet är relativt bekant. Du behärskar den vokabulär som anknyter till vardagliga situationer och centrala strukturer i den grundläggande grammatiken.

**Språknivå 4** Du förstår tal i normaltempo ansikte mot ansikte om allmänna ämnesområden. Du behärskar den grundläggande grammatiken och vokabulären väl.

**HÖGSTA NIVÅ**

**Språknivå 5** Du förstår med viss ansträngning längre tal i normaltempo ansikte mot ansikte samt i t.ex. radio och tv. Du behärskar överlag grammatiken och vokabulären väl.

**Språknivå 6** Du förstår allt slags talat och skrivet språk utan svårigheter. Du behärskar grammatiken och vokabulären med säkerhet i nästan alla situationer.

## FinTandem

Vuxeninstitutet (grupprum) Ons. 18.00-19.30  
 11.1-10.5.2012 Leena Havu-Erhie, Katri Karjalainen  
 Kursavgift 15,00 €



Vasa Arbis och Korsholms vuxeninstitut erbjuder i samarbete språkinläring genom tandemmetoden. Praktisera finska, svenska eller något annat språk med en diskussionspartner som har språket som modersmål. I utbyte lär du ut ditt eget språk.

Under läsåret hålls fem närstudieträffar som du kan delta i antingen vid Vasa Arbis eller Korsholms vuxeninstitut, i övrigt självständigt arbete. Träffar vid Vasa Arbis tors. 12.1, 15.3 och 10.5 kl. 18-19.30. Koordinatörer: FM Marika Boström, forskare Katri Karjalainen. Träffar vid Korsholms vuxeninstitut ons.11.1, 14.3 och tors. 10.5 kl. 18.00-19.30. Koordinatörer: planerare Leena Havu-Erhie, forskare Katri Karjalainen.

Anställda vid Vasa stad och Korsholms kommun erbjuds FinTandem som fortbildning och studerande vid olika läroanstalter kan räkna till godo deltagande i FinTandem. Se närmare på [www.korsholm.fi/fintandem](http://www.korsholm.fi/fintandem).

Anmäl ditt intresse så försöker vi hitta en lämplig samtalspartner åt dig. Du kan anmäla dig under hela läsåret via [www.korsholm.fi/fintandem](http://www.korsholm.fi/fintandem). Kursavgift: 15 € (betalas när du har fått en partner). Mer information fås av Leena Havu-Erhie tfn (06) 327 7267, e-post : [leena.havu-erhie@korsholm.fi](mailto:leena.havu-erhie@korsholm.fi)

## FINSKA

### 120114X Suomi (2), Smedsby

Vuxeninstitutet (grupprum) Ons. 17.45-19.15  
 18.1-18.4.2012, 26 lektioner Kirsi Ylimartimo  
 Kursavgift 20,00 € Max 15 stud.

Texter, övningar och lättsamma dialoger på vardaglig finska. Vi försöker ännu mer än tidigare öva det muntliga, t ex fraser och enkla modellsvår för vanliga situationer. Grammatik tas upp vid behov. Vi utgår från boken men även annat aktuellt behandlas. Nya studeranden är också välkomna med! Förhandskunskaper: studerat finska i ca 1-2 år. Kursmaterial enligt lärarens anvisningar.

### 120110X Lekfull finska för 4-6 -åringar, Smedsby

Smedsby-Böle skola Mån. 17.00-17.45  
 16.1-23.4.2012, 13 lektioner Heidi Verkama  
 Kursavgift 10,00 € Max 12 stud.

En mjukstart för finskinläringen! Intresset för språket väcks genom lek, sång, musik, rim, rörelse och sagor. Fortsättning på höstens kurs.

### 120111X Lekfull finska för 5-7 åringar, Smedsby

Smedsby-Böle skola Mån. 17.45-18.30  
 16.1-23.4.2012, 13 lektioner Heidi Verkama  
 Kursavgift 10,00 € Max 12 stud.

Lek fram finskan! Kursens målsättning är att utöka elevernas ordförråd, muntliga färdigheter och hörförståelse i finska genom lek, spel, sång, musik, rörelse och sagor. Fortsättning på höstens kurs.

## SVENSKA

### 120290X Läs och Tyck!, Smedsby

Huvudbiblioteket Var 4. vecka, tors. 18.00-19.30  
 19.1-12.4.2012, 8 lektioner Hilde-Ann Lall  
 Kursavgift 8,00 € Max 25 stud.

Ny och spännande litteratur utkommer ständigt. Tycker du om att läsa och vill få goda lästips? Kom med och diskutera nyutkommen litteratur. Kursen ordnas i samarbete med huvudbiblioteket. Vi träffas en gång i månaden. Datum: 19.1, 16.2, 15.3, 12.4.

### 120280X En röd tråd - skriv om ditt liv!, Smedsby

Vuxeninstitutet (grupprum) Var 3. vecka, ons. 15.00-16.30  
 25.1-9.5.2012, 12 lektioner Kerstin Haldin-Rönn  
 Kursavgift 10,00 € Max 10 stud.

Kom med och skriv om ditt liv! Vi diskuterar och skriver kring olika livsrelaterade teman och svunna tider. Genom diskussioner väcks minnen till liv, och genom att läsa och lyssna på varandras texter får vi nya infallsvinklar för det egna skrivandet. Tillsammans försöker vi skapa struktur och få den röda tråden att bli synlig. Även gäst- och studiebesök. Vi träffas för att dela tankar, upplevelser och texter. Datum: 25.1, 15.2, 7.3, 28.3, 18.4, 9.5.



## 120339X English (3-4), Replot

Replot skola

18.1-18.4.2012, 26 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Ons. 18.00-19.30

Annika Svahn-Niemi

Max 15 stud.

Kom och diskutera på engelska och håll språket igång! Under kursen tränas alla språkfärdigheterna och du får många tillfällen att öva i synnerhet de muntliga färdigheterna. Vi använder kursboken Stepping Stone 3, men även annat aktuellt material.

## 120345X Daytime English (4-5), Smedsby

Vuxeninstitutet (språkklass)

20.1-27.4.2012, 26 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Fre. 10.00-11.30

Annika Svahn-Niemi

Max 14 stud.

En förmiddagskurs där vi diskuterar många olika ämnen, både ur kursboken Quest B samt från Internet och tidningar. Vi ser aktuella nyhetsklipp, fångar upp nya ord och tränar hörförståelsen. Kom med och bli säkrare både på att förstå och uttrycka dig på engelska. Vi tränar ordförrådet på ett mångsidigt sätt och tar även upp och repeterar en del grammatik.

## 120338X English conversation (level 3-4), Smedsby

Vuxeninstitutet (språkklass)

19.1-19.4.2012, 26 lessons

Course fee 20,00 €

Thu. 7.30-9.00 p.m.

Chris Peart

Max 14 students

Do you need English at work? Would you like to become more fluent and more confident in English? Boost your skills and revive forgotten vocabulary through a conversation course with a native teacher.

## 120346X English conversation (4), Karperö

Norra Korsholms skola

19.1-19.4.2012, 26 lektioner

Course fee 20,00 €

Thu. 6.00-7.30 p.m.

Anne Cleary-Hautaniemi

Max 25 students

Conversation covering world events and issues to learn new vocabulary and keep your skills up-to-date with a native teacher. New students are welcome to join!



## 120347X English conversation (4), Solf

Solf skola

16.1-23.4.2012, 26 lektioner

Course fee 20,00 €

Mon. 6.00-7.30 p.m.

Anne Cleary-Hautaniemi

Max 20 students

See the course description above.

**Vill du praktisera din engelska? På sidan 40 finns våra engelskspråkiga kurser. Kanske hittar du bland dem en kurs där du kan kombinera språkpraktik med att lära dig någonting helt nytt!**

## TYSKA

### 120490 Resekurs: Från Korsholm till Tyskland

Vuxeninstitutet (grupprum)

19.1-29.3.2012, 20 lektioner

Kursavgift 15,00 €

Tors. 18.00-19.30

Sanna Söderström

Max 16 stud.

Välkommen med och planera och förverkliga en gemensam drömmaresa till Tyskland! Resan planeras och bokas tillsammans och i mitten av maj genomförs den. Kursen inleds med ett informationstillfälle och redan då kan innehållet påverkas. Kunskaper i det tyska språket är önskvärt men inte ett krav.

### 120422X Deutsch (2-3), Smedsby

Vuxeninstitutet (grupprum)

17.1-17.4.2012, 26 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Tis. 10.00-11.30

Johanna Backman-Suomela

Max 15 stud.

En kurs för dig som behöver fräscha upp eller bredda dina kunskaper i tyska språket. Vill du t.ex. bredda ditt ordförråd och bli säkrare på att uttrycka dig på tyska är det här kursen för dig! I kursen ingår läs- och skrivövningar, repetition av grammatik samt diskussion och övningar med anknytning till vardagsliv och kultur i de tyskspråkiga länderna. Kursbok: Einverstand 2.

## RYSKA

### 120612X Ryska (1), Smedsby

Vuxeninstitutet (språkklass)

16.1-23.4.2012, 26 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Mån. 18.35-20.05

Inga-Britt Nygrén

Max 14 stud.

En kurs i ryska för dig som kan lite ryska sedan tidigare, och vill förstärka och gå vidare i språkets grunder. Kursbok: Mosjno 1.

**120615X Ryska (1-2), Smedsby**

Vuxeninstitutet (språkklass)  
16.1-23.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Mån. 17.00-18.30  
Inga-Britt Nygrén  
Max 14 stud.

Har du läst ryska tidigare och vill återuppta studierna? En fortsättningskurs i ryska för dig som läst ca 2 år. Vi går vidare med språkets grunder och lär oss mer om det ryska språket och kulturen. Kursbok: Mosjno 2.

**FRANSKA****120530X Français (1), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
18.1-18.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Ons. 19.15-20.45  
Fredrik Westerlund  
Max 15 stud.

En fortsättning på höstens nybörjarkurs i franska. Kursen passar även dig som läst lite franska tidigare och vill återuppta studierna, eller som kanske lärt dig enkla ord och uttryck på annat sätt. Kursbok: Sylvie Poisson-Quinton et al.: Festival 1 med övningsbok.

**120540X Français avancé (4-5), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
19.1-19.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tors. 19.30-21.00  
Fredrik Westerlund  
Max 15 stud.

Är du intresserad av franska och vill upprätthålla och fördjupa dina kunskaper? Du får möjlighet att diskutera frågor som gäller det franska språket och kulturen, träna dina muntliga färdigheter, bredda ordförrådet och repetera grammatik. Nya deltagare är hjärtligt välkomna! Kursmaterial enligt lärarens anvisningar.

**SPANSKA****120715X Español (1), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
17.1-17.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 18.00-19.30  
Viveca Söderholm  
Max 15 stud.

Kursen passar för dig som läst spanska i cirka ett och ett halvt år och som har baskunskaper i språket. Kursbok: Mucho gusto 1.

**120710X Español (1/A1), med språkkurs i Barcelona**

Korsholms gymnasium  
19.1-19.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tors. 18.00-19.30  
Viveca Söderholm  
Max 15 stud.



Forstättning på höstens nybörjarkurs i spanska. Kursbok Mucho Gusto 1. Språkkursen ordnas i samarbete med Internationella Skolorna i Stockholm samt FAMI r.f. i Finland. Detta innebär, att man via ett avtal institutet har med IS får möjlighet att delta i språkkurs i Barcelona (maj 2012). Information om upplägg och kostnader ges vid kursstarten. Du kan delta i kursen i Korsholm, även om du väljer att inte delta i språkkursen i Barcelona.

**1207102X Español (1/A1) (grupp 2)**

19.1-19.4.2012, 26 lektioner

Tors. 19.30-21.00

I övrigt samma info som ovan.

**120716X Español (2), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
17.1-17.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 19.30-21.00  
Viveca Söderholm  
Max 15 stud.

En fortsättningskurs i spanska för dig som läst språket ca 3,5 år. Kursen ger dig grundläggande färdigheter för att förstå och tala spanska i enkla situationer i vardagen och på resan. Vi fortsätter att studera den grundläggande grammatiken, men stor vikt läggs vid kommunikation. Kursmaterial enligt lärarens anvisningar.

**120732X Conversación en español (3), Smedsby**

Vuxeninstitutet (grupprum)  
18.1-18.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Ons. 17.45-19.15  
Viveca Söderholm  
Max 15 stud.

Konversationskurs i spanska på mellannivå. Grundläggande grammatik repeteras vid behov. Tidningar och internet används som grund för de kommunikativa övningarna. Tvåspråkig grupp.

## 120742X **Conversación en español (4), Smedsby**

Vuxeninstitutet (grupperum)  
18.1 -18.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Ons. 19.15-20.45  
Viveca Söderholm  
Max 15 stud.

Konversationskurs i spanska på nivå 4. Här diskuteras alla möjliga ämnen i informell miljö. Tvåspråkig grupp.

## ITALIENSKA

### 120810 **Viva Italia! - Turistitalienska för nybörjare, Smedsby**

Korsholms gymnasium Tis. 18.45-20.15, tors. 18.45-20.15  
31.1-23.2.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 12,00 €

Giovanna Marroni-Teir  
Max 15 stud.

Planerar du en resa till Italien? En kurs för dig som vill lära dig nyttiga ord och fraser för olika situationer. Inga förhandskunskaper krävs.

### 120812X **Italiano (1), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
18.1-18.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Ons. 18.45-20.15  
Christina Käld  
Max 15 stud.

Kursen passar dig som läst italienska i ca ett och ett halvt år, eller som kan lite italienska sedan tidigare. Upptäck det italienska språket, landet, kulturen och människorna! Kursbok: Buon Viaggio 1.

### 120822X **Italiano (2), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
19.1-19.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tors. 17.00-18.30  
Giovanna Marroni-Teir  
Max 15 stud.

En kurs i italienska för dig som vill lära dig mer om det italienska folket, kulturen och samhället. Du behärskar det mest grundläggande ordförrådet och strukturerna, och vill förstärka och utvidga kunskaperna. Tvåspråkig grupp. Kursbok: Progetto Italiano.

## 120832X **Italiano (3), Smedsby**

Korsholms gymnasium  
17.1-17.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 17.00-18.30  
Giovanna Marroni-Teir  
Max 15 stud.

Kursen syftar till att ge dig såväl ett breddat ordförråd, utökad insikt i grammatiken och större säkerhet att tala italienska. Din kännedom om Italiens samhälle, seder och bruk breddas ytterligare. Kursbok: Un volo nell'azzurro. Tvåspråkig grupp.

### 810215 **Pronto Pasta - Det italienska köket, Smedsby**

För mera information se sidan 18.

### 810216 **Det italienska ekologiska köket, Smedsby**

För mera information se sidan 18.

### 810217 **Det italienska vegetariska köket, Smedsby**

För mera information se sidan 18.



## ANDRA SPRÅK

### 129823X **Fortsättningskurs i kinesiska, Smedsby**

Korsholms gymnasium  
18.1-18.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 18.00-19.30  
Johan Vikström  
Max 15 stud.

Fortsättningskurs i kinesiska med betoning på talspråket mandarin. Kursen är lämplig för alla som tidigare studerat lite kinesiska. Kursinnehållet utformas i samarbete med kursdeltagarna.

**Kom ihåg att förhandsanmäla dig till alla kurser och föreläsningar!**

Tfn (06) 327 7261 el. [www.korsholm.fi/vuxeninstitutet](http://www.korsholm.fi/vuxeninstitutet)

## DATATEKNIK



### 340200 Seniorsdata 1

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
16.1-16.2.2012, 30 lektioner  
Kursavgift 50,00 €

Mån. och tors. 13.00-15.30  
Tom Lillas  
Max 10 stud.

Introduktionskurs för dig som är helt 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.

### 340201 Seniorsdata 2

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
20.2-29.3.2012, 30 lektioner  
Kursavgift 50,00 €

Mån. och tors. 13.00-15.30  
Tom Lillas  
Max 10 stud.

I lugn takt lär vi oss mera om grunderna i Windows, skriva och redigera texter i ordbehandlingsprogrammet Word samt att utnyttja Internet för informationssökning och e-post. Förhandskunskaper: t ex Seniorsdata 1 eller motsvarande.

### 340202 Seniorsdata 3

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
2.4-3.5.2012, 27 lektioner  
Kursavgift 45,00 €

Mån. och tors. 13.00-15.30  
Tom Lillas  
Max 10 stud.

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 Seniorsdata 2 eller motsvarande.

### 340203 Seniorsdata 4

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
7.2-15.3.2012, 30 lektioner  
Kursavgift 50,00 €

Tis och tors. 9.30-12.00  
Tom Lillas  
Max 10 stud.

Vi repeterar enligt deltagarnas önskemål och fortsätter sedan och lär oss mera om filhantering, gratis program på Internet, underhåll av datorn och datasäkerhet, ordbehandling, kalkylering och bildbehandling. Innehållet i kursen kan justeras efter deltagarnas nivå och önskemål. Förhandskunskaper: t ex Seniorsdata 3 eller PC-fortsättning.

### 340205 Presentera med PowerPoint

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
22.3-12.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tors. 9.30-12.00  
Tom Lillas  
Max 10 stud.

PowerPoint är ett presentationsprogram för dig som ibland håller presentationer, men programmet kan också användas för skapa trevliga bildspel, affischer och fotoalbum som man sen kan visa på sin egen dator eller skicka per e-post.. Förhandskunskaper i PowerPoint: Inga.

### 340206 PC-fortsättningskurs, dagkurs

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
1.2-11.4.2012, 30 lektioner  
Kursavgift 50,00 €

Ons. 13.00-15.30  
Tom Lillas  
Max 10 stud.

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 även kunna ge en grund för fortsatta IT-studier, som t ex kurser som hör ihop med datakörkortet. Förhandskunskaper: PC-grundkurs, Seniorsdata II eller motsvarande.

### 340207 Bolla med mappar och filer

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
6.2-20.2.2012, 9 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Mån. 18.00-20.30  
Tom Lillas  
Max 12 stud.

Vill du lära dig hur man skapar mappar och flyttar och kopierar filer i datorn. Vi tar upp grundbegreppen mapp, fil och genväg samt hur man byter namn, raderar och återställer dessa. Vi lär oss även hur man renser onödiga filer ur datorn och hur man snabbar upp datorn. Förhandskunskaper: Grundläggande datorvana.



### 340209 Inred med en texttavla i Photoshop

Vuxeninstitutet (data 1)  
5.3-19.3.2012, 9 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Mån. 18.00-20.30  
Anna Sand  
Max 15 stud.

Lär dig skapa egna typografiska illustrationer att inreda ditt hem med! Vi tittar på inspirationsmaterial, lär oss grunderna i Photoshop och skapar sedan affischer utgående från de egna önskemålen. Förhandskunskaper: Grundfärdigheter i Windows-miljön.

**340210 Fortsättningskurs i Excel för kommunanställda**

Vuxeninstitutet (mediasalen) Fre. 9.30-12.00  
 3.2-24.2.2012, 12 lektioner Tom Lillas  
 Kursavgift 20,00 € Max 15 stud.

Kursen är tänkt för dig som vill komma vidare i din Excelanvändning. Efter en kort repetition går vi vidare med mera om formelberäkningar, olika sätt att spara på, olika filformat, diagram på olika sätt, även exempel på pivottabell och pivotdiagram kan behandlas om intresse finns. Förhandskunskaper: Nybörjarkunskaper i Excel.

**340208 Data för nybörjare, Björköby**

Björkö skola Tors. 18.00-20.30  
 8.3-29.3.2012, 12 lektioner Tom Lillas  
 Kursavgift 20,00 € Max 10 stud.

Kursen är en grundkurs i datoranvändning för dig som är nybörjare. I lämplig 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. OBS! Vuxeninstitutet har 10 datorer som kan lånas under kurskvällarna - meddela därför i samband med kursanmälan om du önskar låna en dator. Förhandskunskaper: Inga. Kursen riktar sig speciellt till nybörjare.

**340216 Skapa layout med InDesign**

Vuxeninstitutet (mediasalen) Mån. 18.00-20.30  
 12.3-23.4.2012, 18 lektioner Petter Granroth  
 Kursavgift 30,00 € Max 15 stud.

Adobe InDesign är programmet för dig som vill tillverka affischer, broschyrer, tidningar, böcker eller andra grafiska alster. Vi skapar en- och flersidiga dokument där texter, bilder och färger bildar en såväl intresseväckande som informativ helhet. Förhandskunskaper: Datorvana och kännedom om Windows-miljön.

**340214 Fototeknik med digitalkamera**

Vuxeninstitutet (mediasalen) Tis. 18.00-20.30  
 31.1-13.3.2012, 18 lektioner Martin Karlsson  
 Kursavgift 30,00 € Max 15 stud.

Kursen är riktad till dig som har lärt dig grunderna i att använda en digitalkamera, men vill lära dig få ännu bättre bilder. Vi lär oss att ställa in kameran rätt och vad man bör tänka för att få ett optimalt resultat. Vi gör också olika övningsuppgifter under kursens gång. Förhandskunskaper: Inga.

**340215 Bildbehandling i Raw-format**

Vuxeninstitutet (mediasalen) Tis. 18.00-20.30  
 20.3-10.4.2012, 12 lektioner Martin Karlsson  
 Kursavgift 20,00 € Max 15 stud.

Vi lär oss om raw-formatet, som är ett slags digitalt negativ, som används i digitala systemkameror. Rawbilderna rymmer en stor mängd information, som ger möjlighet till många redigeringsmöjligheter i datorn. Vi lär oss hur man analyserar sina bilder i Raw-format genom att studera histogram och hur man beskär, skärper, brusreducerar och färgkorrigerar bilder fotograferade i Raw. Vi lär oss också exportera bilder och förbereda bilder för utskrift. Förhandskunskaper: Datorvana.

**340213 Lär dig programmera i PHP**

Vuxeninstitutet (mediasalen) Tors. 18.00-20.30  
 26.1-22.3.2012, 24 lektioner Christian Lindkvist  
 Kursavgift 50,00 € Max 15 stud.

Under kursen får du lära dig grunderna i programmering med programmeringsspråket PHP. Eftersom PHP idag är ett av det vanligaste webbprogrammeringsspråken så kommer du även att få lära dig hur man kan använda PHP i praktiken för att skapa nyttiga webbfunktioner och webbapplikationer. Förhandskunskaper: Datorvana och kännedom om Windows-miljön, filhantering och Internet.

*Lars Loo*

*Jag har under hösten gått på Seniordata I, II och III. Har tidigare också gått på språk och musik kurser vid vuxeninstitutet men det börjar vara många år sen nu. Jag valde att gå en datakurs eftersom man nuförtiden ofta behöver datorn för att kunna sköta vardagliga ärenden och jag har alltid sagt att när jag blir pensionär ska jag gå på datakurs. Vi hade en fenomenal lärare som man kunde fråga vad som helst och undervisningen gick på en sån nivå att alla hängde med. Jag kan varmt rekommendera både kurs och lärare åt alla som är intresserade att lära sig använda datorn.*

## @- och A-kort

Känner du till att du kan avlägga datorkörkort på två nivåer på svenska, @- eller A-kortet? Väljer du det lättare @-körkortet så ingår 4 delprov (moduler) till en kostnad av 60 € och för det aningen mera avancerade A-körkortet ingår 7 delprov (moduler) till en kostnad av 100 € per läsår eller 50 € per termin. Tentamensavgift 10 € / prov.

Tag kontakt med kursens lärare för att närmare diskutera innehållet i just ditt datorkörkort. Datorkörkort är en äkta och erkänd examen för att mäta medborgarnas datatekniska kunskaper – examensbetyget som du erhåller är ett bevis på det anskaffade kunnandet.

**Följande kurser ingår i datakörkortet. I slutet av varje modul kan den som önskar avlägga ett modulprov för datakörkortet, kostnad 10 €. Man kan även delta i dom enskilda kurserna utan att avlägga datakörkortet. Förhandskunskaper: Datorvana och kännedom om Windows-miljön.**

### 340300 Teori och IT-kunskap

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
18.4-25.4.2012, 8 lektioner  
Kursavgift 15,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Tom Lillas  
Max 15 stud.

Kursen är tänkt att ge deltagaren en helhetsbild av informationstekniken och dess utnyttjande i olika områden av livet. Ge förståelse för möjligheter att tillämpa informationstekniken och kännedom om informationssäkerhet och skydd av personuppgifter.

### 340305 PowerPoint 2007

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
18.1-8.2.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 25,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Tom Lillas  
Max 15 stud.

PowerPoint 2007 är ett presentationsprogram, tänkt för dig, som är föredragshållare eller lärare. Vi bekantar oss med grunderna i 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.

### 340301 Datoranvändning och datahantering

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
15.2-14.3.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 25,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Tom Lillas  
Max 15 stud.

Kursen behandlar filhantering (även USB-minne), dvs hur man kan skapa, kopiera, flytta och till och med komprimera mappar och filer.

### 340306 Internet och e-post med Outlook

Vuxeninstitutet (mediasalen)  
21.3-11.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 25,00 €

Ons. 18.00-21.15  
Tom Lillas  
Max 15 stud.

Vi lär oss att söka och hitta information på Internet med olika strategier samt att använda e-postprogrammet Outlook 2007. Vi bekantar oss med programmets olika nya verktyg och möjligheter. Lär oss skicka och ta emot e-post med olika inställningar, dela kalender och använda de viktigaste funktionerna.

## Mobil dataklass



Vill din Marthagrupp lära sig använda Facebook? Behöver dina anställda en skolning i Word 2007?

Korsholms vuxeninstitut har en mobil dataklass bestående av 10 bärbara datorer med Internet, samt en skrivare. Detta möjliggör utlokaliserade datakurser för olika grupper, företag och föreningar i olika utrymmen. Har du en idé du önskar att vi förverkligar? Ta kontakt med vuxeninstitutets studiesekreterare Susann Nyman (06) 327 7261 eller [susann.nyman@korsholm.fi](mailto:susann.nyman@korsholm.fi).

**340219 Sätt upp din egen väderleksstation**

Vuxeninstitutet (mediasalen)

5.3.2012, 3 lektioner

Kursavgift 10,00 €

Mån. 18.00-20.30

Tom Lillas

Max 15 stud.

Vill du lära dig hur du kan gå till väga för att sätta upp en egen väderleksstation och en egen webbsida för väderdata från stationen? Under kursen går vi igenom olika typer av stationer, samt vilken kringutrustning och programvara (gratis) som behövs för sidorna skall uppdatera sig automatiskt. Se exempel på [www.netikka.net/tom.lillas/weather](http://www.netikka.net/tom.lillas/weather). Förhandskunskaper: Kunnande i filhantering och Internet underlättar.

**340220 Datakliniken**

Vuxeninstitutet (mediasalen) Varannan vecka, fre. 13.00-15.30

27.1-13.4.2012, 18 lektioner

Kursavgift 5,00 €

Tom Lillas

Har du problem med din dator eller något dataprogram? Vill du lära dig någonting speciellt om Windows eller något specifikt program? Kom och få personlig individuell handledning och hjälp med att lösa problemet. Du kan boka tid i kansliet senast torsdag kl. 16 samma vecka du har tänkt komma på kurs. Kursavgift 5 euro/45 min. Kursen går varannan vecka 27.1, 10.2, 24.2, 9.3, 23.3, 13.4. Förhandskunskaper: Inga.

**340510 Från kameran till datorn**

Vuxeninstitutet (data 1)

6.3-17.4.2012, 18 lektioner

Kursavgift 30,00 €

Tis. 18.00-20.30

Arja Isotalo

Max 12 stud.

Under kursen lär du dig bl.a. att överföra bilder från kameran till datorn, namnge bilder, skapa mappar för bilderna, radera "dåliga" bilder. Du lär dig också att bränna bilderna till CD samt kopiera till USB-minnessticka. Grunderna i programmet Picasa går igenom. OBS! Ta med egen kamera och rätt USB-kabel som hör ihop med kameran. Förhandskunskaper: Nybörjarfärdigheter. Ingen kurs 3.4.

**340511 Från kameran till datorn, dagkurs**

Vuxeninstitutet (data 1)

7.3-18.4.2012, 18 lektioner

Kursavgift 30,00 €

Ons. 9.30-12.00

Arja Isotalo

Max 12 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Ingen kurs 4.4.

**340519 På kurs med bärbara, Replot**

Replot skola

30.1-19.3.2012, 21 lektioner

Kursavgift 35,00 €

Mån. 18.00-20.30

Arja Isotalo

Max 10 stud.



Äger du en bärbar dator eller tänker du skaffa en och vill lära dig att använda den till både nytta och nöje? Vi använder programmen som finns installerade på datorn. Skriver texter, söker information på Internet, mm. OBS! Vuxeninstitutet har 10 datorer som kan lånas under kurskvällarna - meddela därför i samband med kursanmälan om du önskar låna dator. Förhandskunskaper: Inga. Kursen riktar sig speciellt till nybörjare.

**340507 Skapa en egen fotobok**

Vuxeninstitutet (data 1)

10.3-24.3.2012, 8 lektioner

Kursavgift 15,00 €

Varannan vecka, lör. 10.00-13.15

Arja Isotalo

Max 12 stud.

Du förvarar väl inte dina digitala bilder enbart på datorn? En fotobok är ett trevligt sätt att spara sina bilder. En fotobok är också en bra och uppskattad present. Ta med egna foton på Cd-skiva, Usb-minne eller kamerans minneskort. Ifall du har en bärbar dator kan du ta med dig den och använda den under kursen. Kom på kurs 10.3 och 24.3 och lär dig hur man kan göra en egen fotobok av sina egna bilder.

**340516 Skriva ut bilder på tyg**

Vuxeninstitutet (data 1)

29.3-19.4.2012, 12 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Tors. 18.00-20.30, lör. 10.00-15.15

Arja Isotalo

Max 8 stud.

Vi använder foton från digitalkamera och inskannade bilder/brev/teckningar. Dessa skriver vi ut på behandlat tyg och strykbart papper. Av dessa kan man göra kuddöverdrag, väggtextilier, makeup-väskor m.m. Första gången torsdag 29.3 planerar vi vad slutprodukten ska vara, ta gärna med några bilder då. Följande gång lördag 14.4 kommer vi att behandla tygen på, redigera och printa ut bilderna samt påbörja slutprodukten. Materialkostnader tillkommer.

**340505 Vad betyder alla datatermer?**

Vuxeninstitutet (data 1)  
8.2.2012, 3 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 13.00-15.30  
Arja Isotalo  
Max 12 stud.

Tycker du att orden som används inom "datavärlden" är svåra att förstå. Vet du inte vad du vågar klicka på eller godkänna. Vi går igenom de vanligaste orden inom datorvärlden och vilka uppdateringar du ska installera. Välkommen att lyssna och fråga.

**340513 Skype**

Vuxeninstitutet (data 1)  
18.4.2012, 4 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 9.00-12.15  
Arja Isotalo  
Max 12 stud.



Till vad och hur används Skype? Vi skapar användarkonton, söker användare, ringer och svarar på samtal. Vi använder även webbkamera. Förhandskunskaper: Förutsätter lite datorvana. Tvåspråkig kurs.

**NATUR, MILJÖ, JAKT****410211 Jägarexamen, Smedsby**

Vuxeninstitutet (auditoriet)  
6.3-27.3.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Tis. 18.00-20.30  
Gustav Rönn  
Max 100 stud.

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 €). Kursen ordnas i samarbete med Vasanejdens jaktvårdsförening.

**410230 Skidvallning - grundkurs för vanliga motionärer**

Rönnvik hembygdsgård  
19.1-26.1.2012, 5,5 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Tors. 19.00-21.00  
Klas West  
Max 20 stud.

Enkla och grundläggande vallningstips. Kursen riktar sig till den vanliga motionären som inte har högre ambitioner med sin skidåkning än att njuta i skidspåret under vackra vinterdagar och till föräldrar som vill kunna ge barnen angenäma skiderfarenheter med glid och fäste i lämpliga proportioner.

**410220 Biodling som hobby, Smedsby**

Vuxeninstitutet (grupperum)  
27.3-3.4.2012, 6 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Tis. 19.00-20.30  
Christian Storm  
Max 20 stud.



Drömmer du om ett eget bisamhälle? Under den här kortkursen får du en inblick i biodlingens grunder, hur ett bisamhälle fungerar, hur man kommer igång, vad som behövs. I kursen ingår också ett studiebesök senare under våren.

**NAVIGATION, SKÄRGÅRD****510202 Navigation II - kustskepparkurs, Smedsby**

Korsholms högstadium  
12.1-12.4.2012, 36 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tors. 18.30-21.00  
Ole Audas  
Max 27 stud.

Efter genomgången kurs kan du avlägga Finlands navigationsförbunds kustskepparexamen.

**510220 Jag har napp!, Smedsby**

Vuxeninstitutet (alfa)  
11.4-2.5.2012, 20 lektioner  
Kursavgift 15,00 €

Ons. 18.00-20.30  
Carina Rönn  
Max 16 stud.

Är du nybörjare eller vill lära dig mer om spöfiske? Behöver du hjälp med att välja utrustning? Kursen behandlar grunderna i spöfiske, du lär dig olika tekniker och får hjälp att välja lämpliga fiskeredskap. Vi behandlar även fisketillstånd, fiskerätt, fiskebiologi mm. Vi avslutar kursen med praktiska fisketillfällen, som vi planerar under kursen. Barn under 12 år endast i vuxens sällskap. Eventuella materialkostnader tillkommer.

## 510210X Knopar och knutar för sjö och land, Smedsby

Vuxeninstitutet (alfa)  
21.3-4.4.2012, 9 lektioner  
Kursavgift 8,00 €

Ons. 18.00-20.30  
Veikko Malmi  
Max 10 stud.

Under kursen lär du dig knyta knopar och splitsa. Materialet kan du köpa av läraren. Tvåspråkig kurs.



## HÄLSA, VÄLMÄENDE, FÖRSTA HJÄLP

### 610102X Pratkvarnen, Smedsby

Vuxeninstitutet (grupprum)  
16.1-23.4.2012, 39 lektioner  
Kursavgift 25,00 €

Mån. 10.00-12.30  
Siv Mörk  
Max 12 stud.

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.

### 610104 Resan mot en lugnare vardag, Smedsby

Seniorpunkten  
19.1-16.2.2012, 11,6 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Tors. 19.00-21.00  
Carina Granö-Träskelin  
Max 14 stud.

Har du en vardag fylld av stress och jäkt och känslan av att inte räkna till? Den här kursen är tänkt just för dig! Under sju kurskvällar går vi igenom verktyg med vars hjälp du kan hantera din stress på ett bättre sätt och hitta lugnet i vardagen. Speciellt fokus sätts på mindfulness, mentalträning, avslappningsövningar och personlig planering.

## 610106 Grundkurs i första hjälpen, Fhj 1 / Repetitionskurs, Smedsby

Seniorpunkten  
7.2-16.2.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 18.00-21.15, tors. 18.00-21.15  
Nina Nystrand, Beatrice Östergård  
Max 15 stud.

Lär dig grunderna i första hjälpen! Kursen passar också dig som bara behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna, i så fall deltar du bara de två första kvällarna (10 €).

## 610107 Stressa rätt, Solf

Solf skola  
20.3-3.4.2012, 6 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Tis. 18.00-19.30  
Therése Lervik  
Max 14 stud.

Genom att bli medveten om hur stressen påverkar dig, kan du med enkla metoder och tekniker påverka ditt välmående och bli mera effektiv. Kom med och slappna av och få insikter och kunskaper i bl.a. mindfulness och stresshantering.

## DANS

### 110522X Brasiliansk karnevalsamba fortsättningskurs, Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
12.1-14.6.2012, 29 lektioner  
Kursavgift 40,00 €

Tors. 18.15-19.00  
Tanja Jokiahö  
Max 20 stud.

Höstens två sambagrupper fortsätter att dansa tillsammans i en grupp. Kortare träning (kl. 18.15-19.00) före påsk med teknik som tema. Efter påsken längre träning (kl. 17.30-19.00) då vi övar inför karnevalerna. Ingen träning 5.4, 12.4 och 17.5.

### 1105229 Vi tillverkar karnevalsambadräkter, Smedsby

Vuxeninstitutet (textilklass)  
12.1-12.4.2012, 7 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Tors. 19.00-20.00  
Max 20 stud.

Vi tillverkar nya karnevalsambadräkter. Vi planerar och beställer materialet gemensamt och får instruktioner om sömnad och montering. Kurskvällar: 12.1, 26.1, 9.2, 15.3, 12.4. Den 26.1 hålls i Keskuskoulus metallslöjdsal med Jan Åbacka som handledare.

### 110549 African drumming and dancing

För mera information se sidan 40.

### 110553 Argentinsk tango, Smedsby

Vuxeninstitutet (auditoriet) Fre. 18.00-20.30, lör 11.00-13.30  
20.1-21.1.2012, 6 lektioner Johanna och Jarno Pellinen  
Kursavgift 6,00 € Max 16 stud.

Kom och prova på argentinsk tango. Under kursen får man en inblick i vad denna vackra och passionerade pardans har att erbjuda. Argentinsk tango bygger i stor utsträckning på improvisation. Man fokuserar på känsla, omfamning och kontakten till partnern. Argentinsk tango passar alla åldrar och kräver ingen förhandskunskap. Kursen är tvåspråkig.



### 110532X Line dance fortsättningskurs, Smedsby

Smedsby-Böle skola, gymnastiksalen Tors. 17.30-19.00  
19.1-19.4.2012, 22 lektioner  
Thomas Ekblad, Birgitta Schoultz-Ekblad  
Kursavgift 30,00 € Max 30 stud.

Line-dance är en modern dansform som dansas utan partner till medryckande och svängig musik från vals till cha-cha rytmer och popmusik. Line-dance kan dansas både av ungdomar och vuxna. Du förbättrar din kondition och utvecklar din rytmkänsla och har roligt samtidigt! Kursen passar för dig som dansat ca ett år eller mera. Ingen kurs 29.3 och 5.4.

### 110530X Line dance fortsättningkurs, Toby

Tuovilan koulu, voimistelusalu Ons. 18.15-19.45  
18.1-28.3.2012, 20 lektioner Nina Norrbo  
Kursavgift 30,00 € Max 30 stud.

Fortsättning på höstens grundkurs. Nya deltagare kan också komma med. Line-dance är en modern dansform som dansas utan partner till medryckande och svängig musik från vals till cha-cha rytmer och popmusik. Line-dance kan dansas både av ungdomar och vuxna. Du förbättrar din kondition och utvecklar din rytmkänsla och har roligt samtidigt!

### 110554 Cha cha

### 110547 Salsa for Beginners

### 110548 Improving in Salsa, continuing course

För mera information se sid 40.

### 110544 Nybörjarkurs i fusku, Petsmo

Petsmo uf-lokal Tis. 19.00-20.30, sön. 13.00-15.30  
15.1-17.1.2012, 5 lektioner Tina Ehre, Tomas Östman  
Kursavgift 8,00 € Max 40 stud.

Fusku är en rolig dans med figurer som påminner om buggens. Fusku dansas till snabbare foxmusik och passar bra på våra dansbanor. Kurstid: sön. 15.1 kl. 13-15.30 och tis. 17.1 kl. 19-20.30.

### 110543X Fortsättningskurs i fusku, Vallvik

Vallvik hembygdsgård Ons. 19.00-20.30  
15.2-22.2.2012, 4 lektioner Tina Ehre, Tomas Östman  
Kursavgift 10,00 € Max 40 stud.

Vi repeterar grunderna och tränar mera fusku. En rolig och fartfylld dans som kan användas på våra dansplatser när tempot blir för snabbt för bugg. Kan dansas till snabb "fox" och även till rockmusik.

### 110545 Bugg grundkurs, Jungsund

Jungsund uf-lokal Ons. 19.00-20.30  
7.3-21.3.2012, 6 lektioner Tina Ehre, Tomas Östman  
Kursavgift 8,00 € Max 40 stud.

Det är roligt att bugga. Kom och lär er från första stegen och vidare mot en användbar bugg.

### 7110546 Bugga mera, Solf

Solf uf-lokal Lör. 13.00-15.30, sön. 13.00-15.30  
14.4-15.4.2012, 6 lektioner Tina Ehre, Tomas Östman  
Kursavgift 8,00 € Max 40 stud.

Vi repeterar de vanligaste figureerna och lär oss flera variationer.

### 110550X Folkdans, Tölby

Tölby Hf:s lokal Varannan vecka mån. 19.00-20.30  
23.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Annina Ylikoski, spelman: Karl-Erik Berg  
Kursavgift 24,00 € Max 40 stud.

Folkdans är en glad och variationsrik dansform, som tränar både hjärna och kondition. Det blir folkdanser, folkliga danser och salongsdanser från Svenskfinland och övriga Norden i form av sirliga menuetter, glada schottisar och själfulla polskor. Inga förhandskunskaper behövs.

### 110551X Junior folkdans (5-12 åringar), Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
21.1-18.2.2012, 6,6 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Lör. 10.45-11.45  
Anna Sundback  
Max 20 stud.

I kursen arbetar vi genom lek till dans med att utveckla barnens koordination, koncentration, minne, rörelseförmåga, rytmkänsla och rörelseglädje. Danserna som lärs ut bygger främst på den finlandssvenska danstraditionen men även danser från övriga Norden lärs ut. Alla barn är välkomna oberoende av tidigare danserfarenheter. Barnen skall gärna ha tassar med sig till övningen och kanske en vattenflaska.

### 110555X Seniordans, Smedsby

Seniorpunkten  
17.1-17.4.2012, 26 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 11.00-12.30  
Gunilla Lindroos  
Max 30 stud.

Seniordans är en utmärkt och rolig motionsform för äldre. Du behöver inte ha förkunskaper och inte heller en danspartner, men bekväma dansskor behövs.

### 110560X Sittdans, Smedsby

Seniorpunkten  
18.1-11.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Ons. 12.30-13.15  
Helena Nykamb  
Max 30 stud.

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.

### 110561X Sittdans, Solf

Solf pensionärshem  
16.1-16.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Mån. 15.00-15.45  
Helena Nykamb  
Max 20 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

### 110565X Sittdans för personer med utvecklingsstörning

Seniorpunkten Varannan vecka  
4.2-21.4.2012, 4 lektioner  
Kursavgift 6,00 €

Lör. 12.45-13.30  
Helena Nykamb  
Max 15 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Kursen hålls följande lördagar: 4.2, 18.2, 17.3 och 21.4.

## GYMNASTIK, IDROTT



Vill du få möjlighet att fritt välja hur många gymnastikkurser du deltar i och när? Kanske det inte fungerar för dig att du skulle binda dig för en och samma kväll terminen igenom? Då är möjligen GympaFlex ditt koncept!

Med GympaFlex får du delta i merparten av alla gymnastikkurser i vårt program både svensk- och finskspråkiga. Från vårt kansli löser du ut ett personligt GympaFlex-kort med foto, som du visar upp för läraren i den kurs du för dagen eller kvällen valt att delta i.

Kortet kostar 65 euro per termin. Kurser som ingår i konceptet finns utmärkta i programmet med en skild symbol. Kortet kan reserveras både per telefon och via nätet med denna kursnummer: 830000X. Den som beviljats kort kan per e-post sända ett foto till vårt kansli (en del foton finns sparade från förra året!), så görs kortet klart för avhämtning fr.o.m. v. 3. Sänd fotot till vuxeninstitutet@korsholm.fi

830000X Gympaflex

Avgift 65 €

Max 70 stud.

## ZUMBA



Rolig och upplivande träningsform där medryckande rytmer kombinerats med danssteg som tränar både överkroppen och underkroppen. Långsamma och snabba rytmer avlöser varandra och varje låt har en egen koreografi med enkla danssteg. Du höjer konditionen, förbränner kalorier, förbättrar koordinationens förmågan och svettas garanterat. Och du har samtidigt kul!

**830183X Zumba, Kuni**

Kuni-Vassor skola, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 18.00-19.00  
Petra Hedman  
Max 25 stud.

**830184X Zumba, Västerhankmo**

Hankmo skola, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 19.30-20.30  
Petra Hedman  
Max 25 stud.

**830185X Zumba, Kvevlax**

Kvevlax skola, gymnastiksalen  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 19.30-20.30  
Anna Stenman  
Max 25 stud.

**830188X Zumba, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, stora salen  
18.1-18.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 18.00-19.00  
Anna Stenman  
Max 55 stud.

**830186X Zumba, Veikars**

Veikars skola, gymnastiksal  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 18.00-19.00  
Anna Stenman  
Max 25 stud.

**830180X Zumba, Toby**

Tuovilan koulu, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 19.30-20.30  
Lena Paxal  
Max 30 stud.

Tvåspråkig kurs.

**830181X Zumba, grupp 1 (lättare), Solf**

Solf uf-lokal  
19.1-19.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 17.30-18.30  
Lena Paxal, Daniela Lervik  
Max 50 stud.

Tvåspråkig kurs. Ingen kurs på skärtorsdagkväll.

**830182X Zumba, grupp 2, Solf**

Solf uf-lokal  
19.1-19.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 18.30-19.30  
Lena Paxal, Daniela Lervik  
Max 50 stud.

Tvåspråkig kurs. Ingen kurs på skärtorsdagkväll.

**830187X Zumba After Work, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, stora salen  
18.1-18.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 17.00-18.00  
Anna Stenman  
Max 55 stud.

Tvåspråkig kurs.



Zumba Gold är anpassad för dig som är lite äldre eller inte har tränat så mycket tidigare. Kursen är lättare och har lägre intensitet. Zumba Gold ger dig en effektiv träning för hela kroppen. Vi tränar till olika dansstilar och rytmer bl.a. cumbia, salsa, merengue, tango, flamenco, magdans. Träningen är rolig, lätt att följa och passar också för rullstolsburna och andra med speciella behov.

**830192 Zumba Gold, (tisdag/grupp 1), Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 09.45-10.45  
Anna Stenman  
Max 20 stud.

**830193 Zumba Gold, (tisdag/grupp 2), Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 10.50-11.50  
Anna Stenman  
Max 20 stud.

**830194 Zumba Gold, (torsdag), Smedsby**

Seniorpunkten  
19.1-19.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 09.45-10.45  
Anna Stenman  
Max 20 stud.

**Kom ihåg att förhandsanmäla dig till alla kurser och föreläsningar!**

Tfn (06) 327 7261 el. [www.korsholm.fi/vuxeninstitutet](http://www.korsholm.fi/vuxeninstitutet)

## MOTIONSGYMNASTIK

Variationsrik gymnastik som bidrar till en bättre fysik, god hållning och ett ökat välmående. Du får bättre balans, höjer din kondition och ökar din muskelstyrka. Uppvärmning och töjning. Timmen passar alla.

### 830103X Motionsgymnastik, Replot

Replot skola, gymnastiksalen  
15.1-22.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Sön. 18.30-19.15  
Minna Rimpilä  
Max 30 stud.

Obs! Uppehåll båda söndagarna kring sportlovet!

### 830104X Motionsgymnastik - After Work, Smedsby

Korsholms hälsovårdscentral  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 16.30-17.30  
Lena Paxal  
Max 20 stud.

Kom direkt efter jobbet!

### 830107X Motionsgymnastik, Karkmo

F.d. Karkmo skola  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 18.45-19.45  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 20 stud.

### 830109X Motionsgymnastik, Söderudden

Söderuddens f.d. skola  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 19.30-20.30  
Sara Lund  
Max 30 stud.

### 830110X Motionsgymnastik, Norra Vallgrund

Norra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 19.00-20.00  
Minna Rimpilä  
Max 30 stud.

### 830108X Motionsgymnastik för 50 +, Helsingby

Helsingby skola, gymnastiksalen  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 17.30-18.30  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 30 stud.

Variationsrik gymnastik för dig som är över 50. Du får bättre fysik, god hållning och ett ökat välmående. Du får bättre balans, höjer din kondition och ökar din muskelstyrka. Uppvärmning och töjning. Tvåspråkig kurs.

### 830105X Ryggvänlig gymnastik, Smedsby

Mustasaaren keskuskoulu, lilla salen  
19.1-19.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 18.00-19.00  
Annika Österåker  
Max 30 stud.

Motionsgymnastik och töjning som fokuserar på rygg- och nackmuskler, motarbetar muskelspänningar och belastningsfel. Timmen passar alla.

### 830106X Ryggvänlig gymnastik, Solf

Solf skola, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 19.45-20.45  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 20 stud.

Variationsrik gymnastik som bidrar till en bättre fysik, god hållning och ett ökat välmående. Du får bättre balans, höjer din kondition och ökar din muskelstyrka. Uppvärmning och töjning. Timmen passar alla.

### 830101X Fysiogympa, Västerhankmo

Hankmo skola, gymnastiksalen  
18.1-25.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 18.30-19.30  
Camilla Skog, fysioterapeut  
Max 20 stud.

Vi tränar både styrka och kondition till glad musik. Vi går igenom hela kroppens viktigaste muskelgrupper såsom mage, rygg, armar, ben och bak. Uppvärmning, muskelövningar och töjningar varje gång. Uppehåll v. 8-9.

### 830102X Fysiogympa, Veikars

Veikars skola, gymnastiksal  
19.1-26.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 19.45-20.45  
Camilla Skog, fysioterapeut  
Max 20 stud.

Se kursbeskrivningen ovan. Uppehåll v. 8-9 och v. 14.

### 830111X Volleyboll, Björköby

Björkö skola  
19.1-19.4.2012, 13 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 19.00-19.45  
Rickard Sten  
Max 20 stud.

Vi tränar upp konditionen och rörligheten med bollspel. Timmen inkluderar uppvärmning, teknikträning och töjning. Kursen riktar sig till både män och kvinnor i alla åldrar.

**BODYGYMPA**

Fartfylld och mångsidig gymnastik för hela kroppen. Muskelstärkande och konditionshöjande gymnastik till medryckande musik. För dig med en god grundkondition.

**830121X Bodygympa, Södra Vallgrund**

Södra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
19.1-19.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 18.45-19.45  
Minna Rimpilä  
Max 25 stud.

**830122X Bodygympa, Replot**

Replot skola, gymnastiksalen  
15.1-22.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Sön. 19.30-20.30  
Minna Rimpilä  
Max 30 stud.

Obs! Uppehåll båda söndagarna kring sportlovet!

**830123X Bodygympa, Karperö**

Norra Korsholms skola, gymnastiksalen  
18.1-18.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 19.00-20.00  
Cia Olson  
Max 30 stud.

**830124X Bodygympa, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, lilla salen  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 18.00-19.00  
Cia Olson  
Max 40 stud.

**830125X Bodygympa, Helsingby**

Helsingby skola, gymnastiksalen  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 18.30-19.30  
Lena Paxal  
Max 30 stud.

**830126X Bodygympa, Tölby**

Tölby-Vikby skola, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 17.30-18.30  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 21 stud.

Ta med eget liggunderlag!

**830127X Bodygympa, Solf**

Solf skola, gymnastiksalen  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 18.45-19.45  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 24 stud.

Ta med eget liggunderlag!

**830128X Bodygymnastik, Kvevlax**

Kvevlax skola, gymnastiksalen  
19.1-19.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tors. 19.30-20.30  
Annika Österåker  
Max 38 stud.

Ingen kurs 5.4.

**MOTION FÖR MÄN**

**830140X Motionsgymnastik för män, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, iso liikuntasali  
16.1-16.4.2012, 24 lektioner  
Kursavgift 40,00 €

Mån. 20.00-21.30  
Sami Rokala  
Max 30 stud.

Uppvärmning, cirkelträning, gymnastik, bollspel och töjning. För män i alla åldrar.

**830142X Motionsgymnastik för män, Västerhankmo**

Hankmo skola, gymnastiksalen  
18.1-18.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 19.30-20.30  
Sami Rokala  
Max 30 stud.

Uppvärmning, cirkelträning, gymnastik, bollspel och stretching.

**830143X Motionsgymnastik för män, Karkmo**

F.d. Karkmo skola  
17.1-17.4.2012, 17,3 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Tis. 19.45-20.45  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 20 stud.

Uppvärmning, cirkelträning, gymnastik och stretching. Vi tränar upp vår fysiska styrka och ökar rörligheten. Kursen riktar sig till män i alla åldrar!

**830141X Yoga-inspirerad karajumpa, Södra Vallgrund**

Södra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
18.1-28.3.2012, 13,3 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Ons. 18.45-19.45  
Sune Jewander  
Max 20 stud.

Kursen riktar sig till mer eller mindre styva män i alla åldrar. Tidigare erfarenhet inte nödvändigt, vi startar från grunderna. Ashtangayoga är en form av yoga som passar alla som vill få lite fysisk träning i kombination med töjningar. Vi tränar upp vår fysiska styrka och ökar rörligheten.

## MOTION FÖR HELA FAMILJEN

**Gympaskoj:** Lekfull gymnastik för barn i åldern 4-6 år tillsammans med en förälder. Avgiften gäller en förälder med 1-2 barn. Anmäl endast den vuxna!

### 830151X **Gympaskoj för föräldrar och barn (4-6 år), Norra Vallgrund**

Norra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
18.1-28.3.2012, 10 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Ons. 18.00-18.45  
Pia Berglund  
Max 20 stud.

### 830156 **Gympaskoj för föräldrar och barn (2-3 år), Södra Vallgrund**

Södra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
19.1-29.3.2012, 10 lektioner  
Kursavgift 16,00 €

Tors. 17.45-18.30  
Pia Berglund  
Max 20 stud.

### 830150X **Familjegymna, Smedsby**

Mustasaaren keskuskoulu, stora salen  
16.1-2.4.2012, 11 lektioner  
Sami Rokala, Camilla Nykvist-Ekström  
Kursavgift 33,00 €

Mån. 19.00-19.45  
Max 20 stud.

Mamma och pappa gympar med cirkelträning samtidigt som barnen (2-7 år) har lekfull gymna med egen ledare. Avgiften gäller per familj. Registrera endast en person (en vuxen) per familj!

## MOTION FÖR ÄLDRE

Lättare konditionsövningar för äldre. Vi tränar andnings- och blodcirkulationsorganens kapacitet, muskelstyrka, koordination och rörlighet. Timmen inleds med uppvärmning och avslutas med välgörande töjningar.

### 830164X **Seniorgymnastik, Solf**

Solf skola, gymnastiksalen  
18.1-11.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 15.45-16.45  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 15 stud.

### 830165X **Seniorgymnastik, Rönnavik**

Rönnavik hembygdsgård  
18.1-18.4.2012, 13 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Ons. 10.00-10.45  
Martha Björklund  
Max 25 stud.

### 830166X **Seniorgymnastik, Österhankmo**

Österhankmo byagård  
17.1-17.4.2012, 13 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 10.00-10.45  
Martha Björklund  
Max 20 stud.

### 830167X **Seniorgymnastik, Norra Vallgrund**

Norra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
17.1-17.4.2012, 13 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 18.00-18.45  
Patricia Moliis  
Max 30 stud.

### 830168 **Seniorgymnastik (grupp 1), Smedsby**

Seniorpunkten  
16.1-2.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 10.00-11.00  
Annika Österåker  
Max 15 stud.

Variationsrik lättare motion för damer och herrar. Vi tränar bl.a. med hjälp av olika redskap, t.ex. gummiband, käppar och hantlar. Uppvärmning, tånjning och avslappning.

### 830169 **Seniorgymnastik (grupp 2), Smedsby**

Seniorpunkten  
16.1-16.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Mån. 11.00-12.00  
Annika Österåker  
Max 15 stud.

Se kursbeskrivningen ovan.

### 830160X **Senior-Fysiokimppa, Smedsby**

Botniahallen  
17.1-3.4.2012, 18,3 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tis. 9.00-10.15  
Lena Paxal  
Max 20 stud.

Mångsidig och varierande motionsträning för seniorer - både damer och herrar. Vi tränar upp andnings- och blodcirkulationsorganens kapacitet, muskelstyrka, rörlighet av ryggraden och lederna, koordination och balans. Vi avslutar med välgörande stretching och avslappning. Tvåspråkig kurs.

### 830161X **Stolgympa, Smedsby**

Seniorpunkten  
17.1-10.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 10,00 €

Tis. 15.30-16.30  
Ann-Charlotte Helgas  
Max 20 stud.

Gympan 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. Tvåspråkig kurs.

**830144X Sega gubbar, Smedsby**

Utomhus

16.1-23.4.2012, 26 lektioner

Kursavgift 16,00 €

Mån. 10.00-11.30

Tor Wik

Max 30 stud.

Sportiga aktiviteter för "pigga" och friska män. Målet med kursen är att aktivera dagliga män och inspirera till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap. Kursteman är bl.a. olika utomhusaktiviteter, cykling, vandring, skidning, stavgång, besök i simhall och konditionssal, företagsbesök och givande diskussioner. Kom med redan från början och planera detaljprogrammet. Första träffen hålls på vuxeninstitutet. Tvåspråkig kurs.

**NERA MOTION**

**830175X Kickboxing, Smedsby**

Smedsby-Böle skola, gymnastiksalen

19.1-29.3.2012, 13,3 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Tors. 19.30-20.30

Jarkko Jussila

Max 20 stud.

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Både nybörjare och mera erfarna är välkomna. Mitsar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 euro/kurs eller du kan skaffa egna billigt i början av kursen. Nedre åldersgräns är 15 år. Kursen är tvåspråkig.

**830176X Raska fötter, Smedsby**

Smedsby-Böle skola, gymnastiksalen

16.1-23.4.2012, 26 lektioner

Kursavgift 20,00 €

Mån. 18.00-19.30

Camilla Lindberg

Max 70 stud.

Löpning är stort! Med Raska fötter kommer du att få springa tillsammans med andra och framför allt uppleva att löpning är roligt. Kravlost men målinriktat och från ditt eget utgångsläge. Träningspass i grupper med olika nivå, föreläsningar och happenings ingår i programmet, som riktar sig till kvinnor. Första kvällen inleds i vuxeninstitutets auditorium och avslutas med en första löprunda. Både nya och gamla deltagare passar in i upplägget. Vattenflaska och reflexväst med!



**YOGA, PILATES, DJUPTÖJNING, QIGONG**

**830205X Yoga, Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal)

16.1-2.4.2012, 22 lektioner

Kursavgift 30,00 €

Mån. 19.10-20.40

Ralf Blom

Max 25 stud.

En psykofysisk metod för att utveckla förmågan att lära känna och erfara sig själv. Asanaövningen ger oss en möjlighet att bli mera uppmärksamma och närvarande. Till övningens grundelement hör avspänning, en naturlig andning och ett stillande av tankarna. Vighet är mindre viktig. Kursen passar både nybörjare och den som tidigare utövat yoga. Ta med varma och bekväma kläder samt liggunderlag.

**830210X Yoga Stretch, Solf**

Solf skola, gymnastiksalen

18.1-11.4.2012, 16 lektioner

Kursavgift 24,00 €

Ons. 19.35-20.35

Carola Wide

Max 28 stud.

Vi tänjer oss igenom muskelgrupperna i kroppen. En skönt stretchande timme för sinne, kropp och själ. Ta med filt och underlag.

## 830204X Karayoga, Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
16.1-2.4.2012, 22 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Mån. 17.30-19.00  
Ralf Blom  
Max 25 stud.

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. Tvåspråkig kurs.

## 830211X VinyasaFLOW, Solf

Solf skola, gymnastiksalen  
18.1-11.4.2012, 20 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Ons. 18.15-19.30  
Carola Wide  
Max 28 stud.

Stark, omskapande och utmanande är basord för den här aktiva och strömmande yogaformen som är släkt med Ashtangayogan. Rörelseserierna är kreativa och innehåller ofta element från dans och rörelsemeditation. Timmen är både effektiv och avslappnande. Vi gör solhålsningar, bålövningar, FLOW-serier, tøjande motrörelser och avslutar med Savasana. Passar dig som är litet bekant med yoga redan, man väljer nivå efter förmåga. Ta med egen yogamatta (eller liggunderlag).

## 830212X Sivananda yoga fortsättningskurs, Smedsby

Seniorpunkten  
19.1-12.4.2012, 20 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tors. 17.00-18.30  
Katja Nurminen  
Max 20 stud.

Har du lite erfarenhet av någon form av yoga eller pilates från tidigare kan du delta i den här kursen. Sivananda-yoga är en dynamisk form av klassisk hatha-yoga, men inte lika fysisk som astanga ja vinyasa. Sivananda-yoga passar åt alla oavsett ålder och kondition. Timmen börjar och slutar med avslappning. Uppehåll 22.3-29.3. Tvåspråkig kurs.

## 830213X Sivananda yoga fortsättningskurs, Toby

Tuovilan koulu, voimistelusalu  
19.1-12.4.2012, 20 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tors. 19.15-20.45  
Katja Nurminen  
Max 20 stud.

Har du lite erfarenhet av någon form av yoga eller pilates från tidigare kan du delta i den här kursen. Sivananda-yoga är en dynamisk form av klassisk hatha-yoga, men inte lika fysisk som astanga ja vinyasa. Sivananda-yoga passar åt alla oavsett ålder och kondition. Timmen börjar och slutar med avslappning. Uppehåll 22.3-29.3. Tvåspråkig kurs. Ta med egen yoga matta.

## 830221X Djuptöjning, Södra Vallgrund

Södra Vallgrund skola, gymnastiksalen  
19.1-19.4.2012, 12 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tors. 20.00-20.45  
Minna Rimpilä  
Max 25 stud.

Uppmjukning av musklerna och långa, sköna tøjningar med avslappning.

## 830220X Fredagstøjning, Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
20.1-13.4.2012, 14,6 lektioner  
Kursavgift 22,00 €

Fre. 16.30-17.30  
Lena Paxal, Ann-Charlotte Helgas  
Max 15 stud.

Varva ner till helgen med uppmjukning av musklerna och en lång skön djuptøjning och avslappning. Tvåspråkig kurs.

## 830223 Morgontøjning, Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
17.1-3.4.2012, 13,3 lektioner  
Kursavgift 20,00 €

Tis. 8.30-9.30  
Katja Nurminen  
Max 15 stud.

Få en bra start på dagen med sköna tøjningar och andningsövningar samt avslappning. Uppehåll 27.3.

## 830209X Taiji morgongymnastik, Smedsby

Vuxeninstitutet (spegelsal)  
18.1-11.4.2012, 16 lektioner  
Kursavgift 24,00 €

Ons. 7.00-8.00  
Johan Tasanko  
Max 16 stud.

Kurs både för nybörjare och de som vill fördjupa sina kunskaper. Taiji är ursprungligen en kinesisk kampsport, men nuförtiden tränas taiji oftast med långsamma rörelser som förbättrar kondition och hälsa, samt ger balans i kropp och sinne. På kursen lär du dig taiji 24-formen och grunder i taiji som ger dig balans och energi i vardagen. Tvåspråkig kurs.

## 830218 Kraftfulla pilatesövningar och välgörande djuptøjning, Helsingby

Helsingby skola, gymnastiksalen  
19.1-23.2.2012, 8,3 lektioner  
Kursavgift 30,00 €

Tors. 18.30-19.45  
Bettina Backström-Widjeskog  
Max 30 stud.

Avstressande kortkurs för både kropp och själ. Genom tuffa och koncentrationsinriktade rörelser stärker vi mag- och ryggmusklerna. Detta ger oss en bättre kroppshållning och en större kroppsmedvetenhet. I djuptøjning tänjer vi musklerna och låter våra sinnen slappna med hjälp av yogainspirerade rörelser.

**830230 Anti-gymnastik, nybörjarkurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal) Fre. 18.00-20.30, lör. 10.00-12.30  
10.2-11.2.2012, 6 lektioner Pontus Anckar  
Kursavgift 35,00 € Max 15 stud.

Problem med nacke, rygg och ben beror ofta på att kedjan av muskler på baksidan av kroppen, från bakhuvudet till fötterna, blir för korta och stela. I värsta fall leder förkortningen till att man drabbas av höftartros, diskbräck, skolios eller knäskador. Lösningen är att få den bakre muskelkedjan att ge efter t.ex. med hjälp av anti-gymnastik, som består av små, väldigt precisa rörelser som beaktar musklernas fysiologi.

**830231 Anti-gymnastik, fortsättningskurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal) Lör. 13.00-15.30, sön. 10.00-12.30  
11.2-12.2.2012, 6 lektioner Pontus Anckar  
Kursavgift 35,00 € Max 15 stud.

För dig som redan gått en eller flera workshops i anti-gymnastik. Vi jobbar vidare med kroppen och lär oss bland annat att frigöra andningen, släppa på överskottsstyrka / spänningar i ryggen, hur bäckenbottenmuskulaturen hänger ihop med andningen, vad man kan göra för att frigöra bäckenet och hur tungarbete kan öppna spänningar i käke och nacke.

**830216 Pilates nybörjar-/repetitionskurs, Smedsby**

Seniorpunkten Tis. 16.45-17.45  
17.1-21.2.2012, 8 lektioner Anne Toivonen-Temiz  
Kursavgift 72,00 € Max 15 stud.

Vill du testa Pilates-träning? Eller har du tidigare tränat Pilates och vill komma igång igen? Pilates är en skonsam och effektiv träningsform för alla som vill ha en starkare, smidigare och mer välbalanserad kropp. Pilates stärker magen och stabiliserar därmed ryggraden. Tekniken ger bättre hållning och löser upp muskelspänningar. Pilates-tekniken passar alla oavsett ålder, kön och fysisk kondition.

**830217 Pilates fortsättningskurs, Smedsby**

Seniorpunkten Tis. 16.45-17.45  
6.3-15.5.2012, 13,3 lektioner Anne Toivonen-Temiz  
Kursavgift 120,00 € Max 15 stud.

Fortsättningskurs för dig som redan utövat Pilates en tid eller just deltagit i nybörjarkursen. Pilates är en skonsam och effektiv träningsform för alla som vill ha en starkare, smidigare och mer välbalanserad kropp. Pilates stärker magen och stabiliserar ryggraden. Tekniken ger bättre hållning, löser upp muskelspänningar och återger kroppen dess naturliga rörelsemönster.

**830214X Qigong för nybörjare - andra terminen, Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal) Varannan vecka, sön. 11.00-12.30  
22.1-29.4.2012, 14 lektioner Curt Nygård  
Kursavgift 30,00 € Max 20 stud.

I tusentals år har man i Kina använt Qigong för att befrämja hälsa och förebygga och behandla sjukdomar. Träningen består av rörelse, andning och koncentration. Rörelserna utförs mjukt och långsamt i serier eller som enskilda rörelser. Kursen passar för alla oberoende av ålder och kön. Nya deltagare är också välkomna med. Kursen hålls ungefär varannan söndag: 22.1, 5.2, 19.2, 4.3, 25.3, 1.4 och 29.4.2012.

**830215X Qigong fortsättningskurs, Smedsby**

Vuxeninstitutet (spegelsal) Varannan vecka, sön. 13.00-15.30  
22.1-29.4.2012, 21 lektioner Curt Nygård  
Kursavgift 45,00 € Max 20 stud.

Lev livet lite mjukare. Slappna av och få mera energi. Du som tränat Qigong tidigare är välkommen med på denna kurs. Vi repeterar det som vi tränat tidigare, samt fördjupar oss i Qigongens tankesätt att leva just här och nu. Kursen hålls ungefär varannan söndag: 22.1, 5.2, 19.2, 4.3, 25.3, 1.4 och 29.4.2012.

**Kom ihåg att förhandsanmäla dig till alla kurser och föreläsningar!**  
Tfn (06) 327 7261 el. [www.korsholm.fi/vuxeninstitutet](http://www.korsholm.fi/vuxeninstitutet)

# Welcome to the Adult Education Centre of Korsholm!

If You are a foreigner living in the Korsholm region, we would like to welcome You especially to the courses You find below. There are also other courses that You can attend, even though the course language is Swedish or Finnish. For more information please contact the office at the Adult Education Center by email [vuxeninstitutet@korsholm.fi](mailto:vuxeninstitutet@korsholm.fi) or by phone 06 327 7260. Immigrants can get a 50 % discount on the course fee.

## 120210X Swedish for Beginners (second term)

Vuxeninstitutet (grupprum) Mon. 2.30-4.00 p.m.  
Thu. 2.00-3.30 p.m. 16.1.2012-23.4.2012, 40 lessons  
Annika Svahn-Niemi Course fee 30,00 €  
Max 15 students



The class is focused on establishing a basic vocabulary, on communication and the basics of Swedish grammar. We meet every Monday and every second Thursday. Thursdays: 26.1, 9.2, 23.2, 8.3, 22.3, 5.4, 19.4. Course book: Svenska i Finland. Nybörjarkurs. Del 1. The course book can be

bought from the teacher. Please sign up in advance. Address: Adult Education Centre of Korsholm, Koulutie 1, Sepänkylä.

## 110554 Cha cha

Vuxeninstitutet (spegelsal) Sun. 7.45-9.00 p.m.  
22.1-1.4.2012, 13,3 lessons Bassel Dalloul  
Course fee 10,00 € Max 16 students

A new dance course for couples. The Cha Cha is elegant, energetic and full of style. Participants will learn basic cha cha steps in addition to several exciting routines.

## 110547 Salsa for Beginners

Vuxeninstitutet (spegelsal) Sun. 4.15-5.45 p.m.  
22.1-1.4.2012, 20 lessons Bassel Dalloul  
Course fee 15,00 € Max 16 students

Latin Dancing is getting very popular; its easy, much fun, and great tool of communication. Participants in this course will get introduced to salsa basics and techniques, in addition to many exciting dance figures. Please note that the course is preferably but not solely for couples, if you do not have a fixed partner you can still attend the course.

## 110548 Improving in Salsa, continuing course

Vuxeninstitutet (spegelsal) Sun. 6.00-7.30 p.m.  
22.1.2012-1.4.2012, 20 lessons Bassel Dalloul  
Course fee 15,00 € Max 20 students

More moves, more exciting routines, and more fun! The course is suitable for everyone with a basic Salsa knowledge. Please note that the course is preferably but not solely for couples, if you do not have a fixed partner you can still attend the course

## 110549 African drumming and dancing

Vuxeninstitutet (spegelsal) Sat. 12.00-3.15 p.m.  
21.1-4.2.2012, 12 lessons Francis Oyeyiola  
Course fee 15,00 € Max 16 students

In this course you learn traditional African drumming and dancing with Francis Oyeyiola who comes from Ghana with roots from Nigeria. People of all ages, genders, nationality, able or disabled are welcome for a life changing experience... Let the rhythms flow!

## 120380X Awakening to Landscapes - Painting as a Means of Inner Development

Korsholms högstadium Wed.6.00-9.00 p.m.  
18.1.2012-18.4.2012, 30 lessons Chris Peart  
Course fee 25,00 € Max 15 students

This is a course for those wishing to experience the healing power of art in their lives. Especially enlivening for those who are tired, weary and stressed, but equally refreshing for those who want to learn more about how to express themselves through art. We will take a different approach to painting and drawing through the exploration of colour and images. The course aims at developing a sense for the guidance that image and colours can give us. We will take a creative look at inner and outer landscapes using a variety of media, mainly water colours.

## FinTandem

The Adult Education Centre of Korsholm and Vaasa Arbis cooperate in offering an opportunity to learn languages through the FinTandem method. Practise Finnish, Swedish or another language with a native speaker. In exchange you teach your own mother tongue to your discussion partner.

There will be five FinTandem gatherings during the school year (2010-2011). You can participate in the events either at the Adult Education Centre of Korsholm or at Vaasa Arbis. Between the gatherings the participants make their own decisions about when and where to meet with their pairs for independent studies.

The FinTandem gatherings at the Adult Education Centre of Korsholm will be held on Tuesdays at 5.30-7 p.m. on January 11, March 15 and on Thursday at 5.30-7 p.m. May 12. Coordinators: Rose Heir, Katri Karjalainen. The FinTandem gatherings at Vaasa Arbis will be held on Thursdays at 5.30-7.00 p.m. on January 13, March 17 and at 5.30-7.00 p.m. on May 12. Coordinators: Marika Boström, Katri Karjalainen.

Employees at Mustasaaren kunta or Vaasan kaupunki may get the course fee covered for by the employer. There may also be the possibility of carrying out parts of the course during work hours. Students may be able to include the FinTandem course in their ordinary studies. For more information, please go to [www.korsholm.fi/fintandem](http://www.korsholm.fi/fintandem).

Sign up on the FinTandem website and we will do our best to find You a suitable discussion partner. Applications are accepted throughout the school year. The course fee 15 € is to be paid when You have received Your pair. If You want to sign up, please go to the FinTandem website at [www.korsholm.fi/fintandem](http://www.korsholm.fi/fintandem).

## PÅGÅENDE PROJEKT

### Kompetensforum

Korsholms vuxeninstitut leder projektet Kompetensforum, som innebär en fortbildningsåtgärdsplan för all personal inom den finlandssvenska fria bildningen. Syftet är att möta behovet av pedagogisk-didaktisk fortbildning bland nya och mer erfarna lärare samt att skapa plattformar för och nätverk inom vilka olika ämnen och sektorer är i fokus och utvecklas. Bestående modeller för fortbildning byggs upp och betydelsen av det arbete som görs lyfts fram bland alla kategorier av personal. Projektet, som finansieras av Regionförvaltningsverket och undervisnings- och kulturministeriet, inleds 1.8.2011 och avslutas 31.12.2012.

### Fiskskinngarvning

Korsholms vuxeninstitut leder sedan hösten 2010 projektet Fiskskinngarvning. Projektet är ett samarbete med KAG-Kustaktionsgruppen i Österbotten, Österbottens fiskarförbund och Svenska kulturfonden. Projektet har innefattat föreläsningar, kurser i fisk-skinngarvning och -sömnad, utställningar och nätverkande. Projektets syfte är att lära hantverkare, fiskare och andra intresserade att ta tillvara fiskskinn och vidareförädla dessa till hantverksprodukter. Projektet avslutas i april 2012.

