

Innehållsförteckning

Välkommen till Närpes vuxeninstitut läsåret 2010–11!	2
Så här anmäler du dig	2
Nämnden för fri bildning	2
Här hittar du oss - kontaktuppgifter	3
Värt att veta – allmän information	4
Kontaktpersoner - byaombud	5
Bildkonstskolan	6
Öppna universitet	7
Föreläsningar	10
Författarbesök	19
Musik och drama	20
Konst och foto	28
Hantverk och hobby.....	30
Porslin, glas och keramik.....	43
Trä- och metallslöjd	44
Dans.....	47
Finska	49
Svenska	51
Engelska	53
Övriga språk.....	54
Pensionärsträffar	57
Litteratur, historia, samhälle och religion.....	59
Data	62
Natur, miljö, jakt och navigation.....	68
Hälsa och hälsovård	70
Trädgård	71
Matlagning.....	72
Gymnastik	76
Vattengymnastik.....	86
Suomenkieliset kurssit	89
Kurser byavis	91

Välkommen till Närpes vuxeninstitut läsåret 2010-11!

Ett nytt läsår med många intressanta kurser och föreläsningar står för dörren. Även denna gång presenteras kurserna ämnesvis i kursprogrammet. Nytt är att SÖFF-kurserna finns med bland de övriga kurserna. En lista över kurserna byavis finns längst bak i programmet. Välkommen på kurs!

Så här anmäler du dig

Kursanmälningar tas emot från och med **onsdagen den 8 september kl. 9.00**. Du kan anmäla dig på följande sätt:

- webben på sidan www.opistopalvelut.fi/narpes
- tfn 06-2249276 och 06-2249277
- personligt besök på kansliet

Före varje föreläsning/kurs finns ett kursnummer. Detta är viktigt att ange då du anmäler dig. Du behöver detta kursnummer både då du anmäler dig per telefon och via nätet. Några kurser saknar kursnummer. Till dessa kan man anmäla sig endast per telefon.

Att anmäla sig via webben är enkelt och smidigt. Allt som behövs är dina personuppgifter, även signum, och kursnumret. Du kan anmäla dig till flera kurser samtidigt. Om du inte minns kursnumret, går det att hitta kursen via ämnes- eller platsökning. På internetadressen www.opistopalvelut.fi/narpes hittar du ytterligare instruktioner.

Nämnden för fri bildning

Till nämnden för fri bildning hör Närpes vuxeninstitut och biblioteket. Nämnden fattar beslut i många ärenden som kan vara viktiga för dig som kursdeltagare. Under pågående mandatperiod är följande personer medlemmar:

Ann-Katrin Enqvist (ordf.), Jan-Erik Mattfolk (viceordf.), Sven Backlund, Sol-Britt Båskman, Ralf Ek, Olav Nordberg, Birgitta Nylind, Johan Pått, Inga Roos, Elsi Sörhannus, Desiree Valsberg-Småros, Emina Arnautovic (stadsstyr. representant)

Här hittar du oss - kontaktuppgifter

Kansli	Öppet vardagar kl. 8.00-15.45
Adress	Vasavägen 764, 64220 Yttermark (SÖFF-byggnaden)
Tfn	06-2249280
Kursanmälan	06-2249276 eller 06-2249277
Fax	06-2249290
	Kanslipersonal dejourerar i Stadshuset måndagar kl. 8.15-15.45 tfn 06-2249182, Kyrkvägen 2, 64200 Närpes
Hemsida	www.narpes.fi/vuxeninstitutet
E-post	vuxeninstitutet@narpes.fi
Rektor	Annica Eklund, tfn 2249279 e-post: annica.eklund@narpes.fi
Kanslist	Ann-Sofi Kamb, tfn 2249278 e-post: ann-sofi.kamb@narpes.fi
Kanslist	Hannele Vadback, tfn 2249280 e-post: hannele.vadback@narpes.fi
Vik. kurssekr.	Petra Teir, tfn 2249277 (kurssekr. Pia Nordin) e-post: petra.teir@narpes.fi
Kursplanerare	Mikaela Sjögård, tfn 2249276 e-post: mikaela.sjogard@narpes.fi
Språklärare	Marianne Winter, tfn 2249285 (kanslitid tis kl. 9.00-10.30) e-post: marianne.winter@narpes.fi
Textillärare	Anne-Marie Söderback, tfn 2249274 (kanslitid tis kl. 9.00-10.30) e-post: anne-marie.soderback@narpes.fi
Musiklärare	Marika Esch, tfn 2249273 (kanslitid tis kl. 9.00-10.30) e-post: marika.esch@narpes.fi
Förhandsanmälan	tfn 2249276/2249277 www.opistopalvelut.fi/narpes

Värt att veta - allmän information

Höst- och vårterminen

Höstterminen inleds 16.9. Vårterminen inleds vecka 2. Under höstlovet 21–24.10, sportlovet 28.2–6.3 och påsklovet 21–25.4 görs uppehåll i kurserna.

Kursanmälningar och -deltagare

Det är viktigt att du är med redan den första kurskvällen. Vid förhinder kan du meddela att du tänker komma senare. Vid kurser med förhandsanmälan bör du anmäla dig inom utsatt tid. Antalet deltagare i en kurs bör i regel vara minst sju. I vissa kurser kan minimiantalet deltagare vara fem.

Avgifter

Du betalar den kursavgift som anges direkt åt kursledaren. Kostnader för eventuellt studie- och arbetsmaterial står du själv för.

Annullering

Halva kursavgiften uppbärs om du uteblir från kursen och inte annullerat din anmälan senast två arbetsdagar före kursstarten.

Försäkringar

Deltagarna i vuxeninstitutets kurser är försäkrade genom Närpes stad. Försäkringen gäller vid olycksfall under kurserna samt på vägen mellan bostaden och kursplatsen. Personer som fyllt 70 år omfattas inte av försäkringen.

Information om verksamheten

Ändringar och tillägg i programmet finns på vuxeninstitutets hemsida, anslagstavlan i stadshuset samt i När-Tv och Text-Tv på sidan 500. Mer information om verksamheten hittar du på www.narpes.fi/vuxeninstitutet.

Motions- och kultursedlar

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-sedlar. Lämna sedeln till kursledaren vid första kurstillfället.

Studiesedel

Arbetslösa, invandrare, pensionärer och personer över 25 år med enbart grundutbildning kan delta gratis i en del av institutets kurser. Se pärmsidan.

Kursönskemål

Vi tar hela tiden emot önskemål om kurser som kunde ordnas. Hör av dig ifall

du själv kan tänka dig att hålla en kurs eller har tips på kurser du vill att vi ordnar.

Studieintyg

Om du önskar intyg över genomgången kurs kan du kontakta kansliet.

Skräddarsydda kurser

Vuxeninstitutet ordnar kurser i form av uppdragsutbildning, t.ex. för staden eller olika företag. Kontakta kursplaneraren, tfn 2249276, för närmare information.

Resor

På hösten ordnas en resa till hantverksmässan i Seinäjoki den 2.10 (se s. 30).

Utställningar och evenemang

Julfest 15.12 kl. 19.00 i SÖFF-byggnaden.

Vårutställning med livsstilsdag 9–10.4.2011 i SÖFF-byggnaden

Kontaktpersoner - byaombud

Näsby:	Else-Maj Skrifvars Sven Backman	050-4413368 040-5023959
Finby:	Christina Nordberg Rainer Säll	050-5254502 0400-189288
Böle:	Else-Maj Lindqvist	050-3681541
Bäckliden:	Lena Stenback	0400-955356
Österskogen:	Ole Snickars	050-3421108
Karlå:	Kristina Vikstrand	040-7408503
Pjelax:	Astrid Källberg	050-3839192
Skrattnäs:	Linnéa Mattfolk	040-8465746
Kåtnäs-Bäckby-Claresund	Gunlög Andersén	050-3429804
Kalax	Ann-Charlotte Berg	050-3862192
Tjärlax	Carola Backholm	050-5821969
Nämnäs:	Marianne Häggqvist	050-3439388
Nornäs:	Yvonne Sjöström	040-7297518
Rangsby:	Anita Forsström	044-2811145
Töjby:	Birgitta Nyberg	050-5719606
Helenelund:	Lis-Maj Söderback	040-8326770
Träskböle:	Benita Nordmyr	040-5905606
Yttermark:	Monika Dahlstedt Christina Yrjans	040-7229449 040-8456209
Övermark:	Pia Hartvik	0500-953960
Förhandsanmälan	tfn 2249276/2249277	www.opistopalvelut.fi/narpes

Valsberg:	Leif Rönholm	0500-863834
Räfsbäck:	Ann-Catrin Nygård	050-3482554
Bodbacka:	Ev-Maj Forsström	050-5227373
Frönäs:	Annika Westerlund	040-8360619
Velkmoss:	Anna-Lena Frönäs	040-8615312
Pörtom:	Inga Roos	050-5640285
	Sofia Stoor	0500-548162
	Göran Backlund	050-5245377

Nämnden för fri bildning har utsett ovannämnda personer till kontaktpersoner – byaombud. Kursförslag och synpunkter på institutets verksamhet i respektive by kan du ge till kontaktpersonen eller direkt till institutet per tfn (2249276/2249277) eller per e-post vuxeninstitutet@narpes.fi.

Bildkonstskolan

110303 Bildkonstskolan

SÖFF, Yttermark

Anneli Leinonen

Kursavgift 50 € / 50 €

tis kl.17.00-19.00

7.9-14.12, 40 h

18.1-3.5, 40 h

110304 Bildkonstskolan

Pörtoms skola

Maj Granholm

Kursavgift 50 € / 50 €

ons kl.17.30-19.30

8.9-15.12, 40 h

19.1-4.5, 40 h

Bildkonstskolan är en läroplansenlig undervisning i bildkonst för barn och ungdom i åldern 7-12 år. Bildkonstskolan erbjuder ett brett utbud av konstnärliga aktiviteter. Målet är att eleven skall lära sig grundläggande färdigheter i att skapa bilder inom många olika delområden av bildkonsten. Eleven får möjlighet att bekanta sig med olika tekniker samt öva sig att använda dessa. Syftet med undervisningen är att lägga en grund för elevernas känslomässiga, estetiska och etiska växande samt skapa förutsättningar för ett livslångt konstintresse. **Anmälan senast 31.8.**



Öppna universitetet

Kurser inom Öppna universitetet arrangeras i samarbete med Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i Vasa. Studieavgiften till ÅA är 40 euro/termin och till vuxeninstitutet 10 euro/sp. Kurserna ordnas i samarbete med Kristinestads medborgarinstitut.

Familje- och kvarlåtenskapsrätt, del 1 (7 sp)

Kursen utgör en obligatorisk studieperiod inom rättsnotarieutbildningen och kan väljas som en valbar ämnesstudieperiod inom ämnena privat- och handelsrätt vid Rättsvetenskapliga institutionen vid Åbo Akademi. Kursen riktar sig till och är öppen för envar som är intresserad av familje- och arvsrättsliga frågor. Del 2 ordnas under vårterminen 2011.

Mål: Att ge en översikt över den juridiska regleringen av äktenskapet, barnets ställning och annan familjeanknytande lagstiftning samt över arvs- och testamentsrätten.

Innehåll: 1. Äktenskapet, 2. Barnets ställning, 3. Förmyndarskap, 4. Den lagbestämda arvsordningen, 5. Testamentsrätten, 6. Arvskiftet

Litteratur: Aarnio & Kangas, Familjeförmögenhetsrätt, 2002
Gottberg, Perhesuhteet ja lainsäädäntö, 2005/2007
Författningar:
ÄktenskapsL 13.6.1929/234
NamnL 9.8.1985/694
L om faderskap 5.9.1975/700
L om underhåll för barn 5.9.1975/704
L om underhållsstöd 29.8.2008/580
L ang. vårdnad om barn och umgängesrätt 8.4.1983/361
L om verkställighet av beslut beträffande vårdnad om barn och umgängesrätt 16.8.1996/619
BarnskyddsL 13.4.2007/417
AdoptionsL 8.2.1985/153
L ang. förmyndarverksamhet 1.4.1999/442
Författningarna kan fås via <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/>.

Omfattning: Undervisningen sker i form av föreläsningar och litteraturstudier. Skriftlig sluttentamen.

Tid och plats: 9.10.2010, 30.10.2010, kl. 9.00-16.00, Kristinestads medborgarinstitut

Lärare: PL Kurt Långkvist

Anmälan: senast 24.9.2010, tfn 06-2249276

Huvudämnesstudier i pedagogik (25 sp)

Grundstudier i allmän pedagogik inleds med två kurser under hösten 2010 och fortsätter under våren 2011 med tre kurser. Grundstudierna behövs för den som vill bli yrkeslärare, bilskollärare osv.

Introduktion till allmän pedagogik (5 sp)

Introduktionskursen riktar sig till alla som vill avlägga grundstudier i allmän pedagogik (AP) med inriktning mot administration, planering, evaluering och ledarskap (APEL) inom det pedagogiska området.

- Mål:** att hos deltagarna utveckla en förståelse av den allmänna pedagogiken som vetenskaplig disciplin.
att visa på hur de pedagogiska frågeställningarna kommer till uttryck i lärande inom arbetslivet och utanför formell utbildning.
- Innehåll:** Vad är bildning och lärande? Vad är fostran? Vad är undervisning? Svar på frågorna exemplifieras med hur de besvarats inom den allmänna pedagogiken samt inom pedagogikens olika delområden och -discipliner. Vad är kompetens? Hur utvecklas kunnande? Vad är livslångt lärande? Hur administrera, planera, evaluera och leda lärandeprocesser i olika typer av organisationer?
- Litteratur:** Uljens, M. (1998). Allmän pedagogik. Lund: Studentlitteratur (kap 1-3, ss. 9-82).
Rinne, R., Kivirauma, J. Lehtinen, E. (2002). Johdatus kasvatustieteisiin. Helsinki: WSOY. Kap. 3 och 4 (ss. 34-89)
Sandberg, J & Targama, A. (1998). Ledning och förståelse. Ett kompetensperspektiv på organisationer. Lund: Studentlitteratur.
Ev. artiklar enligt lärares anvisningar.
- Omfattning:** 20 h ledd undervisning (föreläsningar, grupparbeten och -diskussioner, handledning) Skriftlig tentamen av litteraturen och genomförda uppgifter enligt kursledares instruktioner.
- Tid och plats:** 22-23.9.2010, 28-29.9.2010, 5.10.2010, Närpes stadshus
- Lärare:** PeM Åsa Snickars
- Anmälan:** senast 10.9.2010, tfn 06-2249276

Pedagogisk sociologi (5 sp)

- Mål:** Att känna till och kunna analysera relationen samhällsutveckling - utbildning under olika tidsperioder.
Att ge kunskap om utbildningssystemet i Finland ur utbildningssociologisk synvinkel.
Att ge beredskap att analysera och förstå fostran och utbildning ur ett sociologiskt perspektiv.
Att ge kännedom om skolan som en social organisation.
- Innehåll:** Några grundläggande drag i den samhälleliga utvecklingen, belysta genom en diskussion kring konsekvenserna för utbildning och fostran. Utbildningens samhälleliga funktioner. Orientering i det finländska utbildningssystemet. Socialisationens förhållande till den edukativa processen. Aktuella frågor kring temat: utbildning - fostran - samhälle.
- Litteratur:** Giddens, A. Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken. 1999.
Berg, G. Att förstå skolan. 2003.
Takala, T. Kasvatussosiologia. samt aktuell statistik rörande utbildning
- Omfattning:** 20 h ledd undervisning. Skriftlig tentamen.
- Tid och plats:** 4-5.11.2010, 11-12.11.2010, Kristinestads medborgarinstitut
- Lärare:** PeL Jari Sarja
- Anmälan:** senast 15.10.2010, tfn 06-2249276

Kvinnovetenskap

Kvinnovetenskap är en kritisk vetenskap som analyserar sociala, historiska och kunskapsmässiga innebörder av kön. Ämnet ger verktyg att förstå olika mönster och maktstrukturer relaterade till kön, etnicitet, ras, klass, sexualitet som finns i vår kultur och vårt samhälle, liksom i ett globalt perspektiv.

Kvinnor, kropp och hälsa (5 sp)

Kursen ordnas under vårterminen 2011.

Föreläsningar

320304 Kvinnofrukost

Frank Mangs Center
Sonja Backlund
Kursavgift 10 €

lör kl. 9.30-11.30
18.9, 3 h

Kvinnor i alla åldrar samlas för att äta frukost tillsammans och lyssna till föreläsare. Israel är ett land som ofta väcker reaktioner och känslor. Under hösten 2009 vandrade Sonja Backlund en nästan 1000 km lång vandringsled genom Israel för att lära känna landet, folket och få en bättre förståelse för frågor som berör dess situation. Under föreläsningen visar hon bilder, berättar om människor hon mött och olika reflektioner från vandringen. Mer information om projektet finns på: <http://spunkt.wordpress.com>. **Anmälan senast 13.9.**

830203 Salt och socker

Bäcklidens byagård
Anette Norrgrann
Kursavgift 5 €

tis kl. 19.00-20.30
21.9, 2 h

Är socker och salt livets nödvändigheter eller källan till allt ont? Många av oss har ett stort sug efter sötsaker och tycker om salt mat. Varför? Är det biologin som har gått snett eller är det något som är fel med det socker och salt vi är vana att äta? Rullrörsocker och naturens eget mineralsalt är naturens gåva till mänskligheten, två enkla sätt att förbättra din hälsa. **Anmälan senast 14.9.**

830202 Salt och socker

Sidbäcks bystuga
Anette Norrgrann
Kursavgift 5 €

tors kl. 19.00-20.30
23.9, 2 h

Se föreläsning 830203 för innehåll. **Anmälan senast 16.9.**

119803 Duka vackert med inspiration från naturen

Stadshuset, föreläsningssalen
Mia Sjöblad
Kursavgift 5 €

tis kl. 19.00-20.30
28.9, 2 h

Att bjuda på middag eller fest handlar inte bara om god mat. Dukningen är viktig för helheten och blir dessutom ett trevligt samtalsämne under middagen.

En vacker dukning förgyller också en vanlig vardagsmiddag. Mia Sjöblad visar och berättar hur du kan göra vackra dukningar och bordsarrangemang. Hon använder enkla ting som naturen erbjuder på hösten, t.ex. stenar, kottar och rönnbär. **Anmälan senast 21.9.**

009801 Att vuxenstudera – vilka möjligheter finns det?

Stadshuset, föreläsningssalen
Ann-Maj Törnroos
Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-20.30
29.9, 3 h

Funderar du på att byta yrke och skola om dig? Behöver du fortbildning eller vidareutbildning? Projektchef Ann-Maj Törnroos från projektet Kunskapskällan vid Vasa TE-byrå berättar om utbildningssystemet i Finland och vilka utbildningsmöjligheter det finns för vuxna. Hon tar även upp olika möjligheter att finansiera studier. Till följd av en lagändring finns det nu också nya möjligheter för arbetssökande att studera. Efter föreläsningen ges möjlighet att ställa frågor. **Anmälan senast 21.9.**

119801 Inredningsplanering

Stadshuset, föreläsningssalen
Fia Antus
Kursavgift 10 €

tors kl. 18.00-19.30
30.9, 2 h

Inredningsarkitekt och möbelformgivare Fia Antus ger råd om hur man planerar en funktionell och estetisk inredning för sitt eget hem. Vad ska man tänka på då man väljer färger, ytor och material till hemmet? Föreläsningen passar både för den som vill inreda sitt hem från grunden och den som vill göra mindre justeringar för att få sitt hem mera funktionellt och trivsamt. **Anmälan senast 21.9.**

009802 Öppet forum

Frank Mangs Center
Lucas Snellman
Kursavgift 10 €

mån kl. 19.00-20.30
4.10, 2 h

Lucas Snellman är ledande sekreterare för kommunikation i Kyrkans central för det svenska arbetet. Han talar kring temat Kristet budskap i medierna. Tankar och principer kring radio- och TV-gudstjänster och radioandakter. Deltagarna ges möjlighet att ställa frågor och diskutera med föreläsaren.



830205 Sockerberoende

Yrkesakademin, f.d. Vocana

Bitten Jonsson

Kursavgift 15 €

mån kl. 18.30-21.00

4.10, 3 h

Bitten Jonsson är sjukskötare och har byggt upp Sveriges enda behandlingscenter för sockerberoende. Hon har gett ut två böcker, Sockerbomben och Sockerfria kokboken. Föreläsningen innehåller bl.a. följande: Hur bli kvitt sötsug och sockerberoende? Hur påverkar det vi äter hjärnan, kroppen och därmed vårt beteende? Är sockerberoende grunden till annat beroende? Hur avhjälpa brister och återfå energi? Dessutom får du tips på mat med massor av smak men utan socker!

Anmälan senast 23.9.

610103 Sköldkörtels sjukdomar

Stadshuset, föreläsningssalen

Ulla Slama

Kursavgift 5 €

ons kl. 18.30-20.00

6.10, 2 h

Sköldkörteln är en liten körtel på halsen, som de flesta aldrig tänker på. Men börjar den fungera dåligt, märker vi hur viktig den är för vår hälsa. Hypertyreos (överfunktion), hypotyreos (underfunktion), inflammation och cancer är exempel på sjukdomar som kan drabba sköldkörteln. Nya rön har framkommit om sambandet mellan sköldkörtelcancer och strålning från kärnkraftsolyckor. Ulla Slama tar upp nyheter inom sköldkörtelforskningen. **Anmälan senast 28.9.**

830204 Ekologisk mat

Tjälax bystuga

Josefin Stolpe

Kursavgift 5 €

mån kl. 19.00-20.30

11.10, 2 h

Vad innebär de olika märkningarna och texterna på den s.k. ekologiska maten? Vad är GMO, vad är "organic" och Luomu? Under kvällen funderar och diskuterar vi kring dessa olika begrepp. Vi tar också upp nyttan med, både att äta och framställa, ekologisk mat. **Anmälan senast 30.9.**



830190 Funktionell träning

Simhallen, gymnastiksalen

Jose Nunez

Kursavgift 50 € inkl. lunch

lör kl. 10.00-16.00

9.10, 7 h

Kom med på en inspirerande heldag med funktionell träning! Funktionell träning är en mycket populär träningsform både bland motionärer och elitidrottare. Den innebär att man förutom styrka utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga med övningar som aktiverar många olika muskler samtidigt. Jose Nunez är en av Sveriges ledande profiler inom funktionell fysträning och känd från flera svenska tv-program och tidningar. Dagen innehåller föreläsning, två olika pass med funktionell träning i grupp, workshop i gym där vi får bekanta oss med framtidens gymträning. Dagen ordnas i samarbete med Depån. Mer info på www.narpes.fi/vuxeninstitutet. **Anmälan senast 27.9.**

999901 Avloppsvattenbehandling

Stadshuset, föreläsningssalen

Kurt Rösgren

Kursavgift 5 €

tis kl. 19.00-20.30

12.10, 2 h

Informationstillfälle om avloppsvattenbehandling för småhus. **Anmälan senast 5.10.**

410204 Aktuella geologiska fenomen

Stadshuset, föreläsningssalen

Carl Ehlers

Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-20.30

13.10, 3 h

År 2010 har varit de svåra jordbävningarnas och vulkanutbrottens år. Varför uppstår sådana fenomen? Är det fråga om normala företeelser? Samtidigt varnas vi för globala klimatförändringar. Vad är fakta och vad är fiktion? Professor Carl Ehlers från Åbo Akademi reder ut begreppen. Möjlighet att ställa frågor finns efter föreläsningen. **Anmälan senast 30.9.**

320305 Kvinnofrukost

Frank Mangs Center
 Rose-Maj Friman
 Kursavgift 10 €

lör kl. 9.30-11.30
 16.10, 3 h

Kvinnor i alla åldrar samlas för att äta frukost tillsammans och lyssna till föreläsare. Sjukhusprästen Rose-Maj Friman berättar om sjukhusprästen i livets tjänst, tankar och samtal om livet. **Anmälan senast 8.10.**

329804 Tro möter tro

SÖFF, Yttermark
 Othman Al Tawalbeh, Björn Vikström
 Kursavgift 10 €

lör kl. 14.00-16.30
 23.10, 3 h

Biskopen i Borgå stift Björn Vikström och imamen och islamologen Othman Al Tawalbeh från Sverige möts i en dialog där de samtalar kring bl.a. följande frågeställningar: Vad kan jag personligen göra för att världen skall bli en bättre plats att leva i? Vilken betydelse har tron där? Vad är det att vara en troende muslim och en troende kristen i detta perspektiv? Vad är meningen med människans liv? Dagen ordnas i samarbete med Närpesnejdens fredsförening. **Anmälan senast 5.10.**

320307 Att dela erfarenheter i grupp

Stadshuset, föreläsningssalen
 Britt-Marie Lindqvist, Eva-Katarina Åstrand
 Ingen kursavgift

mån kl. 18.30-20.00
 25.10, 2 h

Britt-Mari Lindqvist och Eva-Katarina Åstrand berättar om självhjälp. I en självhjälpgrupp träffas man för att dela erfarenheter tillsammans med andra i en liknande situation, t.ex. när det gäller utbrändhet, föräldrar till barn med specialbehov, ensamstående föräldrar och änkor, änklingar. Föreläsningen genomförs i samarbete med Svenska Österbottens anhörigförening och är ett öppet introduktionstillfälle. Om intresse finns kan föreläsarna hjälpa till att starta självhjälpgrupper i Närpes med omnejd. **Anmälan senast 18.10.**

999904 Friskvård för hundar

Stadshuset, föreläsningssalen
 Johanna Rosendahl
 Kursavgift 5 €

tis kl. 18.00-20.30
 26.10, 3 h

Skillnaden mellan hundars och människors behov av friskvård är mindre än man tror. Johanna Rosendahl berättar under föreläsningen om olika träningsupplägg för hundar samt ger råd om kosten och omvårdnaden av hundar. **Anmälan senast 19.10.**

139802 Naturens kontraster – från nord till syd

Stadshuset, föreläsningssalen
Bo-Göran Lillandt
Kursavgift 5 €

ons kl. 18.30-20.00
27.10, 2 h

Fågelforskaren och naturfotografen Bo-Göran Lillandt har under två års tid gjort flera långa fotoresor inom Axxells naturfotoutbildning till olika länder från Nordatlanten till södra Afrika. Under föreläsningen visar han vackra bilder och berättar om den storslagna natur han upplevt i nord och syd. **Anmälan senast 19.10.**



610104 Mindfulness – att vara närvarande i nuet

SÖFF, Yttermark
Gia Mellin-Kranck
Kursavgift 15 €

fre kl. 18.30-21.00
29.10, 3 h

Hör du till dem som oroar sig för framtiden och grämer sig över det förflutna, utan att det leder någon vart. Oron tar bara energi från dig. Det enda ögonblick du kan påverka är nuet. Lär dig därför att leva och vara närvarande i nuet. Lär dig mindfulness! Mindfulness har visat sig ha positiva effekter på människan: både vad gäller den fysiska och den psykiska hälsan. Mindfulnessinstructör Gia Mellin-Kranck berättar om vad mindfulness är och om de positiva effekterna av regelbunden träning. Deltagarna får också pröva på flera meditationstekniker som används inom mindfulness. **Anmälan senast 19.10.** (Se även kursen på s. 71.)

009803 Öppet forum

Frank Mangs Center
Tom Gullberg
Kursavgift 10 €

mån kl. 19.00-20.30
1.11, 2 h

På senare tid har bl.a. den laestadianska rörelsen fått negativ uppmärksamhet i media. Är det möjligt att återfå en ödmjuk och analytisk förståelse för väckelserörelsernas historiska verksamhet, eller kommer de bara att uppfattas som samhällsfrånvända sekterister? Historikern, FD Tom Gullberg berättar. Deltagarna ges möjlighet att ställa frågor och diskutera med föreläsaren.

110166 Allsångskväll i Valsberg

Valsbergs hembygdsgård
Kursavgift 5 €

ons kl. 19.00-20.30
3.11, 2 h

Allsångskväll med Marika Esch och hennes damkör och spelgäng i Övermark. Kaffeservering.

329802 Sparande och placering i finanskrisens spår

Stadshuset, sessionssalen
Johan Hultkrantz
Kursavgift 15 €

ons kl. 18.30-21.00
10.11, 3 h

Medan världen börjat repa sig efter den stora finanskrisen, så kan dess efterdyningar ännu vara kännbara på den lokala marknaden. För den enskilda kan läget ännu kännas otryggt och man har dragit sig för att göra större investeringar. Men vad har vi lärt oss av finanskrisen? Johan Hultkrantz från Sverige, numera bosatt i Finland, har skrivit boken Pengar för livet och arbetar med att ge allmänna råd i spar- och placeringsfrågor. Han berättar hur man ska spara, placera och planera i dessa tider, samt vad man ska undvika att göra. **Anmälan senast 28.10.**

320308 Varför mår allt fler ungdomar dåligt?

Stadshuset, föreläsningssalen
Eva-Liisa Salmi
Kursavgift 15 €

tors kl. 18.00-20.30
11.11, 3 h

PD och PeM Eva-Liisa Salmi tar upp möjliga orsaker till barns och ungdomars psykiska illamående. Under föreläsningen behandlas även tecken på illamående och hur man skall handla om barn riskerar att fara illa. **Anmälan senast 27.10.**

320306 Kvinnofrukost

Frank Mangs Center
Martina Wägar
Kursavgift 10 €
Förhandsanmälan

lör kl. 9.30-11.30
13.11, 3 h

fn 2249276/2249277

www.opistopalvelut.fi/narpes

Kvinnor i alla åldrar samlas för att äta frukost tillsammans och lyssna till föreläsare. Dietist Martina Wägar lyfter fram hur du på ett enkelt sätt kan förbättra dina matvanor och må bra med balanserad kost. **Anmälan senast 5.11.**

999905 Energispara i hemmet

Stadshuset, föreläsningssalen

mån kl. 19.00-20.30

Marica Stolpe

15.11, 2 h

Kursavgift 5 €

Oavsett om du bor i ett nytt eller gammalt hus finns det många saker man kan göra på för att dra ner på energiförbrukningen. Lär dig vilka dessa olika åtgärder kan vara, samt vilka som är lönsamma och vilka som inte är det. Samtidigt som huset blir mer "miljövänligt" sparar man också pengar.

Anmälan senast 4.11.

320303 Att vara farförälder – morförälder

Velkmoss byagård

mån kl. 19.00-20.30

Lisen Kullas-Nyman

15.11, 2 h

Kursavgift 10 €

Både föräldrar och barn mår bra av att deras far- och morföräldrar får bygga upp goda relationer och njuta av att få vara med sina barnbarn. Hur gör man för att skapa en bra relation till sina barnbarn och deras föräldrar? Är det svårt att säga nej när barnens föräldrar frågar om barnpassning? Hur är det att ha flera barnbarn och måste de behandlas lika? Hur hantera rollen som far- och morförälder i dagens samhälle? **Anmälan senast 9.11.**

139803 Altai och södra Sibirien

Stadshuset, föreläsningssalen

ons kl. 18.30-20.00

Ulla Slama

17.11, 2 h

Kursavgift 5 €

Ulla Slama berättar om en resa till det natursköna Altai. Altai är ett område på gränsen mellan Ryssland, Mongoliet och Kina. Det är känt för sitt vackra, variationsrika landskap med snötäckta berg, djupa dalgångar, floder, vattenfall, taiga-, öken- och stäppområden. Republiken tillhör Ryska federationen. Befolkningen lever sedan gammalt av jordbruk och boskaps-skötsel, men på senare tid har turismen blomstrat upp. **Anmälan senast 9.11.**

320301 Mental coaching – för att vara bäst när det gäller

Stadshuset, föreläsningssalen

tors kl. 19.00-20.30

Ronnie Grandell

18.11, 2 h

Kursavgift 10 €

Självförtroende, motivation, koncentrationsförmåga och att vara på topp när det gäller – dessa är aspekter som har stor betydelse för idrottare vid sidan om den fysiska förmågan. Den mentala träningen blir allt viktigare inom idrottsvärlden och allt flera toppidrottare samarbetar idag med mentala coacher. Under föreläsningen kommer vi att gå igenom mentala träningsmetoder och förhållningssätt som idrottare kan använda sig av för att nå en högre nivå. Föreläsningen lämpar sig för idrottsledare och idrottare, samt för personer som vill använda sig av mental träning i vardagen för att höja sin prestationsnivå. **Anmälan senast 9.11.**

119804 Duka vackert inför julen

Stadshuset, föreläsningssalen

mån kl. 19.00-20.30

Mia Sjöblad

22.11, 2 h

Kursavgift 5 €

Vacker, annorlunda, spektakulär... Vem vill inte att middagsgästerna ska beskriva dukningen med just dessa ord? Få inspiration till vackra juldukningar med inslag från naturen. **Anmälan senast 16.11.**

139801 Stora Karlsö

Stadshuset, föreläsningssalen

tis kl. 18.30-20.00

Hans Hästbacka

23.11, 2 h

Kursavgift 5 €

Hans Hästbacka visar bilder och berättar om sin resa till Stora Karlsö. Stora Karlsö är belägen utanför Gotland. Ön är ett naturreservat med ett rikt fågelliv. Det annorlunda landskapet, som består av karga klippbranter och en kalkplatå, har gett upphov till ett speciellt växtliv. **Anmälan senast 16.11.**

410202 Våra skärgårdsfåglar

Tjörby skola

ons kl. 18.30-20.00

Hans Hästbacka

24.11, 2 h

Kursavgift 5 €

Hans Hästbacka visar diabilder och berättar om skärgårdsfåglar. **Anmälan senast 16.11.**

Förhandsanmälan

fn 2249276/2249277

www.opistopalvelut.fi/narpes

320302 Brain Gym – smarta rörelser

Yrkesakademin, f.d. Vocana
 Susanne Wolmesjö
 Kursavgift 20 €

tis kl. 18.30-21.00
 8.2, 3 h

Susanne Wolmesjö från Sverige undervisar i pedagogik, ledarskap, fysiologi och hälsa. Hon har stor erfarenhet av sensomotorisk träning och är certifierad Brain Gym-instruktör. Brain Gym är en metod som med små, enkla rörelser främjar hjärnfunktionen och integrerar våra båda hjärnhalvor. Rörelserna underlättar inläring, sänker stressnivån, samt påverkar minne och koncentration. Under föreläsningen visar och förklarar Wolmesjö hur Brain Gym och andra liknande metoder fungerar. **Anmälan senast 11.1.**

119802 Inred lantligt inne och ute

Yrkesakademin, f.d. Vocana
 Anna Örnberg
 Kursavgift 20 €

tis kl. 18.30-21.00
 15.3, 3 h

Många är vi som charmats och inspirerats av den lantliga, ljusa, lite avskavda inredningsstilen, som tillåter oss att blanda gammalt och nytt. Kom med på en inspirerande kväll, som ger dig nya idéer och tips om hur du kan göra ditt hem och din trädgård vackra inför den stundande sommaren. Tusenkonstnären Anna Örnberg från Sverige berättar och visar med bilder hur du med små medel kan skapa stilen. Hon visar också praktiskt hur man kan måla och patinera sina loppisfynd. Örnberg är aktuell med böckerna Inred och dekorera ljust & lantligt och Inred lantligt inne & ute. Hennes tips och inredningsreportage är återkommande inslag i rikssvenska inredningstidningar. **Anmälan senast 11.2.**

*Författarbesök***130201 Författarbesök – Christel Sundqvist**

Stadshuset, föreläsningssalen
 Christel Sundqvist
 Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-20.00
 3.11, 2 h

I sin debutroman Flickan i flaskan berättar Christel Sundqvist om en kvinna som mitt i sitt välorganiserade liv med familj och jobb drabbas av en utmattningsdepression. En längre tids sjukskrivning följer. Detta leder tillbaka

till minnen från barndomen, till en liten flicka som försöker hjälpa och vara alla till lags, inte minst sin alkoholiserade far. **Anmälan senast 26.10.**

130202 Författarbesök – K-G Olin

Stadshuset, föreläsningssalen

tis kl. 19.00-20.30

K-G Olin

16.11, 2 h

Kursavgift 10 €

K-G Olin är känd för sina böcker om den finlandssvenska emigrationen. Han berättar om sitt författarskap och om sin nya bok Årans medalj som handlar om finländare som erhållit USA:s högsta militära utmärkelse. **Anmälan senast 4.11.**

Musik och drama

Förhandsanmälan ons 8.9 kl. 18.00-20.00 eller tors 9.9 kl. 10.00-12.00 tfn 2249273 till alla kurser märkta "Förhandsanmälan".

110100 Piano, gitarr och sång, grupp 1

Pörtoms församlingshem

tis kl. 16.15-17.45

Benita Lidman

21.9-30.11, 22 h

Kursavgift 25 € / 25 €

11.1-12.4, 26 h

Individuell undervisning i piano, gitarr (akustisk) 15 min/gång och sång 30min/gång. Inga förkunskaper krävs. **Förhandsanmälan!**

110162 Piano, gitarr och sång, grupp 2

Pörtoms församlingshem

tors kl. 16.00-18.15

Benita Lidman

16.9-2.12, 33 h

Kursavgift 25 € / 25 €

13.1-14.4, 39 h

Se kurs 110100 för kursinnehåll. **Förhandsanmälan!**

110102 Piano och fiol i Pjelas

Pjelas skola	mån kl. 14.00-16.00
Marika Esch	20.9-29.11, 29 h
Kursavgift 30 € / 30 €	10.1-11.4, 35 h

Individuell undervisning på piano eller fiol, 20 min/gång. Inga förkunskaper krävs. Fioler finns för utlåning. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110103 Piano och fiol i Mosebacke, grupp 1

Mosebacke skola	tis kl. 15.00-17.30
Marika Esch	21.9-30.11, 37 h
Kursavgift 25 € / 25 €	11.1-12.4, 43 h

Individuell undervisning på piano eller fiol, 15 min/gång. Inga förkunskaper krävs. Fioler finns för utlåning. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110105 Pianospelning, Mosebacke grupp 2

Mosebacke skola	ons kl. 18.00-19.00
Catarina Bergman	22.9-1.12, 15 h
Kursavgift 25 € / 25 €	12.1-13.4, 17 h

Individuell undervisning 15 min/gång. Inga förkunskaper krävs. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110140 Pianospelning, Mosebacke grupp 3

Mosebacke skola	ons kl. 17.00-18.30
Jan-Erik Nyholm	22.9-1.12, 22 h
Kursavgift 25 € / 25 €	12.1-13.4, 26 h

Grunderna i klassisk pianospelning och för längre hunna även ackordspelning. Undervisningen sker individuellt 15 min/gång. **Förhandsanmälan!** (Se s. 20.)

110164 Pianospelning, Mosebacke grupp 4

Mosebacke skola	tors kl. 18.00-20.00
Catarina Bergman	16.9-2.12, 29 h
Kursavgift 25 € / 25 €	13.1-14.4, 35 h

Se kurs 110105 för kursinnehåll. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110106 Pianospelning, VNS

Västra Närpes skola
 Marika Esch
 Kursavgift 25 € / 25 €

tors kl. 17.15-18.45
 16.9-2.12, 22 h
 13.1-14.4, 26 h

Se kurs 110105 för kursinnehåll. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110117 Violinspelning, Pörtom

Pörtoms skola
 Marika Esch
 Kursavgift 30 € / 30 €



ons kl. 16.40-17.40
 22.9-1.12, 15 h
 12.1-13.4, 17 h

Individuell undervisning på violin, 20 min/gång. Inga förkunskaper krävs. Fioler finns för utlåning. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110133 Elbas

Mosebacke skola
 Tomas Karlsson
 Kursavgift 30 € / 30 €

mån kl. 19.00-20.00
 20.9-29.11, 15 h
 10.1-11.4, 17 h

Individuell undervisning 20 min/gång för elever från åk 3 eller äldre. Passar för både nybörjare och för dig som vill lära dig mera. Egen elgitarr/elbas och förstärkare medtas. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110134 Elgitarr

Mosebacke skola
 Tomas Karlsson
 Kursavgift 30 € / 30 €

mån kl. 15.30-17.30
 20.9-29.11, 29 h
 10.1-11.4, 35 h

Se kurs 110133 för kursinnehåll. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110136 Band

Mosebacke skola
 Tomas Karlsson
 Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 17.45-18.45
 20.9-29.11, 15 h
 10.1-11.4, 17 h

Band för lågstadielever som har grundkunskaper eller kan spela ackord på ett av följande instrument: elgitarr, elbas, trummor och piano/synth. Sångare kan också delta. Begränsat antal platser - 2 för varje instrument. Egen elgitarr/el-bas och förstärkare medtas. **Förhandsanmälan!** (Se ruta s. 20.)

110142 Gitarrspelning för nybörjare

Mosebacke skola

David Samo

Kursavgift 30 € / 30 €

ons kl. 18.00-20.00

22.9-1.12, 29 h

12.1-13.4, 35 h

Undervisningen sker individuellt 20 min/gång. Vi spelar enkla melodier och ackord. Egen akustisk gitarr medtas (ej elgitarr). Inga förkunskaper krävs.

Förhandsanmälan! (Se ruta s. 20.)

110151 Lär dig spela dragspel

Mosebacke skola

Jan-Erik Nyholm

Kursavgift 30 € / 30 €

tis kl. 18.00-20.00

21.9-30.11, 29 h

11.1-12.4, 35 h

Kurs för dig som är nybörjare. Undervisningen sker individuellt 20 min/gång.

Kursbok: Veikko Ahvenainen / Uusi harmonikkakoulu 1. **Förhandsanmälan!**

(Se ruta s. 20.)

110143 Gitarrspelning i grupp

Mosebacke skola

David Samo

Kursavgift 20 € / 20 €

tors kl. 19.00-19.45

16.9-2.12, 11 h

12.1-13.4, 13 h

Kursen passar dig som går i åk 5 eller är äldre och kan grunderna i gitarrspelning. Vi spelar olika sånger till ackordackompanjemang. Egen akustisk gitarr medtas (ej elgitarr).

110120 Tvärflöjt för vuxna

Simhallen, musiksalen

Catarina Bergman

Kursavgift 50 € / 50 €

mån 20.9-22.11, 24 h

10.1-14.3, 24 h

Kursen riktar sig till vuxna och undervisningen sker individuellt 30 min/vecka.

Lektionstider fås i överenskommelse med läraren Catarina Bergman tel 050-3290554. Du bör ta med egen flöjt.

110161 Saxofonkvintett

Simhallen, musiksalen

Marika Esch

Kursavgift 30 € / 30 €

mån kl. 17.45-19.15

20.9-29.11, 22 h

10.1-11.4, 26 h

Lämplig kurs för dig som kan spela saxofon och som vill spela i grupp. Två platser finns reserverade för varje stämman, dvs 2 st alt 1, 2 st alt 2, 2 st tenor 1, 2 st tenor 2 och 2 st på barytonstämman. Varierande repertoar. Egen saxofon medtas.

110132 Orgelspelning

Närpes kyrka
 Samuel Lindén
 Kursavgift 50 € / 50 €

mån 20.9-15.11, 24 h
 10.1-14.3, 24 h

Undervisningen sker individuellt 30 min/gång, 9 lektioner på ht. Till kursinnehållet hör orgelkännedom, koralspel och orgelrepertoar. Som förkunskaper krävs grunder i pianospelning. Lektionstider fås i överenskommelse med läraren Sam Lindén, tfn 050-5740214.

110135 Rockbultarna

Stationshuset, Finby
 Tom Forsman
 Kursavgift 35 €

tis kl. 19.00-21.30
 21.9-30.11, 33 h

Förverkliga din dröm att spela i ett rockband och kom med i vår grupp. Vi sjunger och spelar gamla och nya blues-, rock- och poplåtar. Du bör ha grundkunskaper i ditt instrument. Både damer och herrar är välkomna.

110167 Musikband

Arbetscentralen
 Lina Teir
 Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 14.00-15.00
 20.9-29.11, 15 h
 10.1-11.4, 17 h

Musikband för arbetstagare på NAC. Vi sjunger kända sånger och använder rytminstrument.

110118 Spelgänget

Övermarks församlingshem
 Marika Esch
 Kursavgift 20 € / 20 €

ons kl. 18.15-19.00
 22.9-1.12, 11 h
 12.1-13.4, 13 h

Vi spelar folkmusik och visor unisont och i stämmor på fiol i första hand. Du bör ha grundkunskaper på ditt instrument, som också kan vara något annat än fiol.

110121 Spelmansgille

Nämnäs allaktivitetshus
Sven Söderlund
Kursavgift 35 € / 40 €

tors kl. 19.00-21.30
23.9-2.12, 33 h
13.1-7.4, 39 h

Vi övar bl.a. traditionella spelmanslåtar men även modernare danslåtar. Nya deltagare är välkomna med.

110137 Solosång

c/o Gerd Lindén, Nämnäs
Gerd Lindén
Kursavgift 50 € / 60 €

mån 20.9-15.11, 24 h
10.1-28.3, 29 h

Individuell undervisning 30 min/gång, 9 gånger på ht, 11 gånger på vt, högst 4 terminer per deltagare. Tonbildning, röstbehandling och varierande sångrepertoar. Lektionstider i överenskommelse med läraren Gerd Lindén, tfn 050-3598635. Anmälningar tas emot 9.9 från kl 18.30.

110109 Seniorsång

Bostället
Gunvor Skogman
Kursavgift 20 € / 20 €

fre kl. 13.30-14.15
17.9-26.11, 11 h
14.1-8.4, 13 h

Lämplig grupp för alla sångglada seniorer. Vi sjunger andliga och profana sånger, t.ex. nya och gamla visor och psalmer.

110113 Pörtom-Övermark damkör

Övermarks församlingshem
Marika Esch
Kursavgift 30 € / 30 €

ons kl. 19.15-20.45
22.9-1.12, 22 h
12.1-13.4, 26 h

Vi övar tonbildning och sjunger varierande repertoar i flerstämmiga arrangemang. Om intresse finns deltar vi i sång- och musikförbundets sångfest sommaren 2011 i Åbo. Obs! Övningsstället endast i Övermark fr.o.m. denna höst.

110114 Norakören

Västra Närpes skola
Marika Esch
Kursavgift 35 € / 35 €

tors kl.19.00-21.00
16.9-2.12, 29 h
13.1-14.4, 35 h

Vi övar tonbildning och sjunger varierande repertoar i flerstämmiga arrangemang. Detta läsår övar vi bl.a. för att kunna delta i den stora sångfesten i Åbo i juni nästa år. Intagning av nya sångare endast på höstterminen. **Anmälan senast 12.9.**

110123 Vi sjunger hellre än bra

Övermarks församlingshem
Heddy Norrgård
Kursavgift 15 € / 15 €

Varannan vecka mån kl. 17.30-18.30
20.9-29.11, 8 h
10.1-4.4, 9 h

Det här är kursen för dig som är osäker på om du kan sjunga eller inte, huvudsaken att du tycker det är roligt. Vi sjunger andliga sånger och andra trevliga sånger. Kvinnor och män i olika åldrar är välkomna.

110124 Sjung med oss

Vänstugan Svalboet
Kursavgift 10 € / 10 €

Varannan vecka tis kl. 18.30-19.15
28.9-7.12, 6 h
18.1-29.3, 6 h

Följande gäster besöker allsångskvällarna som ordnas i samarbete med DUV: Helge Forsman, Sven Söderlund, Carl- Erik Hermans och Juhani Kuuttinen, Harry Sandsten, Helge Stenback, Lasse Eriksson.

110150 Övermark Pensionärskör

Övermarks församlingshem
Anja Rimpiläinen
Kursavgift 30 € / 30 €

tis kl. 12.30-14.00
21.9-30.11, 22 h
11.1-5.4, 26 h

Upplev sångarglädjen och gemenskapen i vår blandade kör. Tonbildningsövningar och varierad repertoar. Nya sångare hälsas hjärtligt välkomna.

110154 Gospelkören Good News

Filadelfia
Benita Lidman
Kursavgift 20 € / 20 €

Varannan vecka sön kl. 18.00-19.30
26.9-5.12, 12 h
16.1-10.4, 14 h

Vi sjunger gospel, lovsånger och psalmer i nya arrangemang. Kören passar för intresserade i alla åldrar.

110160 Pingvinkören

SÖFF, Yttermark

Marika Esch

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 18.15-19.00

21.9-30.11, 11 h

11.1-12.4, 13 h

Kör för barn i förskolan och åk 1. Vi sjunger roliga sånger, använder rörelser och leker olika rytmlekar.

110139 Revysång

Pörtom uf:s lokal

Marika Esch

Kursavgift 15 €

sön kl. 18.00-20.30

5.12-30.12, 8 h

Kursen är avsedd för revysångare inom Pörtom uf. Vi går igenom årets revysånger och övar att sjunga i stämmor.

110200 Årets Pörtomrevy

Pörtom uf:s lokal

Sören Storbäck

Kursavgift 45 €

sön kl. 17.00-19.15

26.9-30.12, 56 h

Vi skriver texter och övar till årets revy. Kursen ordnas i samarbete med Pörtom uf.

110201 Teaterklubb åk 1-3

SÖFF, Yttermark

Lina Teir

Kursavgift 20 €

mån kl. 18.00-19.30

11.10-8.11, 10 h

Vi gör teaterövningar av olika slag, skapar egna teaterstycken och improviserar. **Anmälan senast 1.10.**

110202 Teaterklubb åk 4-6

SÖFF, Yttermark

Lina Teir

Kursavgift 20 €

mån kl. 19.30-21.00

11.10-8.11, 10 h

Se kurs 110201 för kursinnehåll. **Anmälan senast 1.10.**

Konst och foto

Konstverkstad

SÖFF, Yttermark
Nina Smulter-Jahn
Kursavgift 100 € / 130 €

mån, tis kl. 9.00-14.00
13.9-30.11
10.1-19.4

I konstverkstaden kan du utveckla din förmåga att gestalta i bild och form samtidigt som du umgås med andra konstintresserade. Teckning, målning, grafik och skulptur utgör grunden för schemat. **Anmälan per telefon 2249276 senast 8.9.**



110302 Måla i olika tekniker

Högstadiet, tecknesalen
Gunvor Ivars
Kursavgift 25 € / 25 €

Varannan vecka tors kl. 18.30-21.00
16.9-25.11, 18 h
20.1-14.4, 18 h

Vi målar i pastell och akvarell samt olja och akryl. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som längre hunna.

110301 Måla i olika tekniker

Pjelax skola
Gunvor Ivars
Kursavgift 20 €/ 30 €

Varannan vecka tors kl. 18.30-21.00
23.9-2.12, 15 h
13.1-7.4, 21 h

Se kurs 110302 för kursinnehåll.

110306 Målning för nybörjare

Högstadiet, tecknesalen
Mia Sjöblad
Kursavgift 25 €

Varannan vecka ons kl. 18.30-21.00
22.9-1.12, 18 h

En kurs för dig som tror att du saknar konstnärlig ådra, men som ändå är nyfiken och vill lära dig måla. Kom och ta fram din dolda talang. Även här gäller det gamla talesättet att övning ger färdighet. Alla kan lära sig att måla i sin egen, personliga stil. **Anmälan senast 16.9.**

120107 Konst på finska - Taidetta suomeksi

SÖFF, Yttermark
Anneli Leinonen
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.30-21.00
27.9-1.11, 18 h

Kom och öva praktisk finska medan du utövar din hobby. Vi målar i olika tekniker. Opetuskielenä on suomi. Maalaamme eri tekniikoilla. **Anmälan senast 21.9.**

Modern konst

SÖFF, Yttermark
Mia Sjöblad
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.30-20.00
lör-sön kl. 10.00-16.00
27.9, 16.10-17.10, 15 h

Kom och skapa dina egna, personliga konstverk! Första kurskvällen samlas vi för att få inspiration och diskutera materialanförskaffningar till helgen då vi börjar måla. Om du har egna "modeller" som du vill måla ta gärna med dem första kurskvällen. **Anmälan per telefon senast 20.9.**

Grafik

SÖFF, Yttermark
Karin Lipkin-Forsén
Kursavgift 25 €

fre kl. 18.00-21.00
lör-sön kl. 10.00-16.00
29.10-31.10, 15 h

På kursen arbetar vi med koppargrafik, torrål, etsning i olika tekniker, som ger möjlighet till flerfärgstryck. **Anmälan per telefon senast 22.10.**

Se datakurserna för kurser i hur man använder digitalkamera.

Hantverk och hobby



Resa till hantverksmässan i Seinäjoki

Seinäjoki Areena

lör 2.10

Pris 35 €

I resans pris ingår resa och inträde till mässan. Kaffe och mat ingår ej. **Anmälan per telefon senast 27.9.**

Tidtabell:	kl. 8.30	start från Pörteborg
	kl. 9.00	start från Närpes busstation
	kl. 10.30	kaffepaus i Seinäjoki
	kl. 11.00	mässbesök
	kl. 15.00	avfärd från mässan
	kl. 16.30	planerad hemkomst

110488 Seniorpyssel

Bostället

tis kl.13.30-15.00

Anne-Marie Söderback

14.9-14.12, 8 h

Kursavgift 15 €

Vi pysslar och handarbetar i olika tekniker och med olika material.

Vätkurser

Under kurserna lär vi oss hur man planerar och sätter upp en väv. Vi lär oss väva i olika bindningar och att använda olika material. Väv t.ex. mattor, plädar, dukar, möbiltyger, löpare och gardiner. Följande kurser i vävning ordnas läsåret 2010-2011:

110441 Vävning

Träskböle byagård

tors kl. 17.30-20.00

Birgitta Klockars

16.9-9.12, 36 h

Kursavgift 35 € / 40 €

13.1-14.4, 39 h

110446 Vävning

Yttermarks förskola, källarvåningen
 Anne-Marie Söderback
 Kursavgift 35 € / 40 €

tors kl. 18.30-21.00
 16.9-9.12, 36 h
 13.1-14.4, 39 h

110449 Vävning

f.d. Finby butik
 Pirkko Norrgård
 Kursavgift 35 € / 40 €

mån kl. 18.30-21.00
 20.9-29.11, 33 h
 10.1-11.4, 39 h

110439 Vävning

c/o Alge Bränn, Pörtom
 Monica Norrman
 Kursavgift 35 € / 40 €

tis kl. 13.00-15.30
 21.9-7.12, 36 h
 11.1-12.4, 39 h

110440 Vävning

c/o Alge Bränn, Pörtom
 Monica Norrman
 Kursavgift 35 € / 40 €

tis kl. 18.30-21.00
 21.9-7.12, 36 h
 11.1-12.4, 39 h

110442 Vävning

Kalax skola
 Birgitta Klockars
 Kursavgift 35 € / 40 €

ons kl. 18.30-21.00
 22.9-8.12, 36 h
 12.1-13.4, 39 h

110444 Vävning för daglediga

f.d. Finby butik
 Anne-Marie Söderback
 Kursavgift 35 € / 40 €

ons kl. 10.30-13.00
 22.9-8.12, 36 h
 12.1-13.4, 39 h

110445 Vävning

c/o Joel Bengts, Norrnäs
 Anne-Marie Söderback
 Kursavgift 35 € / 40 €

ons kl. 18.30-21.00
 22.9-8.12, 36 h
 12.1-13.4, 39 h

110447 Vävning

Gullansborg, Övermark
 Anne-Marie Söderback
 Kursavgift 35 €

mån kl. 9.30-12.00
 27.9-29.11, 30 h

Anmälan senast 13.9.

110448 Vävning

Räfsbäcks hembygdsgård
 Anne-Marie Söderback
 Kursavgift 35 € / 40 €

mån kl. 18.15-20.45
 27.9-13.12, 33 h
 11.1-19.4, 39 h

110443 Vävning

f.d. Finby butik
 Anne-Marie Söderback
 Kursavgift 35 € / 40 €

tis kl. 18.00-20.30
 28.9-7.12, 33 h
 11.1-12.4, 39 h

Möbelreovering

Vi renoverar möbler, ådrar och lackerar dem. Sex olika grupper i möbelreovering erbjuds under höstterminen 2010. Kurserna som hållits i Övermark, fortsätter i Yttermark under senhösten med reservation för senare kursstart p.g.a. reovering.

110403 Möbelreovering

Pörtom f.d. mejeri
 Rickard Lillbåsk
 Kursavgift 35 € / 40 €

tors kl. 18.00-20.30
 16.9-2.12, 33 h
 13.1-14.4, 39 h

110404 Möbelreovering

Pörtom f.d. mejeri
 Rickard Lillbåsk
 Kursavgift 35 € / 40 €

mån kl. 18.00-20.30
 20.9-29.11, 33 h
 10.1-11.4, 39 h

110402 Möbelreovering

Töjby skola
 Bengt Ström
 Kursavgift 35 € / 40 €

mån kl. 18.30-21.00
 20.9-29.11, 33 h
 10.1-11.4, 39 h

110401 Möbelreovering

c/o Ricksén, Pjelax
 Carola Backholm
 Kursavgift 35 € / 40 €

tis kl. 18.30-21.00
 21.9-7.12, 36 h
 11.1-12.4, 39 h

110405 Möbelrenovering

SÖFF, Yttermark

Rainer Nybacka

Kursavgift 30 € /40 €

tis kl. 18.00-20.30

19.10-14.12, 27 h

11.1-12.4, 39 h

Anmälan senast 12.10.**110406 Möbelrenovering**

SÖFF, Yttermark

Rainer Nybacka

Kursavgift 30 € /40 €

ons kl. 18.00-20.30

20.10-15.12, 27 h

12.1-13.4, 39 h

Anmälan senast 12.10.**110407 Möbeltapetsering**

c/o Merja Salmikivi

Merja Salmikivi

Kursavgift 35 € / 40 €

ons kl.10.00-12.30

22.9-1.12, 33 h

12.1-13.4, 39 h

Vi byter tyg och stoppning på stolar och soffor enligt en gammal och traditionell metod. Vi gör även terrass-, lusthus- och husvagnsinredningar. Vi syr båtkapell och överdrag till bilsäten. **Anmälan senast 16.9.**

110410 Handarbete

Vänstugan Svalboet

Anna-Lisa Ericksson

Kursavgift 35 € / 40 €

tors kl. 18.00-20.30

16.9-2.12, 33 h

13.1-14.4, 39 h

Kursen är i första hand avsedd för arbetstagarna på NAC men också andra intresserade är välkomna. Vi virkar, stickar, tovar, syr långstygn, fria sömsätt, myrgång, lättare hålsöm, engelskt broderi m.m.

110472 Hantverk- och hobbyverkstad för barn och ungdomar

Handarbetsalen, Mosebacke skola

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 30 €/ 30 €

tors kl. 15.15-17.00

16.9-2.12, 26 h

20.1-31.3, 23 h

Du som tycker om pyssel och handarbete, kom och jobba med olika material som, papper, garn, tyg, pärlor, ull och mycket annat roligt. Kursen riktar sig till barn och ungdomar i åldern 10-15 år. **Anmälan senast 13.9.**

110473 Hantverk- och hobbyverkstad för barn och ungdomar

Västra Närpes skola	mån kl. 14.30-16.25
Anne-Marie Söderback	27.9-29.11, 26 h
Kursavgift 30 €/ 30 €	17.1-28.3, 26 h

Se kurs 110472 för kursinnehåll. **Anmälan senast 21.9.**

110459 Broderier från förr

c/o Inga-Britt Söderman Vasavägen 1625	mån kl. 18.30-21.00
Annika Vesterberg	20.9-8.11, 24 h
Kursavgift 30 €	

Vi lär oss de gamla handarbetstraditionerna inom broderi och sömnad. Lär dig att brodera stjälkstygn, hålsöm, plattsöm, fälla in spetsar i tyg m.m. **Anmälan senast 13.9.**

110430 Tygcollage

SÖFF, Yttermark	Varannan vecka tis kl. 18.00-21.15
Vuokko Mäki	21.9-30.11, 24 h
Kursavgift 30 € / 35 €	11.1-12.4, 28 h

Lär dig tillverka en tredimensionell tavla med små tygbitar. Kursledaren talar finska. **Anmälan senast 14.9.**

110413 Tygcollage

Pörtoms skola	Varannan vecka tis kl. 18.00-21.15
Vuokko Mäki	28.9-7.12, 24 h
Kursavgift 30 € / 30 €	18.1-5.4, 24 h

Se kurs 110430 för kursinnehåll. **Anmälan senast 21.9.**

110415 Knyppling

Kåtnäs skola	ons kl. 18.30-21.00
Guldit Smeds	22.9-1.12, 33 h
Kursavgift 35 € / 40 €	12.1-13.4, 39 h

Vi knypplar spetsar, dukar och tavlor. Nybörjare välkomna! Vägledning i hur spetsarna monteras och råd om skötsel och förvaring ges. Kursen hålls i Luthergården på våren.

110453 Mångsidigt handarbete

Bodbacka byagård
Annika Westerberg
Kursavgift 35 €

ons kl. 18.30-21.00
22.9-1.12, 33 h

Vi syr lappteknik, torrtovar med nålar och broderar korndräll, hålsöm, plattsöm och japanskt broderi. **Anmälan senast 14.9.**

110452 Mångsidigt handarbete

Velkmoss byagård
Annika Westerberg
Kursavgift 40 €

mån kl. 18.30-21.00
10.1-11.4, 39 h

Se kurs 110453 för kursinnehåll.

110495 Modern lappteknik, textilsömnad och konstkviltar

SÖFF, Yttermark
Katrina Sjöberg
Kursavgift 20 €

tis kl. 18.00-20.30
21.9-12.10, 12 h

Introduktion i olika symetoder för konstruktion av moderna väggbonader i textil. Diskussion kring färgval och design. Abstrakt design, landskap och tygcollage kan tillverkas i fina tyger. Ta med symaskin och sax. **Anmälan senast 14.9.**

110496 Modern lappteknik, textilsömnad och konstkviltar

SÖFF, Yttermark
Katrina Sjöberg
Kursavgift 15 €

lör kl. 12.00-17.00
sön kl.12.00-14.30
16.10-17.10, 9 h

Se kurs 110495 för kursinnehåll. **Anmälan senast 8.10.**

110497 Sy en axelväska

SÖFF, Yttermark
Katrina Sjöberg
Kursavgift 15 €

lör kl. 12.00-17.00
sön kl. 12.00-14.30
30.10-31.10, 9 h

Sy en ny axelväska på en helg. Unik design med härliga bomullstyger från USA eller ta med egna tyger. Färdigt klippta delar i kits gör det lätt att sy ihop

en axelväska till dig själv eller som present. Ta med symaskin och sax. **Anmälan senast 22.10.**

110498 Sy jultextilier i modern textilsömnaad och lapptechnik

Handarbetsalen, Mosebacke skola

lör kl. 12.00-17.00

Katrina Sjöberg

sön kl. 12.00-14.30

Kursavgift 15 €

4.12-5.12, 9 h

Introduktion i olika symetoder för konstruktion av moderna väggbonader och andra textilier med julmotiv. Snabbövningar i sammansättningar av tygbitar till collage, landskap och abstrakt design. Ta med symaskin och sax. **Anmälan senast 26.11.**

110465 Smycken och annat fint av pärlor

Övermarks skola

Varannan vecka mån kl. 18.30-20.00

Mona-Lisa Björkbacka

20.9-15.11, 10 h

Kursavgift 20 €

Skapa vackra smycken, tavlor, väskor osv. av pärlor på metalltråd, metallkedja, vajertråd, pärltråd eller lingarn. Du kan även lära dig pärlvävning, pärlstickning, pärlvirkning och pärlbroderi. Bara fantasin sätter gränserna! Kursen lämpar sig även för mammor med barn från 10 år. Material kan köpas av läraren men ta med dig de pärlor du har hemma redan till första kurstillfället. **Anmälan senast 15.9.**

110487 Smycken i silverlera

Handarbetsalen, Mosebacke skola

tors kl. 18.00-20.30

Gunlis Grannas

30.9-18.11, 21 h

Kursavgift 30 €

Vi lär oss laga smycken i silverlera som bränns till finsilver. **Anmälan senast 23.9.**

110489 Smycken i silverlera

SÖFF, Yttermark

lör-sön kl. 9.00-14.00

Gunlis Grannas

9.10-10.10, 12 h

Kursavgift 20 €

Vi gör silversmycken på löv eller blomblad, samt modellerar ringar och andra smycken av lera, som vi bränner till finsilver. **Anmälan senast 30.9.**

Grundkurs i bokbindning

SÖFF, Yttermark

fre kl. 18.30-21.00

Pirjo Rajasalo

lör kl. 10.00-15.30

Kursavgift 25 €

24.9-25.9, 2.10, 15 h

Vi gör en inhängd bok och lär oss stegvis grunderna i bokbindning. Vi bekantar oss med materialen och terminologin. Till första kurstillfället medtages 35-40 A4-ark, sax, blyertspenna, metallinjal (helst 30 cm) och ett falsben. **Anmälan per telefon senast 17.9.**

Fortsättningskurs i bokbindning

SÖFF, Yttermark

fre kl. 18.30-21.00

Pirjo Rajasalo

lör kl. 10.00-15.30

Kursavgift 25 €

11.2-12.2, 19.2, 15 h

Vi gör ett album, t.ex. ett foto- eller scrapbookalbum. I färdigställandet av albumet använder vi kartongblad och i pärmen är det roligt att blanda olika material. Vid första kurskvällen medtages 10 kartongark i A2-storlek, sax, blyertspenna, metallinjal (helst 30 cm) och ett falsben. **Anmälan per telefon senast 4.2.**

Silversmide för nybörjare

Högstadiet, slöjdsalen

lör kl. 9.00-16.15

Arto Kallionpää

sön kl. 10.00-15.00

Kursavgift 40 €

2.10-3.10, 30.10-31.10, 30 h

Är du intresserad av att tillverka egna smycken? Kom och lär dig grunderna i silversmide. Du kan göra smycken såsom ringar, kedjor och armlänkar. Kursledaren talar finska. **Anmälan per telefon senast 24.9.**

Silversmide, fortsättningskurs

Högstadiet, slöjdsalen

lör kl. 9.00-16.15

Arto Kallionpää

sön kl. 10.00-15.00

Kursavgift 40 €

9.10-10.10, 20.11-21.11, 30 h

Vi använder olika handarbetstekniker för att skapa smycken enligt traditionellt silversmide. Silverföremål och smycken tillverkas av plattor och trådar genom kreativ planering. Färdiga smyckesmodeller kan man använda sig av i planeringen, i valet av arbetsteknik och i färdigställandet. Kursledaren talar finska. **Anmälan per telefon senast 24.9.**

110462 Halmarbeten

Öster-Yttermarks marthagård
 Kristina Pitkäkoski
 Kursavgift 20 €

mån kl. 18.00-20.30
 4.10-25.10, 12 h

Vi gör olika halmarbeten, t.ex. bockar, julgransdekorationer och himlar. Halm fås av läraren. Ta med sax, linjal, nål och mjukt bomullsgarn, rött eller beige.
Anmälan senast 24.9.

110492 Pyssla tillsammans

Mosebacke skola
 Anette Langels
 Kursavgift 15 €

ons kl. 18.00-19.30
 6.10-27.10, 8 h

Vi pysslar tillsammans med våra barn i 3-6 års ålder. Vi tillverkar olika saker i varierande material vid varje tillfälle. **Anmälan senast 29.9**

110491 Kuddar i gammaldags, lantlig stil

Handarbetssalen, Mosebacke skola
 Gunlis Grannas
 Kursavgift 20 €

ons kl. 18.00-20.30
 6.10-3.11, 15 h

Vi syr kuddar som vi pryder med gamla, svartvita fotografier och runda kuddar som pryds med gamla broderier eller monogram. Ta med tyg (i ljusa färger, t.ex. tvättat vitt lakanstygg), band, spetsar, knappar, gamla broderier och monogram, samt sax, sytråd och måttband. Överföringsbilder av gamla fotografier kan köpas av läraren om man inte har egna. **Anmälan senast 28.9.**

**110422 Lär dig sticka**

Arken
 Gunlis Grannas
 Kursavgift 30 €

tis kl. 18.00-20.30
 19.10-30.11, 21 h

Lär dig sticka sockor, vantar, väskor och annat smått enligt enkla mönster. Sticka barnsockor och tova dem efteråt. **Anmälan senast 11.10.**

110482 Strumpnissar

Töjby skola

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 25 €

tors kl. 9.30-12.30

7.10-4.11, 16 h



Kom och tillverka den hemtrevliga tomten i Ulla Paaskes stil. Tomten är gjord av strumpbyxor, vilket gör att man kan ge tomten eget ansiktsuttryck. Kläderna sys eller stickas i en personlig stil. Tomten kan göras i olika storlekar. **Anmälan senast 28.9.**

110484 Strumpnissar

SÖFF, Yttermark

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 20 €

fre kl. 18.00-21.15

lör kl. 9.00-14.00

sön kl. 9.00-13.15

22.10, 30.10-31.10, 15 h

Se kurs 110482 för kursinnehåll. **Anmälan senast 15.10.**

110451 Tilda Figurer

Handarbetsalen, Mosebacke skola

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 20 €

fre kl. 17.30-20.00

lör-sön kl. 9.30-14.00

29.10, 6.11-7.11, 15 h

Tillverka hemtrevliga dockor, nallar, katter eller andra heminredningsaker i Tone Finnangers stil. Hemtrevliga, tunna och vackra bomullstyger av hög kvalitet används. **Anmälan senast 20.10.**

110483 Tilda figurer

Handarbetsalen, Mosebacke skola

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 20 €

fre kl. 17.30-20.00

lör-sön kl. 9.00-14.00

11.2, 19.2-20.2, 15 h

Se kurs 110451 för kursinnehåll. Du kan även göra påskhäxor och harar m.m. **Anmälan senast 2.2.**

OBS! Om du inte kan delta i den kurs/föreläsning du anmält dig till bör du annullera ditt deltagande till kansliet senast två dagar innan kursen inleds. Ifall annulleringen inte görs uppbärs 50 % av kursavgiften.

110437 Uteprydnader av ris och mossa

Pörtom servicehus

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 5 €

fre kl. 17.30-20.30

19.11, 4 h

Vi tillverkar bockar av ris för utebruk. Du kan också binda kransar och göra hjärtan och bollar av mossa eller ris. **Anmälan senast 9.11.**

Julverkstad 20-21.11 i SÖFF-byggnaden, Yttermark**Pyssel för hela familjen**

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 5 €

lör kl. 9.30-11.30

20.11

Vi gör olika julpyssel i papper, tyg och trä tillsammans med barnen (från 3 år). Det finns olika svårighetsgrad att välja mellan beroende på barnens ålder.

Uteprydnader av ris och mossa

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 5 €

lör kl. 12.30-16.00

20.11

Kom och tillverka granrisbockar för utebruk. Du kan även göra hjärtan och bollar av ris eller mossa.

**Tomtar i ull**

Annika Westerberg

Kursavgift 5 €

lör kl. 9.00-16.00

20.11

Vi torrtovar tomtar med hjälp av en filtnål. Skumgummi, ull och nål kan köpas av kursledaren. Ta med sax.

Julgodis

Caroline Heikkinen

Kursavgift 5 €

lör kl. 12.30-16.00

20.11

Vi gör olika sorters julgodis och viker en vacker ask för godiset.

Blandat julpyssel

Anette Langels
Kursavgift 5 €

lör kl. 12.00-16.00
20.11

Vi gör julkort, tredimensionella och decoupage, samt garntomar och annat trevligt julpyssel.

Pepparkakshus

Lärare meddelas senare
Kursavgift 5 €

sön kl. 10.00-15.00
21.11

Kom och gör ditt alldeles eget pepparkakshus.

**Tilda tomtar**

Anne-Marie Söderback
Kursavgift 5 €

sön kl. 9.00-16.00
21.11

Kom och gör tomtar i Tildastil.

Anmälan till alla grupper senast 11.11 tfn 2249276.

110485 Ljustöpning

Töjby skola
Anne-Marie Söderback
Kursavgift 5 €

fre kl. 18.00-21.15
26.11, 4 h

Ljustöpning är en gammal tradition. Stöp ditt ljus själv, som traditionellt ljus eller som grenljus. Vi dekorerar även ljusen. **Anmälan senast 11.11.**

110412 Lär dig virka Amigurumi

Handarbetssalen, Mosebacke skola
Anne-Marie Söderback
Kursavgift 20 €

ons kl. 15.15-17.30
12.1-2.2, 12 h

Populär japansk hobby, där du virkar söta karaktäristiska mjukisdjur. Roliga att göra. Ta med virknål nr. 2,5 eller nr. 3, samt restgarner. **Anmälan senast 6.1.**

110461 Hobbyverkstad

Arken

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 20 €

tors kl. 10.00-11.30

20.1-24.2, 12 h

Kom med och pyssla tillsammans över generationsgränserna. Vi tillverkar något nytt i varierande material vid varje kurstillfälle. Gör något kreativt tillsammans med ditt barn eller barnbarn. För barn i åldern 3–6 år. **Anmälan senast 11.1.**

110408 Måla och patinera

Högstadiet, slöjdsalen

Mia Sjöblad

Kursavgift 20 €

tis kl. 18.30-21.00

22.3-19.4, 15 h

Vi målar och patinerar gamla möbler, loppisfynd och andra föremål i Anna Örnbergs anda. **Anmälan senast 16.3.**

110460 Påsk med Tilda

SÖFF, Yttermark

Anne-Marie Söderback

Kursavgift 20 €

lör kl. 9.00-14.00

1.4-9.4, 15 h

Inred fint till påsk med påskhäxor, harar och tuppar i Tone Finnangers stil. **Anmälan senast 22.3.**

110425 Kråkriskvastar och björnmossamattor

c/o Arvid Lindqvist, Velkmoss

Arvid Lindqvist

Kursavgift 20 €

fre kl. 18.00-21.15

lör kl. 9.30-15.30

6.5-7.5, 11 h

Vi tillverkar kråkriskvastar och mattor av björnmossa enligt gamla beprövade metoder. **Anmälan senast 30.4.**

Porslín, glas och keramik

Porslinsmålning

Du kan måla med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger, antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Du kan även pröva på lystemålning t.ex. på kaffekoppar. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna! **Anmälan till samtliga grupper senast 16.9.**

110431 Porslinsmålning

Pörtoms skola
Marja Piispanen
Kursavgift 35 € / 40 €

tis kl. 18.30-21.00
21.9-30.11, 33 h
11.1-12.4, 39 h

110433 Porslinsmålning

Nämpräs allaktivitetshus
Marja Piispanen
Kursavgift 25 € / 25 €

Varannan vecka ons kl. 19.00-21.30
22.9-1.12, 18 h
12.1-30.3, 18 h

110432 Porslinsmålning

Övermarks skola
Marja Piispanen
Kursavgift 25 € / 35 €

Varannan vecka mån kl. 18.00-21.15
27.9-22.11, 20 h
10.1-11.4, 28 h

110450 Porslin dekorerat med överföringsbilder

SÖFF, Yttermark
Marja Piispanen
Kursavgift 10 €

lör kl. 10.00-14.00
4.12, 5 h

Utöver den traditionella porslinsmålningen kan du nu dekorera ditt porslin med alla slags spetsar och reliefbilder eller delar av dem. Även färg-, mönster-, silver- och guldark kan användas i dekorationerna. Material fås av kursledaren, ta med sax och hushållspapper. **Anmälan senast 26.11.**

110426 Glasarbete

Pörtoms skola
Anne-May Westerlund
Kursavgift 40 €

mån kl. 18.00-21.15
20.9-22.11, 40 h

Pröva på tiffany och glassmältning. Vi skär glas som vi smälter eller löder ihop till olika föremål, t.ex. fönsterprydnader, vaser, ljuslyktor, fotoramar, lampskärmar, skålar, fat och smycken. **Anmälan senast 14.9.**

110486 Glasarbete

Yttermarks skola

tis kl. 18.00-21.15

Anne-May Westerlund

21.9-23.11, 40 h

Kursavgift 40 €

Kom med i vår glasverkstad och pröva på tiffany och glassmältning. Vi skär glas som vi smälter eller löder ihop till olika föremål, t.ex. fönsterprydnader, vaser, ljuslyktor, fotoramar, skålar, lampskärmar. **Anmälan senast 14.9.**

110464 Keramik

SÖFF, Yttermark

lör kl. 13.30-16.00

Averka Stanislovas

25.9-30.10, 18 h

Kursavgift 25 €

Vi drejar och handformar, dekorerar och glaserar. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. **Anmälan senast 16.9.**

110457 Keramikverkstad för barn

SÖFF, Yttermark

mån kl. 18.00-20.30

Marianne Winter

9.5-23.5, 9 h

Kursavgift 15 €

Vi drejar och handformar, dekorerar och glaserar. Kursen är avsedd för elever i åk 3-6. **Anmälan senast 2.5.**

Trä- och metallslöjd

110414 Motorcyklar och mopeder

Yrkesakademin, f.d. Vocana

tors kl. 18.00-21.15

Tommy Lindedahl

16.9-2.12, 44 h

Kursavgift 50 € / 50 €

13.1-7.4, 48 h

Kom på kurs och reparera din gamla motorcykel eller moped så att du kan köra med den igen. **Anmälan senast 9.9.**

110417 Solfångare

c/o Leif Rönholm, Övermark
Leif Lundell
Kursavgift 40 €

tors kl. 18.00-21.15
16.9-2.12, 44 h

Vi bygger en solfångare till sommarstugan eller egnahemshuset. **Anmälan senast 10.9.**

110416 Knuttimring

c/o Harry Norrback, Pjelax
Björn Ljungqvist
Kursavgift 35 €

lör kl. 9.00-15.15
sön kl. 9.00-15.15
18.9-19.9, 25.9-26.9, 28 h

Vi lär oss knuttimra en lada. **Anmälan senast 14.9.**

110423 Grillkåtor och lusthus

Pörtom f.d. mejeri
Jarl Gullans
Kursavgift 35 € / 40 €

tis kl. 18.30-21.00
21.9-30.11, 33 h
11.1-12.4, 39 h

Första kvällen diskuterar vi kursuppläggnig och materialanskaffning. **Anmälan senast 14.9.**

110455 Svetsning

Yrkesakademin, f.d. Vocana
Klas Mattlar
Kursavgift 45 € / 50 €

ons kl. 18.00-20.30
22.9-1.12, 33 h
12.1-13.4, 39 h

Svetsning för nybörjare och längre hunna. Du lär dig gas-, elektrod- och MIG/MAG-svetsning, i olika svårighetsgrader. **Anmälan senast 16.9.**

110421 Träslöjd

Högstadiet, slöjdsalen
Jarl Gullans
Kursavgift 35 € / 40 €

ons kl. 18.30-21.00
22.9-1.12, 33 h
12.1-13.4, 39 h

Tillverkning av bl.a. klockskåp, hörnskåp och svepkärl. Lär dig svarva skålar och ljusstakar m.m. Kursen riktar sig till både kvinnor och män. **Anmälan senast 16.9.**

110411 Knivkurs

Övermarks skola

Svante Rätti

Kursavgift 30 € / 30 €

Varannan vecka tors kl. 18.00-21.00

23.9-2.12, 22 h

13.1-7.4, 26 h

Tillverkning av skaft och slidor till färdiga knivblad. Knivens slida tillverkas av läder. Kursen riktar sig till både kvinnor och män. **Anmälan senast 16.9.**

110490 Renovering av veteran- och antikmotorer

Pörtom f.d. mejeri

Rainer Skogberg

Kursavgift 35 €

mån kl. 18.00-21.15

4.10-29.11, 36 h

Du kan reparera din gamla båt- eller landmotor, t.ex. Olympia, Wikström och även tändkulemotorer. **Anmälan senast 28.9.**

110458 Praktiska tips i hemmet och på gården

Yrkesakademin, f.d.Vocana

Klas Mattlar

Kursavgift 15 €

mån kl. 18.30-20.00

4.10-25.10, 8 h

Kursen riktar sig till damer, som vill lära sig praktiska sysslor i hemmet och på gården. Man får t.ex. lära sig att använda bormaskin. Önskemål om kursinnehåll diskuteras vid första tillfället. **Anmälan senast 27.9.**



110424 Badtunnor och trädgårdsmöbler

c/o Leif Rönholm, Övermark

Jarl Gullans

Kursavgift 40 €

tors kl. 18.30-21.00

13.1-14.4, 39 h

Du kan tillverka t.ex. en badtunna för utomhusbruk, trädgårdsmöbler och utedass. Första kvällen diskuterar vi kursuppläggningsen och materialanskaffning. **Anmälan senast 10.1.**

Dans

110503 Line dance, grundkurs

Övermarks skola	ons kl. 18.30-20.00
Tomas Ekblad	15.9-1.12, 22 h
Kursavgift 30 €/ 30 €	12.1-13.4, 26 h

Line dance består av olika stegserier som dansas på rader (lines) utan partner.

110504 Line dance, fortsättningskurs

Övermark uf:s lokal	ons kl. 18.00-19.30
Birgitta Schoultz-Ekblad	15.9-1.12, 22 h
Kursavgift 30 €/ 30 €	12.1-13.4, 26 h

Line dance kurs för dig som dansat tidigare. Vi lär oss nya stegserier till nya låtar.

110507 Bosnisk folkdans för barn, grupp 1

Mosebacke skola, gymnastiksalen	mån kl. 18.00-19.00
Aldijana Elkaz	20.9-29.11, 15 h
Kursavgift 20 €	

Vi dansar bosniska folkdanser. Barnen delas in i grupper beroende på ålder.

110508 Bosnisk folkdans för barn, grupp 2

Mosebacke skola, gymnastiksalen	mån kl. 19.00-20.00
Aldijana Elkaz	20.9-29.11, 15 h
Kursavgift 20 €	

Se kurs 110507 för kursinnehåll.

110509 Bosnisk folkdans för barn, grupp 3

Mosebacke skola, gymnastiksalen	mån kl. 20.00-21.00
Aldijana Elkaz	20.9-29.11, 15 h
Kursavgift 20 €	

Se kurs 110507 för kursinnehåll.

110506 Salsa

SÖFF, Yttermark
 Jonna Kevin
 Kursavgift 25 €

tis kl. 18.30-20.00
 21.9-30.11, 22 h

Kom och rör på dig till svängiga afrokubanska rytmer. Vi tränar in olika danssteg i grupp, parvis eller individuellt. Inga förkunskaper krävs. Kom i bekväma kläder och inneskor. **Anmälan senast 15.9.**

110500 Move It

Fagerö, Rangsby
 André Eriksson
 Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-21.00
 22.9-29.9, 6 h

Kom och lär dig den roliga och svängiga snurrbuggen. Kursen passar alla åldrar, är du under 18 år är den dessutom gratis! Ta gärna med en danspartner, men det är inget måste. Kursen är ett samarbete mellan vuxeninstitutet och SÖU där move it ingår som ett dansprojekt. **Anmäl senast 15.9.**

110502 Move It

Nämnäs allaktivitetshus
 André Eriksson
 Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-21.00
 6.10-13.10, 6 h

Se kurs 110500 för kursinnehåll. **Anmälan senast 29.9.**

110501 Move It

Böle uf:s lokal
 André Eriksson
 Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-21.00
 27.10-3.11, 6 h

Se kurs 110500 för kursinnehåll. **Anmälan senast 20.10.**

Danshelger med dansgruppen Flow

Gymnasiets gymnastiksal
 Anna Teir, Sandra Sundlin, Malin Ekroos,
 Melinda Maris, Erica Svarvar
 Kursavgift 30 €

lör-sön kl. 10.00-13.00
 25.9-26.9, 16.10-17.10,
 20.11-21.11, 24 h

Kom och dansa olika dansstilar som modern dans, showdans, jazz och hiphop. Under danshelgerna övas olika koreografier in och på så sätt tränas teknik, rytmik, koordination m.m. Dansintresserade i alla åldrar oavsett tidigare danserfarenhet är välkomna. Deltagarna delas in i grupper enligt ålder. **Anmälan per telefon senast 17.9.**



110505 Buggkurs

Pörtom uf:s lokal
Gunilla Nyback
Kursavgift 15 €

tors kl. 19.00-20.30
7.10-4.11, 10 h

Vi lär oss och repeterar de olika turerna i buggdans. Passar både för nybörjare och för dem som vill friska upp sina kunskaper. **Anmälan senast 30.9.**

Finska

120104 Individuell undervisning i finska

Stadshuset
Inga Nikula-Sjökvist
Kursavgift 100 €

22.9-24.11, 10 h

Du har möjlighet att få individuell handledning och hjälp att uttrycka dig i tal och skrift på finska. För mera information ring kansliet. **Anmälan senast 14.9.**

120105 Lekfull finska

Kalax skola
Anneli Leinonen
Kursavgift 20 €

tors kl. 17.00-17.45
16.9-2.12, 11 h

Vi leker och pysslar på finska. Kursen är avsedd för barn i förskola och åk 1-3. **Anmälan senast 13.9.**

OBS! Om du inte kan delta i den kurs/föreläsning du anmält dig till bör du annullera ditt deltagande till kansliet senast två dagar innan kursen inleds. Ifall annulleringen inte görs uppbärs 50 % av kursavgiften.

120106 Lekfull finska

Mosebacke skola
Anneli Leinonen
Kursavgift 20 €

tors kl. 18.00-18.45
16.9-2.12, 11 h

Se kurs 120105 för kursinnehåll. **Anmälan senast 13.9.**

120107 Konst på finska - Taidetta suomeksi

SÖFF, Yttermark
Anneli Leinonen
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.30-21.00
27.9-1.11, 18 h

Kom och öva praktisk finska medan du utövar din hobby. Vi målar i olika tekniker. Opetuskielenä on suomi. Maalaamme eri tekniikoilla. **Anmälan senast 21.9.**

120108 Finska för nybörjare

Högstadiet
Lärare meddelas senare
Kursavgift 30 € / 30 €

ons kl. 18.00-19.30
22.9-1.12, 22 h
12.1-13.4, 26 h

Kursen är för dig som vill lära dig praktisk finska. Vi övar vardagliga ord och fraser. **Anmälan senast 14.9.**

120109 Finska, forts. kurs

Högstadiet
Lärare meddelas senare
Kursavgift 30 €

ons kl. 19.30-21.00
22.9-1.12, 22 h
12.1-13.4, 26 h

Kursen är för dig som redan har lite baskunskaper i finska. Vi övar vardagliga ord och fraser. **Anmälan senast 14.9.**

120110 Finsk konversation med vårdtema

Stadshuset, rum 257
Inga Nikula-Sjökvist
Kursavgift 25 €

fre kl. 15.00-16.30
24.9-3.12, 20 h

Vi övar praktisk finska med inriktning på vård. Kursinnehållet uppgörs tillsammans med deltagarna. **Anmälan senast 16.9.**

120111 Leikiten suomea 3-5 år

Pörtoms förskola
Sinikka Enbacka
Kursavgift 15 €

mån kl. 17.30-18.15
17.1-28.3, 10 h

Vi leker, pysslar och sjunger på finska. Föräldrarna får delta passivt. **Anmälan senast 11.1.**

120112 Leikiten suomea 6-8 år

Pörtoms förskola
Sinikka Enbacka
Kursavgift 15 €

mån kl. 18.30-19.15
17.1-28.3, 10 h

Vi leker, pysslar och sjunger på finska. **Anmälan senast 11.1.**

120102 Gymnasiefinska, grupp 1

Gymnasiet
Lärare meddelas senare
Kursavgift 35 €

mån-tors kl. 18.00-21.15
11.7-21.7, 32 h

Kursen är främst avsedd för dem som är abiturienter läsåret 2011-12, men även andra intresserade är välkomna. Vi övar hör- och textförståelse, grammatik och uppsatsskrivning. **Anmälan senast 26.5.**

120103 Gymnasiefinska, grupp 2

Gymnasiet
Lärare meddelas senare
Kursavgift 35 €

mån-tors kl. 18.00-21.15
25.7-4.8, 32 h

Se kurs 120102 för kursinnehåll. **Anmälan senast 26.5.**

*Svenska***120201 Svenska för rysktalande**

Högstadiet
Zhanna Bäck
Kursavgift 30 € / 30 €

ons kl. 18.00-19.30
22.9-1.12, 22 h
12.1-13.4, 26 h

Kursen är en fortsättningskurs. Vardagliga ord, uttryck och fraser samt grammatik övas.

120202 Individuell undervisning i svenska

Stadshuset, rum 257
Marianne Winter
Kursavgift 100 €

28.9-30.11, 10 h

Du har möjlighet att få individuell handledning och hjälp att uttrycka dig i tal och skrift på svenska. Mer information fås av Marianne Winter 040-5360945.

120203 Svenska

Pörtoms skola
Mona-Lisa Björkbacka
Kursavgift 30 €

tors kl. 18.00-19.30
16.9-2.12, 22 h

Kursen riktar sig till personer med olika modersmål. Vi övar vardagliga ord, uttryck och fraser och lär oss grunderna i svenska.

120204 Svenska för finskspråkiga

Högstadiet
Brita Näsström
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.30-20.00
20.9-22.11, 22 h
10.1-11.4, 26 h

Kurs för finskspråkiga som vill förbättra sina svenskakunskaper. Vi börjar från grunden. **Anmälan senast 15.9.**

Hälsa på svenska

SÖFF, Yttermark
Brita Näsström
Kursavgift 500 €, helpension

1.10-3.10, 19.11-21.11

Kursens mål är att förbättra deltagarnas färdigheter i svenska och även fokusera på hälsa och välmående. Mer info ger kursplaneraren 2249276.

Anmälan per telefon senast 16.9.

OBS! Om du inte kan delta i den kurs/föreläsning du anmält dig till bör du annullera ditt deltagande till kansliet senast två dagar innan kursen inleds. I fall annulleringen inte görs uppbärs 50 % av kursavgiften.

Engelska

120301 Engelska

Stadshuset, rum 257
 Marianne Winter
 Kursavgift 25 € / 25 €

mån kl. 19.00-20.30
 27.9-29.11, 20 h
 17.1-28.3, 20 h

Efter en kort repetition läser vi vidare i kursboken Stepping Stone 1 (från st. 8). Vi utökar ordförrådet och övar vardagsengelska.

120302 Engelska, forts. kurs

Stadshuset, rum 257
 Marianne Winter
 Kursavgift 25 € / 30 €

ons kl. 17.15-18.45
 29.9-1.12, 20 h
 12.1-6.4, 24 h

Efter en kort repetition läser vi vidare i kursboken Stepping Stone 2 (från st. 6). Vi övar vardagliga fraser muntligt och skriftligt och utökar ordförrådet.

120303 Go Ahead

Stadshuset, rum 257
 Marianne Winter
 Kursavgift 25 € / 25 €

fre kl. 16.30-18.00
 24.9-3.12, 20 h
 14.1-25.3, 20 h

Vi läser texter av varierande svårighetsgrad och samtalar om olika ämnen på engelska. Vid behov repeteras olika strukturer.

120304 Engelsk konversation

Stadshuset, rum 257
 Marianne Winter
 Kursavgift 20 €

tors kl. 19.00-20.30
 7.10-25.11, 14 h

Vi samtalar på engelska om olika ämnen. Kursens innehåll planeras tillsammans med kursdeltagarna. **Anmälan senast 28.9.**

120305 Engelska för spansktalande

Stadshuset, rum 257
 Marianne Winter
 Kursavgift 25 € / 25 €

tis kl. 18.30-20.00
 28.9-30.11, 20 h
 8.2-19.4, 20 h

Vi övar vardagliga ord, uttryck och fraser. Kursen är en fortsättning från vt 2010.

120306 Engelska

Pörtoms skola

Mona-Lisa Björkbacka

Kursavgift 30 €

tors kl. 19.45-21.15

16.9-2.12, 22 h

Efter en kort repetition läser vi vidare i kursboken Stepping Stone 1 (från st. 7). Vi övar vardagliga ord, uttryck och strukturer.

120307 Engelska från början

Övermarks skola

Mona-Lisa Björkbacka

Kursavgift 30 €

tis kl. 18.00-19.30

21.9-30.11, 22 h

Vi lär oss grunderna i engelska och övar vardagliga ord och uttryck. Vi använder Stepping Stone 1 som kursbok. Kursen är också lämplig som repetition. **Anmälan senast 14.9.**

Övriga språk

120501 På resa i Frankrike

Stadshuset, rum 257

Matti Myllylä

Kursavgift 25 € / 25 €

tors kl. 17.30-19.00

23.9-2.12, 20 h

20.1-31.3, 20 h

En lämplig kurs för alla som vill lära sig nyttiga fraser och uttryck på franska (turistfranska), praktiskt språk för olika situationer. Dessutom bekantar vi oss med vissa intressanta regioner, däribland Paris så klart. **Anmälan senast 16.9.**

120601 Ryska

Övermarks skola

Marina Shevtsova

Kursavgift 30 € / 30 €

mån kl. 18.30-20.00

20.9-29.11, 22 h

10.1-11.4, 26 h

Kursen är en fortsättningskurs, men nya deltagare med grunder i ryska är välkomna med. Vi bekantar oss även med ryska seder och bruk.

120602 Ryska för längre hunna

Högstadiet	tors kl. 18.00-19.30
Zhanna Bäck	16.9-2.12, 22 h
Kursavgift 30 € / 30 €	13.1-14.4, 26 h

Kursen riktar sig till dem som redan har goda grundkunskaper i ryska. Innehållet i kursen planeras tillsammans med deltagarna.

120603 Ryska, forts. kurs

Högstadiet	tis kl. 18.00-19.30
Zhanna Bäck	21.9-30.11, 22 h
Kursavgift 30 € / 30 €	11.1-12.4, 26 h

Kursen riktar sig till dem som redan har baskunskaper i ryska. Vi utökar ordförrådet, övar fraser och strukturer samt bekantar oss med ryska seder och bruk. Vi använder läroboken *Mozjno!*

120605 Ryska

Pörtoms skola	mån kl. 18.30-20.00
Helena Brännback-Staaf	20.9-22.11, 20 h
Kursavgift 25 € / 25 €	7.1-28.3, 20 h

Kursen är en fortsättning från läsåret 2009-10. Vi utökar ordförrådet, övar fraser och strukturer, bekantar oss med rysk kultur.

120701 Spanska forts. kurs

Stadshuset, rum 257	mån kl. 17.00-18.30
Marianne Winter	27.9-29.11, 20 h
Kursavgift 25 € / 25 €	17.1-28.3, 20 h

Du lär dig nyttiga ord och fraser för resan och får en inblick i språkets strukturer. Kursen förutsätter förkunskaper i språket.

120702 Spanska för längre hunna

Stadshuset, rum 257	Varannan vecka ons kl. 19.00-20.30
Marianne Winter	22.9-1.12, 14 h
Kursavgift 20 € / 20 €	12.1-6.4, 14 h

Vi lär oss vardagsspanska och övar språket muntligt och skriftligt. Kursen förutsätter goda grundkunskaper i språket.

120703 Spanska på resan

Stadshuset, styrelserummet
Marianne Winter
Kursavgift 20 €

tors kl. 17.00-18.30
7.10-25.11, 14 h

Du lär dig nyttiga ord och fraser och får samtidigt en introduktion i språkets grunder. Kursen är främst riktad till nybörjare. **Anmälan senast 28.9.**

120801 Italienska, forts. kurs

Stadshuset, föreläsningssalen
Bellis Randazzo
Kursavgift 20 € / 20 €

Varannan vecka tis kl. 18.00-19.30
21.9-30.11, 12 h
11.1-5.4, 14 h

Du lär dig nyttiga ord och fraser med tanke på en eventuell resa. Du får en inblick i italiensk kultur. Vi repeterar valda avsnitt i kursboken Primo Corso.

129802 Kinesiska

Stadshuset, rum 257
Cindy Zhang-Lassfolk
Kursavgift 25 €

Tidpunkt bestäms senare
20 h

Kursen ger dig en god inblick i språket och kulturen. Du får lära dig grunderna i mandarinkinesiska, såväl kinesisk skrift som det talade språket. **Anmälan senast 14.9.**

129803 Kinesiska tecken för barn

Stadshuset, föreläsningssalen
Cindy Zhang-Lassfolk
Kursavgift 20 €

lör kl. 13.00-14.15
25.9-4.12, 14 h



Vill du lära dig hur man ritar kinesiska tecken? På kursen lär du dig förstå och skriva olika tecken. **Anmälan senast 14.9.**

129801 Fintandem

Stadshuset, rum 257

Marianne Winter

Kursavgift 10 €

tors kl. 19.00-20.30

30.9, 2 h

Öva finska, svenska eller något annat språk du vill lära dig bättre med en diskussionspartner som har ifrågavarande språk som modersmål. I utbyte lär du ut ditt eget språk. Mer information ges av språklärare Marianne Winter, tfn 0405360945. **Anmälan senast 16.9 tfn 2249276/2249277.**

Paranna kielitaitoasi keskustelemalla kieltä äidinkielenään puhuvan henkilön kanssa ja auta häntä vuorostaan oppimaan sinun äidinkieltäsi. Lisätietoja antaa kieltenopettaja Marianne Winter puh. 040-5360945. **Ennakkoilmoitt. viim. 16.9 puh. 2249276/2249277.**

Practise Swedish, Finnish or another language through discussions with a native speaker. At the same time you help your tandem partner learn your language. More information from language teacher Marianne Winter, phone 040-5360945. Sign up by September 16, phone 2249276/2249277.

Pensionärsträffar

Omväxlande program för äldre med olika gäster ordnas vid följande serviceboenden:

110125 Tisdagsträffen, Alvin

Alvinahemmet

Varannan vecka tis kl. 14.00-14.45

21.9-30.11, 6 h

18.1-29.3, 6 h

110126 Måndagsträffen, Efraim

Efraim

Kursavgift 10 € / 10 €

Varannan vecka mån kl. 13.45-14.30

20.9-29.11, 6 h

17.1-28.3, 6 h

110127 Onsdagsträffen, Bostället

Bostället

Kursavgift 10 € / 10 €

Varannan vecka ons kl. 14.00-14.45

22.9-1.12, 6 h

19.1-30.3, 6 h

110128 Måndagsträffen, Prästhagen

Prästhagen

Kursavgift 10 € / 10 €

Varannan vecka mån kl. 13.30-14.15

20.9-29.11, 6 h

10.1-21.3, 6h

110129 Tisdagsträffen, Pörtehemmet

Pörtehemmet

Varannan vecka tis kl. 14.00-14.45

21.9-30.11, 6 h

11.1-22.3, 6 h

110130 Tisdagsträffen, Solgärdet

Solgärdet, Övermark

Kursavgift 10 € / 10 €

Varannan vecka tis kl.13.00-13.45

21.9-30.11, 6 h

11.1-22.3, 6 h

110131 Tisdagsträffen, Frida

Fridahemmet

Varannan vecka tis kl. 13.30-14.15

28.9-7.12, 6 h

18.1-29.3, 6 h

Närpes vuxeninstitut uppmärksammar de äldres vecka 3-10.10 med en **TRÄFF** i stadshuset tisdagen den 5.10 kl. 13.30. Emina Arnautovic talar kring veckans tema "Olika men lika" om individuell mångfald. Gunvor Skogman och seniorkören medverkar. Kaffeservering.

329801 Träffpunkt för pensionärer

Övermark SB:s klubblokal
Kursavgift 5 €

mån kl. 13.00-13.45
18.10, 22.11, 2 h

Följande föreläsningar ordnas i samarbete med Övermark pensionärsförening:

Mån 18.10 Brandskydd i hemmet
Kalle Svedjebäck
Mån 22.11 Stora Karlsö
Hans Hästbacka

*Litteratur, historia, samhälle och religion***130203 Bokcafé**

Stadshuset, cafeteria
Brita Näsström
Kursavgift 15 €

tors kl. 19.00-20.30
23.9, 14.10, 4.11, 25.11, 8 h

Vi träffas var tredje vecka och diskuterar intressanta och personliga läsoplevelser över en kopp kaffe. Deltagarna väljer själva vad de vill läsa samtidigt som de erbjuds boktips och läsinspiration. Nya deltagare är välkomna med.

130204 Pennfäktarna

Stadshuset, rum 257
Brita Näsström
Kursavgift 15 €

lör kl. 9.30-12.00
25.9, 16.10, 13.11, 9 h

Vi träffas för att behandla och diskutera deltagarnas egna texter, som kan vara fantasialster eller basera sig på egna upplevelser. Tyngdpunkten ligger på skrivglädje och berättarlust. Nya deltagare är välkomna med.

999909 Läs- och skrivgrupp

Stadshuset, föreläsningssalen
Brita Näsström
Kursavgift 10 €

Varannan vecka ons kl. 9.00-9.45
29.9-8.12, 6 h

En läs- och skrivgrupp för arbetstagarna på NAC. **Anmälan senast 22.9.**

999910 Läs- och skrivgrupp

Stadshuset, föreläsningssalen
 Brita Näsström
 Kursavgift 10 €

Varannan vecka ons kl. 10.00-10.45
 29.9-8.12, 6 h

Se kurs 999909 för kursinnehåll. **Anmälan senast 22.9.**

110419 Hembygdsinventering

Övermarks skola
 Pia Hartvik
 Kursavgift 20 € / 20 €

Varannan vecka tors kl. 18.30-20.00
 16.9-25.11, 12 h
 13.1-7.4, 14 h

Vi gör en hembygdsinventering i Övermark i form av muntliga och skriftliga berättelser. Ämnen väljs enligt kursdeltagarnas önskemål. Kursen riktar sig till gammal och ung med intresse för historia.

110463 Hembygdsinventering

Töjby skola
 Börje Sidbäck
 Kursavgift 20 € / 20 €

Varannan vecka tis kl. 18.30-20.00
 21.9-30.11, 12 h
 18.1-5.4, 12 h

Vi gör en hembygdsinventering i Blaxnäs by med målet att ge ut en bok om Blaxnäs historia. **Anmälan senast 16.9.**

110466 Hembygdsinventering

Öster-Yttermarks marthagård
 Stefan Guldén
 Kursavgift 20 € / 25 €

Varannan vecka tors kl. 19.00-21.00
 23.9-18.11, 13 h
 13.1-31.3, 16 h

Vi gör en hembygdsinventering i Yttermark by. Målet är att ge ut en fortsättning på boken Slättbygden. **Anmälan senast 16.9.**

110467 Hembygdsinventering

SÖFF, Yttermark
 Stefan Guldén
 Kursavgift 20 € / 25 €

Varannan vecka tors kl. 19.00-21.00
 30.9-25.11, 13 h
 20.1-7.4, 16 h

Se kurs 110466 för kursinnehåll. **Anmälan senast 16.9.**

130101 Släktforskning, grupp 1

Stadshuset, biblioteket

Gunilla Nygård

Kursavgift 35 € / 35 €

tors kl. 16.30-18.45

23.9-2.12, 30 h

13.1-7.4, 36 h

Lär dig söka information om dina anförvanter i tidigare släktled. Nybörjare är speciellt välkomna. **Anmälan senast 14.9.**

130102 Släktforskning, grupp 2

Stadshuset, biblioteket

Gunilla Nygård

Kursavgift 35 € / 35 €

tors kl. 19.00-21.15

23.9-2.12, 30 h

13.1-7.4, 36 h

Se kurs 130101 för kursinnehåll. **Anmälan senast 14.9.**

Reseledarkurs

En reseledarkurs med Helena Kari-Strömberg kommer att ordnas under höstterminen 2010 och vårterminen 2011. Mer information fås fr.o.m. 1.10 per telefon 2249276 eller på vuxeninstitutets hemsida.

329803 Teambuilding

SÖFF, Yttermark

Nina Sjölander

Kursavgift 30 €

ons kl. 18.30-21.00

6.10-24.11, 24 h

Att lära känna varandra och få en god gruppkänsla är en viktig grund för utvecklingen av en grupp, en klass, ett lag eller ett team. Genom denna kurs får du aktivt delta i och själv leda olika samarbetsövningar på ett roligt och lekfullt sätt. Övningarna syftar till att skapa trygghet hos individ och grupp, öka kännedomen om sig själv och varandra, stimulera den sociala utvecklingen hos den enskilda såväl som i grupp. Kursen riktar sig i första hand till ledare, tränare och lärare inom barn-, ungdoms- och vuxenverksamhet, men du kan även komma med för eget nöjes skull. **Anmälan senast 30.9.**

Kort matematik

Gymnasiet

Thomas Jacobson

Kursavgift 25 €

fre kl. 18.00-21.00

lör-sön kl. 10.00-16.00

28.1-30.1, 18 h

Vi repeterar gymnasietts lärokurs med siktet inställt på studentskrivningarna. Kursen utformas enligt deltagarnas önskemål. **Anmälan senast 21.1.**

Bibelns röda tråd

SÖFF, Yttermark

fre kl. 18.00-21.00

Leif Nummela, Henrik Perret

lör kl. 9.00-18.00

Kursavgift 10 €

8.10-9.10, 15 h

Bibelns röda tråd ger dig möjlighet till ett par dagars fördjupning i Bibeln. Undervisningen omfattar Bibelns historia och de stora linjerna, samt andligt uppbyggande förkunnelse om kärnan i Bibelns budskap. Bibelkursen är tänkt för alla intresserade. Den lämpar sig utmärkt även för församlingsarbetare och församlingens förtroendevalda. Tanken är att man deltar från början till slut – för att kunna följa den röda tråden! Barnprogram ordnas under hela kursen. Bibelns röda tråd ordnas i samarbete med Svenska Lutherska evangelieföreningens södra distrikt. **Anmälan per telefon senast 24.9.**

Data

340101 Grundkurs i data

Stadshuset, datasalen

Varannan vecka tors kl. 18.30-21.00

Tommy Bäckman

23.9-2.12, 18 h

Kursavgift 35 €

Kurs för dig som är ny framför datorn. Vi tar upp ordbehandling och Internet. Deltagarna har möjlighet att öva och bekanta sig med datorn i lugn takt.

Anmälan senast 16.9.

340105 Grundkurs i data

SÖFF, Yttermark

tors kl. 18.30-21.00

Niclas Bäckström

23.9-4.11, 18 h

Kursavgift 35 €

Se kurs 340101 för kursinnehåll. **Anmälan senast 16.9.**

340106 Fortsättningskurs i data

SÖFF, Yttermark
 Niclas Bäckström
 Kursavgift 30 €

tors kl. 18.30-21.00
 11.11-2.12, 12 h

Vi lär oss mera om internet, e-post, banktjänster och kalkylering samt repeterar ordbehandling. **Anmälan senast 4.11.**

340102 Fortsättningskurs i data

Stadshuset, datasalen
 Tommy Bäckman
 Kursavgift 30 €

tors kl. 18.30-21.00
 20.1-10.2, 12 h

Se kurs 340106 för kursinnehåll. **Anmälan senast 13.1.**

340120 Digitalkamerans användning, grupp 1

Stadshuset, datasalen
 Patrik Ivars
 Kursavgift 30 €

tis kl. 18.00-20.00
 28.9-19.10, 11 h

Vi fotograferar med digitalkamera och överför bilderna till datorn, där vi redigerar dem. Om du har en egen kamera kan du ta med den. **Anmälan senast 21.9.**

340121 Digitalkamerans användning, grupp 2

Stadshuset, datasalen
 Patrik Ivars
 Kursavgift 30 €

tors kl. 18.00-20.00
 17.2-17.3, 11 h

Se kurs 340120 för kursinnehåll. **Anmälan senast 10.2.**

340122 Gör din egen fotobok, grupp 1

Stadshuset, datasalen
 Patrik Ivars
 Kursavgift 30 €

tis kl. 18.00-20.00
 26.10-16.11, 11 h

Kursen är en fortsättning på digitalkamerans användning. Deltagarna får lära sig hur man utformar en egen fotobok med bilder och text. Fotoboken är nutidens fotoalbum, där man t.ex. kan samla bilder från en resa eller barnets första år. **Anmälan senast 19.10.**

340123 Gör din egen fotobok, grupp 2

Stadshuset, datasalen

Patrik Ivars

Kursavgift 30 €

tors kl. 18.00-20.00

24.3-14.4, 11 h

Se kurs 340122 för kursinnehåll. **Anmälan senast 17.3.**

999906 Grundkurs i legoprogrammering

Mosebacke skola

Lärare meddelas senare

Kursavgift 25 €

tis kl. 18.00-20.30

5.10-9.11, 18 h

Vi bygger robotar av LEGO som skall lösa specifika uppgifter. Med din fantasi kan roboten m.h.j.a sina motorer och sensorer göra allt från att sortera legobitar efter färg till att lösa Rubiks kub. Roboten programmeras med en PC eller Mac och kan sen styras med t.ex. bluetooth. Kursen passar dig som gillar utmaningar, ingen speciell programmeringskunskap krävs. Kursen riktar sig till nybörjare i åldern 10-14 år. Läs mer om LEGO Mindstorm NXT på adressen: http://mindstorms.lego.com/Fana_dest/Default.aspx. **Anmälan senast 30.9.**

340124 Mera PowerPoint

Stadshuset, datasalen

Niclas Bäckström

Kursavgift 10 €

tors kl. 18.30-21.00

14.10, 3 h



Kursen riktar sig till dem som redan kan grunderna i PowerPoint och som vill utvidga sina kunskaper och lära sig mer om programmets möjligheter. **Anmälan senast 7.10.**

340103 Tala gratis med Skype!

Stadshuset, datasalen

Tommy Bäckman

Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-21.00

27.10, 3 h

Demonstration av gratisprogrammet Skype som du kan ringa kostnadsfritt med över hela jordklotet. **Anmälan senast 19.10.**

340107 Dataklinik

Stadshuset, datasalen
 Niclas Bäckström
 Kursavgift 15 €

ons kl. 19.00-20.30
 3.11-17.11, 6 h

Vill din dator inte samarbeta med dig? Här får du möjlighet att ställa frågor om datorer och om de vanligaste dataprogrammen, såsom Microsoft Office. Du kan också ta med egna arbetsuppgifter och jobba självständigt med dem. Handledning ges vid behov. **Anmälan senast 28.10.**

340104 Bildredigering med Picasa

Stadshuset, datasalen
 Tommy Bäckman
 Kursavgift 15 €

ons kl. 18.30-21.00
 24.11-1.12, 6 h

Picasa är ett gratis program från Google som du kan ladda ner till datorn. Med Picasa kan du göra enkla bildredigeringar, t.ex. göra mörka bilder ljusare eller ta bort röda ögon. Den som vill kan ta med egna bilder på CD eller USB-minne. **Anmälan senast 16.11.**

*Datakurser för seniorer***340112 Grundkurs i data för seniorer**

Stadshuset, datasalen
 David Samo
 Kursavgift 35 €

mån kl. 9.30-12.00
 27.9-1.11, 18 h

Är du ny framför datorn? Nu har du möjlighet att i ett långsamt tempo bekanta dig med datorer, dataprogram och kommunikation. **Anmälan senast 21.9.**

340113 Fortsättningskurs i data för seniorer

Stadshuset, datasalen
 David Samo
 Kursavgift 30 €

mån kl. 9.30-12.00
 8.11-29.11, 12 h

Vi går igenom olika dataprogram med tyngdpunkten på ordbehandling och e-post. Också du som för länge sedan deltagit i datakurser och vill repetera är välkommen. **Anmälan senast 2.11.**

340114 Fortsättningskurs i data för seniorer

SÖFF, Yttermark

David Samo

Kursavgift 30 €

tis kl. 9.30-12.00

28.9-19.10, 12 h

Se kurs 340113 för kursinnehåll. **Anmälan senast 21.9.****340115 Mera data för seniorer**

Stadshuset, datasalen

David Samo

Kursavgift 35 €

mån kl. 12.30-15.00

27.9-1.11, 18 h

Kursen riktar sig till dem som tidigare gått grundkurs och fortsättningskurs och vill fördjupa sina kunskaper. Kursen utformas enligt deltagarnas behov och önskemål. **Anmälan senast 21.9.**

340116 Mera data för seniorer

SÖFF, Yttermark

David Samo

Kursavgift 35 €

tis kl. 9.30-12.00

26.10-30.11, 18 h

Se kurs 340115 för kursinnehåll. **Anmälan senast 19.10.****340108 Facebook för seniorer**

Stadshuset, datasalen

Niclas Bäckström

Kursavgift 20 €

ons kl. 17.00-18.30

3.11-24.11, 8 h

Vi bekantar oss med Facebook i lugn takt. Du får registrera dig och söka vänner på Facebook. Vidare lär du dig att skriva meddelanden och kommentarer till dina vänner och hur du går med i olika intressegrupper. Även yngre som vill lära sig Facebook i lugn takt är välkomna med. **Anmälan senast 28.10.**

340117 Text och bild

Stadshuset, datasalen

David Samo

Kursavgift 25 €

mån kl. 12.30-15.00

8.11-22.11, 9 h

Genom praktiska övningar lär vi oss kombinera texter och bilder till snygga helheter. Vi gör t.ex. olika slags kort och en väggkalender. **Anmälan senast 2.11.**

340118 Internet för seniorer

Stadshuset, datasalen
David Samo
Kursavgift 25 €

mån kl. 9.30-12.00
17.1-31.1, 9 h

Grundkurs i användning av Internet. Vi går igenom hur Internet är upplagt och tar bl.a. fram väderprognoser, tidningar och andra aktuella internetsidor. **Anmälan senast 11.1.**

340119 E-post för seniorer

Stadshuset, datasalen
David Samo
Kursavgift 25 €

mån kl. 9.30-12.00
7.2-21.2, 9 h

Grundkurs i användningen av e-post. Vi lär oss skapa en e-postadress, samt sända och ta emot e-post. **Anmälan senast 1.2.**

Kurser för datakörkortet

340109 Ordbehandling

Stadshuset, datasalen
Niclas Bäckström
Kursavgift 30 €

ons kl. 18.30-21.00
29.9-20.10, 12 h

Vi lär oss behärska grundläggande funktioner, t.ex. att skriva, redigera och spara texter med rätta verktyg. Den som vill kan efter genomgången kurs avlägga modulen ordbehandling för datakörkortet. **Anmälan senast 23.9.**

340110 Operativsystem och datahantering

Stadshuset, datasalen
Niclas Bäckström
Kursavgift 30 €

lör kl. 10.00-16.00
9.10-16.10, 12 h

Vi lär oss bl.a. att hitta i datorn, skapa och använda mappar, samt spara, flytta och kopiera filer. Den som vill kan efter genomgången kurs avlägga modulen operativsystem och datahantering för datakörkortet. **Anmälan senast 30.9.**

340111 Internet och e-post

Stadshuset, datasalen
 Niclas Bäckström
 Kursavgift 30 €

lör kl. 10.00-16.00
 13.11-20.11, 12 h

Du får lära dig om datasäkerhet, hur man hanterar e-post, navigerar och söker information på Internet, samt använder olika nättjänster. Den som vill kan efter genomgången kurs avlägga modulen internet och e-post för datakörkortet.

Anmälan senast 4.11.

DATAKÖRKORTET

Vid Närpes vuxeninstitut har du möjlighet att avlägga TIEKES datakörkort. Du kan välja A-kortet eller @-kortet.

Du kan också delta i kurserna även om du inte tänker avlägga datakörkortet.

Mer information om datakörkortet finns på www.tieke.fi.

Avgiften är 10 euro/tentamen. För själva intyget betalar du också 10 euro.

*Natur, miljö, jakt och navigation***410203 Svampplockningskurs**

Velkmoss bygård
 Sven-Erik Bernas
 Kursavgift 10 €

lör kl. 10.00-14.30
 11.9, 6 h

Vi söker efter svamp i Velkmoss-Nojärvområdet. Samling vid Velkmoss bygård. Ta med vattenflaska och ev. kaffetermos och smörgåsar. Med reservation för hur svampsäsongen utvecklar sig. **Anmälan senast 8.9.**

999907 Agility för nybörjare

Nixmossens djurgård, Norrnäs
Mia Ahlholm
Kursavgift 25 €

mån kl. 17.30-18.30
20.9-25.10, 8 h

Kurs för hundägare som är intresserade att lära sig grunderna i hundlydnad. Vi går igenom en hinderbana. Ta med vaccinationspapper. **Anmälan senast 13.9.**

999908 Fortsättningskurs i agility

Nixmossens djurgård, Norrnäs
Mia Ahlholm
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.30-19.30
20.9-25.10, 8 h

Kurs för hundägare som är intresserade att lära sig mer om lydnad och hur man på smidigaste sätt tar sig igenom en hinderbana. Agility bygger på samarbete mellan hund och ägare. Ta med vaccinationspapper. **Anmälan senast 13.9.**

510201 Skärgårdsnavigation

Högstadiet
Krister Nordberg
Kursavgift 30 €

ons kl. 18.30-20.00
15.9-1.12, 24 h

Kursen behandlar navigationens grunder, internationella sjövägsregler, förordningar och lagar. **Anmälan senast 13.9.**

510202 Kustnavigation

Högstadiet
Krister Nordberg
Kursavgift 30 €

ons kl. 18.30-20.00
19.1-13.4, 24 h

Kursen behandlar bl.a. instrumentnavigeringens principer, meteorologins grunder och tidvattenlära. För att deltagarna ska få tentera kursen krävs godkänd examen i skärgårdsnavigation. **Anmälan senast 11.1.**

OBS! Om du inte kan delta i den kurs/föreläsning du anmält dig till bör du annullera ditt deltagande till kansliet senast två dagar innan kursen inleds. I fall annulleringen inte görs uppbärs 50 % av kursavgiften.

410201 Kurs för jägarexamen

Högstadiet
Knöös Ola
Kursavgift 30 €

mån kl. 18.30-21.00
7.3-18.4, 21 h

Kursen innehåller bl.a. viltekologi, naturkunskap, identifiering av djurarter, vapenhantering, lagar och förordningar gällande jakt. **Anmälan senast 24.2.**

*Hälsa och hälsovård***830201 Cambridgekuren - vikt och hälsa**

Högstadiet
Susanna Nixholm-Bäck
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.00-19.30
20.9-22.11, 20 h

Cambridgekurens viktminskningsprogram är unikt. Det viktigaste och svåraste är inte att gå ner i vikt, utan att varaktigt hålla sin vikt. Susanna Nixholm-Bäck vägleder och motiverar dig till en säker viktminskning och ett varaktigt resultat! Kursprogrammet innehåller bl.a. mätning, vägning och BMI, motivering till viktminskning, födoämnen, näringslära, proteiner och fett, kolhydrater och alkohol, vitaminer och spårämnen, vatten, motion samt en uppföljning. Dietmåltider köps av kursledaren. **Anmälan senast 14.9.**

830206 Cambridgekuren - vikt och hälsa

Toppform, Närpesvägen 11
Susanna Nixholm-Bäck
Kursavgift 25 €

tis kl. 10.00-11.30
21.9-23.11, 20 h

Se kurs 830201 för kursinnehåll. **Anmälan senast 14.9.**

610101 Första hjälpen 1

Högstadiet
Britt-Mari Kaarre
Kursavgift 25 €

mån kl. 18.00-21.00
27.9-18.10, 16 h

Grunderna i första hjälpen, bl.a. akuta sjukdomsattacker, olyckor, och återupplivning med Anne-docka. Både teori och praktiska övningar ingår.

Anmälan senast 20.9.

Förhandsanmälan

tfn 2249276/2249277

www.opistopalvelut.fi/narpes

610102 Första hjälpen 1 för bönder

Stadshuset, föreläsningssalen
Greta Nordgren
Kursavgift 25 €

tors kl. 18.30-21.30
7.10-4.11, 16 h

Kursen är upplagd så att den tar hänsyn till de risker bönder möter i sitt arbete. Den innehåller grunderna i första hjälpen, bl.a. akuta sjukdomsattacker, olyckor, och återupplivning med Anne-docka. Både teori och praktiska övningar ingår. **Anmälan senast 30.9.**

**Lär dig leva livet – nu!**

SÖFF, Yttermark
Gia Mellin-Kranck
Kursavgift 90 €

fre kl. 18.30-21.00
lör-sön kl. 10.00-16.00
29.10-31.10, 17 h

En kurs för dig som vill öka ditt välbefinnande, eliminera negativa beteendemönster och må bra till kropp och själ. Självtester, övningar och uppgifter ingår. Kursen innehåller stresshantering, avslappning och mental träning, självkänedom, personlighetsanalys, mindfulness, kost och motion. Kursen inleds med en allmän föreläsning om mindfulness på fredagen (se s. 15). Läs mera om kursens filosofi på www.creavida.fi. **Anmälan per telefon senast 19.10.**

Trädgård

Trädgårdsplanering

Trädgårdsplaneringskurs hålls i vår. Har du en trädgård som du inte riktigt vet vad du skall göra med? På kursen tas planeringsprinciper som du kan tillämpa då du planerar, anlägger eller gör förändringar i din trädgård upp. Under kursen har du möjlighet att göra upp en egen trädgårdsplan. Ta bilder av din trädgård i höst innan snön kommer så är det lättare att göra planeringen i vår.

Matlagning

810201 Herrar i köket

Kalax skola Varannan vecka mån kl. 18.00-20.30
 Viveca Westerlund-Their 20.9-15.11, 15 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 7.2-4.4, 15 h

Kom med i ett glatt gäng och tillred läckra rätter till vardag och fest. **Anmälan senast 14.9.**

810202 Herrar i köket

Pörtoms skola ons kl. 18.30-21.00
 Viveca Westerlund-Their 6.10-3.11, 15 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 19.1-16.2, 15 h

Se kurs 810201 för kursinnehåll. **Anmälan senast 30.9.**

810203 Matlagning för herrar

Fagerö, Rangsby ons kl. 18.30-21.00
 Börje Vikstrand 13.10-10.11, 15 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 16.3-13.4, 15 h

Se kurs 810201 för kursinnehåll. **Anmälan senast 7.10.**

810208 Mat från Medelhavsländerna

Högstadiet, undervisningsköket tis kl. 18.00-20.30
 Azra Besic 21.9-12.10, 12 h
 Kursavgift 20 €

Vi träffas fyra gånger och varje gång bekantar vi oss med ett nytt lands maträtter. Vi lagar bosnisk, grekisk, turkisk och italiensk mat. Kursledaren är utbildad kock i Bosnien. **Anmälan senast 14.9.**

810207 Mat från Medelhavsländerna

Övermarks skola tis kl. 18.00-20.30
 Azra Besic 2.11-23.11, 12 h
 Kursavgift 20 €

Se kurs 810208 för kursinnehåll. **Anmälan senast 26.10.**

810209 Baka cupcakes

Högstadiet, undervisningsköket
 Anna-Maria Viklund
 Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-21.00
 22.9-29.9, 6 h

Vi bakar cupcakes med olika smaker, frostings, glasyrer och dekorationer.
Anmälan senast 14.9.

810204 Hur filea fisk

c/o Kjell Sjökvist, Nämnäs
 Sjökvist Kjell
 Kursavgift 5 €

mån kl. 18.30-21.00
 27.9, 3 h

Genom praktiska övningar lär vi oss filea fisk, t.ex. abborre och sik. Ta med egen kniv. **Anmälan senast 21.9.**

810205 Lär dig baka det perfekta brödet

Högstadiet, undervisningsköket
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 10 €



lör kl. 10.00-13.00
 2.10, 4 h

Vi bakar rågröd, lantbröd och baguetter. **Anmälan senast 23.9.**

810210 Sallader, röror, småplock

Högstadiet, undervisningsköket
 Anna-Maria Viklund
 Kursavgift 10 €

tors kl. 18.30-21.00
 7.10-14.10, 6 h

Vi lagar både lätta och matiga sallader, röror som passar som tillbehör till det mesta, samt annat småplock. **Anmälan senast 30.9.**

810206 Baka med surdeg

Högstadiet, undervisningsköket
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 15 €

fre kl. 18.00-19.30
 lör kl. 10.00-14.00
 12.11-13.11, 7 h

Kom med och lär dig baka surdegsbröd. Första kurskvällen lär vi oss grunderna i surdegsbakning, startar en egen rågsurdeg, samt blandar degar som får jäsa över natten. Följande dag bakar vi ljusa lantbröd och finska rågröd enligt olika surdegstekniker. Kl. 12 har vi en smörgåsdukning. Alla

deltagare får en egen burk surdegsstart att arbeta vidare med hemma.
Anmälan senast 4.11.

810211 Föräldrar och barn i köket

Högstadiet, undervisningsköket
 Anna-Maria Viklund
 Kursavgift 15 € / familj

ons kl. 18.00-19.30
 17.11-24.11, 4 h

Föräldrar och barn har roligt tillsammans och lagar sött och salt, smårätter och vardagsmat. Kursen riktar sig till barn i åldern 5-9 år tillsammans med en förälder. **Anmälan senast 9.11.**

Unga kokkar

Låt barnen vara med i köket! Att laga mat är kul, kreativt och en kunskap för livet. Kursen riktar sig till elever i åk 4-6. **Anmälan till kurserna 810212-810214 senast 14.9 och till kurserna 810215-810217 senast 26.10.** Under höstterminen ordnas sex grupper i olika skolor:

810212 Unga kokkar, grupp 1

Högstadiet, undervisningsköket
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 20 €

mån kl. 16.00-18.00
 20.9-18.10, 13 h

810213 Unga kokkar, grupp 2

Högstadiet, undervisningsköket
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 20 €

mån kl. 18.00-20.00
 20.9-18.10, 13 h

810214 Unga kokkar

Pjelax skola
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 20 €

ons kl. 15.30-17.30
 22.9-27.10, 13 h

810215 Unga kockar

Övermarks skola
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 20 €

mån kl. 15.15-17.15
 1.11-29.11, 13 h

810216 Unga kockar

Pörtoms skola
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 20 €

mån kl. 18.15-20.15
 1.11-29.11, 13 h

810217 Unga kockar

Yttermarks skola
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 20 €

ons kl. 14.30-16.30
 3.11-1.12, 13 h

810218 Gott och enkelt!

Högstadiet, undervisningsköket
 Caroline Heikkinen
 Kursavgift 10 €

ons kl. 18.30-20.45
 6.10-13.10, 6 h

Vi lagar god och lättlagad vardagsmat. Kursen ordnas för arbetstagare på NAC. **Anmälan senast 28.9.**

810219 Hygienpass

Stadshuset, föreläsningssalen
 Rigmor Grangård
 Kursavgift 70 €

tis kl. 18.00-21.15
 2.11-9.11, 8 h

Lagstiftningen påbjuder att personer, som i arbetet hanterar oförpackade livsmedel, vilka lätt blir förskämda, bör kunna påvisa kunskaper i livsmedelshygien. Kursen innehåller föreläsningar om mikrober, förorening av livsmedel, matförgiftningar hygieniska arbetsmetoder och personlig hygien. Dessutom behandlas den lagstiftning som berör livsmedelhantering samt egenkontroll. Den andra kvällen ordnas ett hygientest samt en genomgång av de rätta svaren. I kursavgiften ingår test samt intyg. **Anmälan senast 26.10.**

OBS! Om du inte kan delta i den kurs/föreläsning du anmält dig till bör du annullera ditt deltagande till kansliet senast två dagar innan kursen inleds. I fall annulleringen inte görs uppbärs 50 % av kursavgiften.

Gymnastik

830100 Rör på dig

Utställningshallen, hotell Logen

Gunvor Gullans

Kursavgift 10 € / 10 €

Varannan vecka tis kl. 18.30-19.15

21.9-30.11, 6 h

11.1-5.4, 7 h

Lätt gymnastik med enkla rörelser till musik. Kursen ordnas i samarbete med DUV.

830101 Mjuka upp din kropp

Stadshuset, föreläsningssalen

Ann-Mari Sandgren

Kursavgift 15 € / 15 €

tors kl. 16.15-17.00

16.9-11.11, 9 h

13.1-10.3, 9 h

Tänjnings- och avslappningsrörelser för hela kroppen. Kursen lämpar sig för damer och herrar i alla åldrar. Ta med liggunderlag. **Anmälan senast 13.9.**

830102 Yoga

Mosebacke skola, gymnastiksalen

Camilla Storm

Kursavgift 25 € / 25 €

tors kl. 18.30-20.00

16.9-25.11, 20 h

27.1-14.4, 20 h

Vi gör yogaövningar med avslappnings-, andnings- och meditationsövningar enligt Kundaliniyoga. Ta med liggunderlag, dricksflaska och eventuellt filt eller varmare tröja för avslappningsövningarna. **Anmälan senast 12.9.**

830103 Barnyoga för 5-åringar

SÖFF, dagis, Yttermark

Monica Gullström

Kursavgift 20 €

tis kl. 17.30-18.30

21.9-30.11, 15 h

Barnyoga ökar koncentration, balans och koordination. Barnen kan också få lättare att vara sig själva, bli mer medvetna om sina känslor och öka sin kreativitet. Monica Gullström är den första utbildade finlandssvenska ledaren i barnyoga. Ta med en varm filt. **Anmälan senast 15.9.**

830104 Barnyoga för 6-åringar

SÖFF, dagis, Yttermark

Monica Gullström

Kursavgift 20 €

tis kl. 18.45-19.45

21.9-30.11, 15 h

Se kurs 830103 för kursinnehåll. **Anmälan senast 15.9.****830108 Sittgympa**

Solgärdet, Övermark

Mona-Lisa Björkbacka

Kursavgift 10 €

Varannan vecka mån kl. 18.00-18.45

27.9-22.11, 5 h

Lätt och rolig motionsform som utövas sittande till musik. Lämpar sig även för rullstolsburna. Alla intresserade är välkomna med. **Anmälan senast 20.9.**

Damgymnastik

Varierande motionsgymnastik för damer i alla åldrar. Uppvärmning och stretchning ingår. **Anmälan senast 14.9 till samtliga grupper.**

830110 Damgymnastik

Böle uf:s lokal

Nadja Prinsén

Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 18.00-18.45

20.9-29.11, 11 h

10.1-11.4, 13 h

830111 Damgymnastik

Yttermarks skola

Martina Wägar

Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 18.30-19.15

20.9-29.11, 11 h

10.1-11.4, 13 h

830127 Damgymnastik

Kåtnäs skola

Ann Franzén

Kursavgift 20 €

mån kl. 19.00-19.45

20.9-29.11, 11 h

830112 Damgymnastik

Västra Närpes skola

Camilla Ulfvens

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 19.30-20.15

21.9-30.11, 11 h

11.1-12.4, 13 h

Förhandsanmälan

fn 2249276/2249277

www.opistopalvelut.fi/narpes

830113 Damgymnastik

Pjelax skola

Johanna Sigg

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 19.00-19.45

21.9-30.11, 11 h

11.1-12.4, 13 h

830114 Damgymnastik

Övermarks skola

Martina Wägar

Kursavgift 20 € / 20 €

tors kl. 18.30-19.15

16.9-2.12, 11 h

13.1-14.4, 13 h

830115 Damgymnastik

Räfsbäcks hembygdsgård

Evelina Nygårds

Kursavgift 20 € / 20 €

ons kl. 19.00-19.45

22.9-1.12, 11 h

12.1-13.4, 13 h

830116 Lätt motion för äldre

Frönäs f.d. skola,

Gunilla Snickars

Kursavgift 20 €

ons kl. 18.00-18.45

22.9-1.12, 11 h

Uppiggande och hälsosam motion för både kvinnor och män. **Anmälan senast 15.9.**

830117 Lätt motion

Västra Närpes skola,

Camilla Ulfvens

Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 18.30-19.15

20.9-29.11, 11 h

10.1-11.4, 13 h

Lätt gymnastik med uppvärmning, muskelstärkande övningar och tånjning. Inga hopp i uppvärmningen. Varierat program med bl.a. bollgymnastik, käppgymnastik. **Anmälan senast 14.9.**

830118 Lätt gymnastik

Helenelunds byagård

Nadja Prinsén

Kursavgift 20 € / 20 €

tors kl. 18.30-19.15

16.9-2.12, 11 h

13.1-14.4, 13 h

Lätt gymnastik för hela kroppen. Rygg- och nackvänliga övningar som stärker musklerna.

830120 Lätt gymnastik

Pörtoms skola

Evelina Nygårds

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 18.30-19.15

21.9-30.11, 11 h

11.1-12.4, 13 h

Se kurs 830118 för kursinnehåll. **Anmälan senast 15.9.****830121 Motionsgymnastik**

Pörtoms skola

Evelina Nygårds

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 19.30-20.15

21.9-30.11, 11 h

11.1-19.4, 13 h

Fartfyllt motionspass för både kvinnor och män där vi ökar rörligheten och styrkan och höjer konditionen.

830124 Motionsgymnastik

Frönäs f.d. skola

Gunilla Snickars

Kursavgift 20 €

ons kl. 19.00-19.45

22.9-1.12, 11 h

Fartfyllt motionspass för både kvinnor och män. Muskelträning och tånjning ingår.

Herrgymnastik

Nyttig gymnastik för dig som vill förbättra eller upprätthålla konditionen.

Rörelse- och styrketräning för hela kroppen. Ta med innegympaskor.

Anmälan till samtliga grupper senast 14.9.

830122 Herrgymnastik

Övermarks skola

Jonny Österberg

Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 19.30-20.15

20.9-29.11, 11 h

10.1-11.4, 13 h

830123 Herrgymnastik

Yttermarks skola

Fredrik Sandgren

Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 19.30-20.15

20.9-29.11, 11 h

10.1-11.4, 13 h

Förhandsanmälan

fn 2249276/2249277

www.opistopalvelut.fi/narpes

830125 Herrgymnastik

Kåtnäs skola
Ann Franzén
Kursavgift 20 €

mån kl. 20.00-20.45
20.9-29.11, 11 h

830126 Herrgymnastik

Kalax skola
Kenth Norrgård
Kursavgift 20 €

mån kl. 20.00-20.45
20.9-29.11, 11 h

830128 Pilatesinspirerad motion för seniorer

SÖFF, Yttermark
Johnny Wahlsberg
Kursavgift 20 €

tors kl. 10.00-11.00
16.9-2.12, 15 h

Pilatesinspirerad motion passar alla. Det är skonsamt för lederna och fokuserar på att stärka de inre mag- och ryggmusklerna samt bäckenbotten. Ett skönt pass med avslappnande musik. Ta gärna med liggunderlag och vattenflaska. **Anmälan senast 13.9.**

830129 Pilatesinspirerad motion

Gymnasiet, gymnastiksalen
Ann Franzén
Kursavgift 20 € / 25 €

sön kl. 17.00-18.00
19.9-5.12, 15 h
16.1-17.4, 17 h

Se kurs 830128 för kursinnehåll. **Anmälan senast 12.9.**

830149 BodyWork

Gymnasiet, gymnastiksalen
Josefina Ingves
Kursavgift 20 € / 25 €

tors kl. 19.00-20.00
16.9-2.12, 15 h
13.1-12.4, 17 h

Nyttig och effektiv kroppsträning som förbättrar rörlighet, styrka och kondition. Stretchning och avslappning. Ta med hantlar och liggunderlag. **Anmälan senast 12.9.**

830150 Kettlebells

Gymnasiet, gymnastiksalen
Kim Hautaviita
Kursavgift 25 €

tis kl. 19.00-20.00
21.9-30.11, 16 h

Två första gångerna träffas vi 19.00-20.30 och går igenom teknik som är viktig för säkerheten. Genom träning med kettlebells tränar man hela kroppen.

Anmälan senast 15.9.2010.

830152 Intensivgympa

Mosebacke skola, gymnastiksalen	ons kl. 20.00-21.00
Josefina Ingves, Antonia Prinsén, Michelle Filpus	22.9-1.12, 15 h
Kursavgift 25 € / 25 €	12.1-13.4, 17 h

Kom med på ett fartfyllt och roligt gympapass. Vi tränar upp vår kondition och stärker kroppens muskler till medryckande musik. **Anmälan senast 15.9.**

830153 Effektiv kroppsträning, grupp 1

Gymnasiet, gymnastiksalen	mån kl. 17.30-18.30
Johnny Wahlsberg	20.9-29.11, 13 h
Kursavgift 20 € / 25 €	10.1-11.4, 17 h

Vi tränar styrka, smidighet, koordination och kondition för att förebygga rygg- och nackbesvär och stärka musklerna. Pilatesövningar ingår. Ta med eget liggunderlag. **Anmälan senast 15.9.**

830154 Effektiv kroppsträning, grupp 2

Gymnasiet, gymnastiksalen	ons kl. 19.00-20.00
Johnny Wahlsberg	22.9-1.12, 13 h
Kursavgift 20 € / 25 €	12.1-13.4, 17 h

Se kurs 830153 för kursinnehåll. **Anmälan senast 15.9.**

830155 Aerobic

Gymnasiet, gymnastiksalen	sön kl. 15.45-16.45
Josefina Ingves	19.9-5.12, 15 h
Kursavgift 20 € / 25 €	16.1-17.4, 17 h

Kom med på ett svettigt, roligt och effektivt pass. Vi tränar både kondition och styrka. **Anmälan senast 15.9.**

830157 Zumba

Yttermarks skola	tis kl. 19.30-20.30
Natalia Gurchenkova	21.9-30.11, 15 h
Kursavgift 20 €	

Kom med på Zumba! Zumba är ett danskoncept i latinstyle, med enkla steg och fokus på konditionsträning och rörelseglädje. **Anmälan senast 15.9.**

830160 Sockergympa

Depån, simhallsbyggnaden	tors kl. 10.00-11.00
Muhamed Gutic	16.9-2.12, 15 h
Kursavgift 20 € / 25 €	13.1-14.4, 17 h

Sockergymna är en gymkurs för diabetiker. **Anmälan senast 12.9.**

830161 Step aerobic / effektiv styrketräning

Depån, simhallsbyggnaden	lör kl. 12.30-13.30
Ann Franzén	18.9-4.12, 15 h
Kursavgift 20 € / 25 €	15.1-16.4, 17 h

Kom med på en rolig timme med en mix av aerobic på stepbrädan. Passar bra för den som vill träna sin kondition och koordination. Den andra halvtimmen tränar vi med skivstång som ger styrka och kondition åt musklerna. **Anmälan senast 12.9.**

830162 Cirkelträning

Depån, simhallsbyggnaden	lör kl. 10.30-12.00
Ann Franzén	18.9-27.11, 20 h
Kursavgift 25 € / 30 €	15.1-16.4, 26 h

Vi tränar hela kroppen med olika maskiner som finns på gymmet. Målet med kursen är att få en starkare och smidigare kropp. I cirkelträningen ingår en liten del av konditionsträning och stretchning. **Anmälan senast 15.9.**

830163 Avslappning

Depån, simhallsbyggnaden	fre kl. 18.00-19.00
Ingrida Grigaityte	17.9-3.12, 15 h
Kursavgift 20 €	

Låt arbetsveckans stress rinna av dig med hjälp av skön avslappning. Du känner hur du återfår krafterna och lugn förväntan inför den stundande helgen. Kursledaren talar engelska. **Anmälan senast 12.9.**

830164 God morgon Närpes

Depån, simhallsbyggnaden
 Muhamed Gusic
 Kursavgift 20 €

fre kl. 7.00-8.00
 17.9-3.12, 15 h

Börja dagen med ett effektivt pass på gymmet! Passet innehåller pump och trampolin jump. **Anmälan senast 12.9.**

830165 God morgon Närpes

Depån, simhallsbyggnaden
 Muhamed Gusic
 Kursavgift 20 €

mån kl. 7.00-8.00
 20.9-29.11, 15 h

Se kurs 830164 för kursinnehåll. **Anmälan senast 12.9.**

830166 Varierad gymträning

Depån, simhallsbyggnaden
 Muhamed Gusic
 Kursavgift 20 €

sön kl. 14.00-15.00
 19.9-5.12, 15 h

Kom med och prova på gymmets olika möjligheter! Kursen riktar sig till både kvinnor och män och har varierat program. Spinning, pump, cirkelträning, trampolin jump testas vid olika tillfällen. **Anmälan senast 15.9.**

830167 Cirkelträning i grupp

Depån, simhallsbyggnaden
 Muhamed Gusic
 Kursavgift 20 €

sön kl. 16.00-17.00
 19.9-5.12, 15 h

Kom på ett effektivt pass för hela kroppen! Uppvärmning, styrketräning och stretchning. **Anmälan senast 15.9.**

830170 Stavgång för män

Vargberget
 Jonny Österberg
 Kursavgift 20 €

ons kl. 19.00-20.30
 22.9-3.11, 14 h

En kurs för dig som vill hålla din kropp i god kondition. Stavgång är en effektiv motionsform där du engagerar stora delar av kroppen. Ta med bra promenadskor och något att dricka.

Gympa efter skolan

En extra gymnastiktimme i veckan för lågstadieelever! Kom med och upplev rörelseglädje genom bl.a. cirkelträning, bollspel och stafettkarnevalsträning. **Anmälan senast 15.9.**

830172 Gympa efter skolan åk 3-6

Yttermarks skola

Camilla Eklund

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 14.30-15.15

21.9-30.11, 11 h

11.1-12.4, 13 h

830173 Gympa efter skolan åk 3-6

Övermarks skola

Patrik Bergvik

Kursavgift 20 € / 20 €

tis kl. 14.30-15.15

21.9-30.11, 11 h

11.1-12.4, 13 h

830175 Gympa efter skolan åk 3-6

Kåtnäs skola

Jan-Olav Lindström

Kursavgift 20 € / 20 €

mån kl. 14.45-15.30

20.9-29.11, 11 h

10.1-11.4, 13 h

830174 Gympa efter skolan åk 4-6

Kalax skola

Lärare meddelas senare

Kursavgift 20 € / 20 €

ons kl. 15.00-15.45

22.9-1.12, 11 h

12.1-13.4, 13 h

830177 Gympa efter skolan åk 1-3

Kalax skola

Lärare meddelas senare

Kursavgift 20 € / 20 €

tors kl. 15.00-15.45

16.9-2.12, 11 h

13.1-14.4, 13 h

830176 Gympa efter skolan åk 3-4

Västra Närpes skola

Conny Vikars

Kursavgift 25 € / 30 €

ons kl. 12.30-14.00

22.9-24.11, 20 h

12.1-13.4, 26 h



830180 Anti-gymnastik

Mosebacke skola, gymnastiksalen

Pontus Anckar

Kursavgift 30 €

fre kl. 18.30-21.00

lör kl. 10.00-12.30

12.11-13.11, 6 h

Problem med nacke, rygg och ben beror ofta på att musklerna på baksidan av vår kropp blir för korta och stela. De här musklerna, som sträcker sig från bakhuvudet till fötterna, bildar en kedja och påverkar varandra. I värsta fall leder en förkortning i kedjan till att man drabbas av t.ex. höftartros, diskbråck, skolios eller knäskador. Att tänja hjälper inte, eftersom man sällan sträcker ut kedjan i sin helhet. Lösningen är att få den bakre muskelkedjan att ge efter, t.ex. med hjälp av anti-gymnastik. Finlands enda anti-gymnastikinstruktör, Pontus Anckar lär ut metoden, som består av små, väldigt precisa rörelser som beaktar musklernas fysiologi. Läs mer om metoden på www.pontus.anckar.fi eller www.antigymnastique.com. **Anmälan senast 4.11.**

830301 Simteknikträning för nybörjare

Simhallen

Gunilla Snickars

Kursavgift 15 € / 20 €

lör kl. 15.00-15.45

18.9-27.11, 9 h

15.1-16.4, 13 h

Deltagarna lär sig grunderna i tävlingssimteknik. Man bör kunna simma bröst- och ryggsim minst 100 m. Ta med ordentliga simglasögon och gärna simmössa. Första gången samling i simhallsaulan kl. 14.30. **Anmälan senast 14.9.**

830302 Simteknikträning

Simhallen

Gunilla Snickars, Jessica Bäcklund

Kursavgift 25 € / 30 €

lör kl. 15.50-17.20

18.9-4.12, 20 h

15.1-16.4, 26 h

Fortsättningskurs i tävlingssimteknik för dem som tidigare har deltagit i simteknikkurser. Vi samlas direkt vid bassängen första gången. **Anmälan senast 14.9.**

830303 Simteknik för vuxna

Simhallen	lör kl. 17.15-18.00
Gunilla Snickars	18.9-4.12, 10 h
Kursavgift 20 € / 20 €	15.1-16.4, 13 h

Kurs för simkunniga vuxna som vill få ut mer av sin simning. Kom och lär dig rätt teknik och simningen blir effektivare och roligare! Kursen ordnas i samarbete med Sydbottens simmare. **Anmälan senast 14.9.**

Vattengymnastik

Förhandsanmälan till vattengymnastikgrupperna sker tis 7.9 kl. 18.00-19.30 enligt följande:

grupperna	830130-830134, tfn 2249276
grupperna	830135-830138, tfn 2249277
grupperna	830139-830142, tfn 2249278
grupperna	830143-830147, tfn 2249279

Fr.o.m. ons 8.9 förhandsanmälan per telefon 2249276 eller 2249277 eller via internet www.opistopalvelut.fi/narpes.

830130 Vattengymnastik ÖSP

Simhallen	mån kl. 13.15-14.00
Camilla Ulfvens	20.9-29.11, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	10.1-11.4, 13 h

830131 Vattengymnastik (reuma)

Simhallen	mån kl. 14.15-15.00
Camilla Ulfvens	20.9-29.11, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	10.1-11.4, 13 h

830132 Vattengymnastik för personer med hjärtbesvär

Simhallen mån kl. 16.45-17.30
 Johnny Wahlsberg 20.9-29.11, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 10.1-11.4, 13 h

830133 Vattengymnastik

Simhallen mån kl. 17.30-18.15
 Christine Skogman 20.9-29.11, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 10.1-11.4, 13 h

830134 Vattengymnastik för personer med MS

Simhallen tis kl. 12.15-13.00
 Johnny Wahlsberg 21.9-30.11, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 11.1-12.4, 13 h

830135 Vattengymnastik

Simhallen tis kl. 16.00-16.45
 Josefina Ingves 21.9-30.11, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 11.1-12.4, 13 h

830136 Vattengymnastik

Simhallen tis kl. 17.30-18.15
 Christine Skogman 21.9-30.11, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 11.1-12.4, 13 h

830137 Vattengymnastik för pensionärer

Simhallen ons kl. 11.15-12.00
 Christine Skogman 22.9-1.12, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 12.1-13.4, 13 h

830138 Vattengymnastik

Simhallen ons kl. 12.15-13.00
 Camilla Ulfvens 22.9-1.12, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 12.1-13.4, 13 h

830139 Vattengymnastik

Simhallen ons kl. 13.15-14.00
 Camilla Ulfvens 22.9-1.12, 11 h
 Kursavgift 20 € / 20 € 12.1-13.4, 13 h

830140 Vattengymnastik

Simhallen	ons kl. 14.15-15.00
Camilla Ulfvens	22.9-1.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	12.1-13.4, 13 h

830141 Vattengymnastik

Simhallen	tors kl. 11.15-12.00
Christine Skogman	16.9-2.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	13.1-14.4, 13 h

830142 Hydrobic

Simhallen	tors kl.16.00-16.45
Antonia Prinsén	16.9-2.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	13.1-14.4, 13 h

830143 Vattengymnastik

Simhallen	tors kl. 16.45-17.30
Christine Skogman	16.9-2.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	13.1-14.4, 13 h

830144 Vattengymnastik

Simhallen	tors kl. 17.30-18.15
Christine Skogman	16.9-2.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	13.1-14.4, 13 h

830145 Vattengymnastik

Simhallen	fre kl. 12.15-13.00
Camilla Ulfvens	17.9-3.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	14.1-15.4, 13 h

830146 Hydrobic

Simhallen	fre kl. 16.15-17.00
Antonia Prinsén	17.9-3.12, 11 h
Kursavgift 20 € / 20 €	14.1-15.4, 13 h

830147 Vattengymnastik på söndag

Simhallen	sön kl. 14.30-15.15
Josefina Ingves	10.10-5.12, 8 h
Kursavgift 15 € / 15 €	16.1-20.3, 9 h

Suomenkieliset kurssit

Ilmoittautuminen kursseille on helppo ja kätevä verkossa www.opistopalvelut.fi/narpes. Voit ilmoittautua myös puhelimitse puh. 2249276 tai 2249277.

110449 Kudonta

ent. Finbyn kauppa

Pirkko Norrgård

Kurssimaksu 35 € / 40 €

ma klo 18.30-21.00

20.9-29.11, 33 t

10.1-11.4, 39 t

Kudomme mattoja, kaitaliinoja, ruokaliinoja, huopia, kuultokuvia ja ryijyjä. Uudet osanottajat tervetulleita.



110430 Kangaskollaasi

SÖFF, Yttermark

Vuokko Mäki

Kurssimaksu 30 € / 35 €

ti klo 18.00-21.15

21.9-30.11, 24 t

11.1-12.4, 28 t

Opi valmistamaan kolmiulotteisia tauluja käyttämällä kankaanpalasia ja silppua. Kurssi pidetään joka toinen viikko. **Ilmoittautuminen 14.9 mennessä.**

110407 Huonekaluverhoilu

c/o Merja Salmikivi

Merja Salmikivi

Kurssimaksu 35 € / 40 €

ke klo 10.00-12.30

22.9-1.12, 33 t

12.1-13.4, 39 t

Vaihdamme kankaat ja pehmusteet tuoleihin ja sohviin vanhaa, perinteistä menetelmää käyttäen. Teemme myös terassi-, huvimaja- ja asuntovaunusisustuksia sekä ompelemme veneenkuomot ja autoistuimen päälliset.

Ilmoittautuminen 16.9 mennessä.

120107 Konst på finska - Taidetta suomeksi

SÖFF, Yttermark
Anneli Leinonen
Kurssimaksu 25 €

ma klo 18.30-21.00
27.9-1.11, 18 t

Maalaamme eri tekniikoilla. **Ilmoittautuminen 21.9 mennessä.**

110413 Kangaskollaasi

Pirttikylän koulu
Vuokko Mäki
Kurssimaksu 30 €/ 30 €

ti klo 18.00-21.15
28.9-7.12, 24 t
18.1-5.4, 24 t

Opi valmistamaan kolmiulotteisia tauluja käyttämällä kankaanpalasia ja silppua. Kurssi pidetään joka toinen viikko. **Ilmoittautuminen 21.9 mennessä.**

Hopeantaonta, alkeiskurssi

Närpiön yläaste, puutyösali
Arto Kallionpää
Kurssimaksu 40 €

la klo 9.00-16.15
su klo 10.00-15.00
2.10-3.10, 30.10-31.10, 30 t

Löydä uusi harrastus rakastetusta materiaalista, joka kutsuu haasteisiin. Opiskellaan hopeamateriaalin käsittelyn taitoja perustekniikkoin. Korujen valmistukseen kuuluvina kohteina ovat sormukset, ketjut ja levyrannekkeet. **Ilmoittautuminen puhelimitse 24.9 mennessä.**

Hopeantaonta, jatkokurssi

Närpiön yläaste, puutyösali
Arto Kallionpää
Kurssimaksu 40 €

la klo 9.00-16.15
su klo 10.00-15.00
9.10-10.10, 20.11-21.11, 30 t

Tavoitellaan perinteisiä hopeansepän taitoja erilaisin käsitystekniikkoin. Hopeaesineet ja korut valmistetaan levystä ja langasta luovan suunnittelun mukaan. Valmiita korumalleja voidaan hyödyntää suunnittelun, työtekniikan valinnan ja valmistuksen yhteydessä. **Ilmoittautuminen puhelimitse 24.9 mennessä.**

Jos ennakoon ilmoittautunut ei ole perunut ilmoittautumistaan kansliaan viimeistään kaksi päivää ennen kurssin alkamista, peritään 50 % kurssimaksusta.

	grupp 3	810212	Unga kockar, grupp 1
110142	Gitarrspelning för nybörjare	810213	Unga kockar, grupp 2
110143	Gitarrspelning i grupp	810218	Gott och enkelt
110151	Lär dig spela dragspel	830102	Yoga
110161	Saxofonkvintett	830129	Pilatesinspirerad motion
110164	Pianospelning, Mosebacke grupp 4	830130	Vattengymnastik ÖSP
110167	Musikband	830131	Vattengymnastik (reuma)
110302	Måla i olika tekniker	830132	Vattengymnastik för personer med hjärtbesvär
110306	Målning för nybörjare	830133	Vattengymnastik
110408	Måla och patinera	830134	Vattengymnastik för personer med MS
110412	Lär dig virka Amigurumi	830135	Vattengymnastik
110414	Motorcyklar och mopeder	830136	Vattengymnastik
110421	Träslöjd	830137	Vattengymnastik för pensionärer
110443	Vävning	830138	Vattengymnastik
110444	Vävning för daglediga	830139	Vattengymnastik
110449	Vävning	830140	Vattengymnastik
110451	Tilda figurer	830141	Vattengymnastik
110455	Svetsning	830142	Hydrobic
110458	Praktiska tips i hemmet och på gården	830143	Vattengymnastik
110472	Hantverk och hobbyverkstad för barn och ungdomar	830144	Vattengymnastik
110483	Tilda figurer	830145	Vattengymnastik
110487	Smycken i silverlera	830146	Vattengymnastik i högre tempo
110491	Kuddar i gammaldags, lantlig stil	830147	Vattengymnastik på söndag
110492	Pyssla tillsammans	830149	BodyWork
110498	Sy jultextilier i modern textilsömmand och lapptechnik	830150	Kettlebells
110507	Bosnisk folkdans för barn	830152	Intensivgympa
110508	Bosnisk folkdans för barn	830153	Effektiv kroppsträning
110509	Bosnisk folkdans för barn	830154	Effektiv kroppsträning grupp 2
119802	Inred lantligt inne och ute	830155	Aerobic
120102	Gymnasiefinska, grupp 1	830160	Sockergympa
120103	Gymnasiefinska, grupp 2	830161	Step aerobic/effektiv styrketräning
120106	Lekfull finska	830162	Cirkelträning
120108	Finska för nybörjare	830163	Avslappning
120109	Finska forts. kurs	830164	Good morning Närpes
120201	Svenska för rysktalande	830165	Good morning Närpes
120204	Svenska för finskspråkiga	830166	Sunday with Muha
120602	Ryska för längre hunna	830167	Cirkelträning i grupp
120603	Ryska, forts. kurs	830180	Anti-gymnastik
320302	Brain Gym – smarta rörelser	830190	Funktionell träning
410201	Kurs för jägarexamen	830201	Cambridgekuren – vikt och hälsa
510201	Skärgårdsnavigation	830205	Sockerberoende
510202	Kustnavigation	830301	Simteknikträning för nybörjare
610101	Första hjälpen 1	830302	Simteknikträning
810205	Lär dig baka det perfekta brödet	830303	Simteknik för vuxna
810206	Baka med surdeg	999906	Grundkurs i legoprogrammering
810208	Mat från Medelhavsländerna	-----	Silversmide för nybörjare
810209	Baka cupcakes	-----	Silversmide, fortsättning
810210	Sallader, röror, småplock	-----	Danshelger med Flow
810211	Föräldrar och barn i köket	-----	Kort matematik

Bäckliden

830203 Salt och socker

Böle

110501 Move it
830110 Damgymnastik

Ståbacka

009802 Öppet forum – Lucas Snellman
009803 Öppet forum – Tom Gullberg
320304 Kvinnofrukost – Sonja Backlund
320305 Kvinnofrukost – Rose-Maj Friman
320306 Kvinnofrukost – Martina Wägar

Pjelax

110102 Piano och fiol i Pjelax
110301 Måla i olika tekniker
110401 Möbelrenovering
110416 Knuttimring
810214 Unga kockar
830113 Damgymnastik

Kåtnäs

110407 Möbeltapetsering
110415 Knyppling
830125 Herrgymnastik
830127 Damgymnastik
830175 Gympa efter skolan

Kalax

110442 Vävning
120105 Lekfull finska
810201 Herrar i köket
830126 Herrgymnastik
830174 Gympa efter skolan
830177 Gympa efter skolan

Tjälax

830204 Ekologisk mat

Nämnäs

110121 Spelmansgille
110137 Solosång
110433 Porslinsmålning
110502 Move it
810204 Hur filea fisk

Norrnäs

110106 Pianospelning, VNS
110114 Norakören
110445 Vävning
110473 Hantverk och hobbyverkstad för barn och ungdomar
830112 Damgymnastik

830117 Lätt motion
830176 Gympa efter skolan
999907 Agility för nybörjare
999908 Fortsättningskurs i agility

Rangsbj

110500 Move it
810203 Matlagning för herrar

Töjby

110402 Möbelrenovering
110463 Hembygdsinventering
110482 Strumpnissar
110485 Ljusstöpning
410202 Våra skärgårdsfåglar

Träskböle

110441 Vävning

Helenelund

830118 Lätt gymnastik

Yttermark

110160 Pingvinkören
110201 Teaterklubb åk 1-3
110202 Teaterklubb åk 4-6
110303 Bildkonstskolan
110405 Möbelrenovering
110406 Möbelrenovering
110430 Tygcollage
110446 Vävning
110450 Porslin dekorerat med överföringsbilder
110457 Keramikverkstad för barn
110460 Påsk med Tilda
110462 Halmarbeten
110464 Keramik
110466 Hembygdsinventering
110467 Hembygdsinventering
110484 Strumpnissar
110486 Glasarbete
110489 Smycken i silverlera
110495 Modern lappteknik, textilsömnad och konstkviltar
110496 Modern lappteknik, textilsömnad och konstkviltar
110497 Sy en axelväska
110506 Salsa
120107 Konst på finska – Taidetta suomeksi
329803 Teambuilding
329804 Tro möter tro
340105 Grundkurs i data

340106 Fortsättningskurs i data
 340114 Forts.kurs i data för seniorer
 340116 Mera data för seniorer
 610104 Mindfulness
 810217 Unga kockar
 830103 Barnyoga för 5-åringar
 830104 Barnyoga för 6-åringar
 830111 Damgymnastik
 830123 Herrgymnastik
 830128 Pilatesinsp. motion för seniorer
 830157 Zumba
 830172 Gympa efter skolan
 ----- Konstverkstad
 ----- Modern konst
 ----- Grafik
 ----- Grundkurs i bokbindning
 ----- Fortsättningskurs i bokbindning
 ----- Hälsa på svenska
 ----- Bibelns röda tråd
 ----- Lär dig leva livet – nu!
 ----- Julverkstad

Vargberget

830170 Stavgång för män

Övermark

110113 Pörtom-Övermark damkör
 110118 Spelgänget
 110123 Vi sjunger hellre än bra
 110125 Tisdagsträffen
 110130 Tisdagsträffen
 110150 Övermark Pensionärskör
 110411 Knivkurs
 110417 Solfångare
 110419 Hembygdsinventering
 110424 Badtunnor och trädgårdsmöbler
 110432 Porslinsmålning
 110447 Vävning
 110459 Broderier från förr
 110465 Smycken och annat fint av pärlor
 110503 Line dance, grundkurs
 110504 Line dance, fortsättningskurs
 120307 Engelska från början
 120601 Ryska
 329801 Träffpunkt för pensionärer
 810207 Mat från Medelhavsländerna
 810215 Unga kockar
 830108 Sittgympa
 830114 Damgymnastik
 830122 Herrgymnastik
 830173 Gympa efter skolan

Valsberg

Förhandsanmälan

110166 Allsångskväll i Valsberg

Räfsbäck

110448 Vävning
 830115 Damgymnastik

Bodbacka

110453 Mångsidigt handarbete

Frönäs

830116 Lätt motion för äldre
 830124 Motionsgymnastik

Velkmoss

110425 Kråkriskvistar och
 björnmossamattor
 110452 Mångsidigt handarbete
 320303 Att vara farförälder/morförälder
 410203 Svampplockningskurs

Pörtom

110100 Piano, gitarr och sång grupp 1
 110117 Violinspelning, Pörtom
 110128 Måndagsträffen, Prästhagen
 110129 Tisdagsträffen, Pörtehemmet
 110139 Revysång
 110162 Piano, gitarr och sång grupp 2
 110200 Årets Pörtomrevy
 110304 Bildkonstskolan
 110403 Möbelrenovering
 110404 Möbelrenovering
 110413 Tygcollage
 110423 Grillkåtor och lusthus
 110426 Glasarbete
 110431 Porslinsmålning
 110437 Utepyrdnader av ris och mossa
 110439 Vävning
 110440 Vävning
 110490 Renovering av veteran- och
 antikmotorer
 110505 Buggkurs
 120111 Leikiten suomea 3-5 år
 120112 Leikiten suomea 6-8 år
 120203 Svenska
 120306 Engelska
 120605 Ryska
 810202 Herrar i köket
 810216 Unga kockar
 830120 Lätt gymnastik
 830121 Motionsgymnastik

Sidbäck

830202 Salt och socker

tfn 2249276/2249277

www.opistopalvelut.fi/narpes

Bokbussens tidtabell 2010

Torsdag I	udda veckor
Nämnäs, Skatatåget	12.15-12.35
Österå, Mäntymäki	14.30-14.45
Valsås, Nygård	15.00-15.20
Sidbäck, Ahlskog	15.40-15.55
Luomanpää	16.05-16.25
Elgmossa, Berg	16.30-16.45
Pörtmossen, Ahlström	17.05-17.20
Svedjebäcken, Dahlin	17.45-18.00
Svedjebäcken, Sax	18.05-18.15
Svedjebäcken, Gullmes	18.20-18.35

Fredag I	udda veckor
Pjelax, skolan	09.00-10.00
Pjelax, gruppis	10.05-10.25
Böle lanthandel	10.35-10.55
Västra Närpes skola	11.30-12.30
Rangsby fd skola	11.45-12.10
Norrnäs, Håkans närköp	13.30-14.00
Rangsby, Stenman	14.15-14.30
Rangsby, Ömossavägen	14.45-15.00
Rangsby, Pettersborg	15.10-15.25
Träskböle, Söderlund	15.30-15.50
Träskböle, Bäcklund	16.00-16.15
Nässkatan	16.30-16.50
Norrnäs, Gullberg	17.00-17.20
Nämnäs, Österfjärdsv.	17.30-17.55

Tisdag II jäмна veckor

Kåtnäs, skolan	09.00-09.50
Kalax, skolan	10.00-11.00
Nämpnäs, gruppis	11.10-11.30
Nixmossen, Lagerqvist	13.45-14.05
Norrnäs, Norrbyv. 86	14.20-14.35
Viiti, Saari	15.30-15.50
Bäckliden, Nordberg	16.05-16.20
Pjelax, Eriksson	16.30-17.00
Pjelax, Tågbacken	17.05-17.25
Pjelax, Svedan	17.30-17.50
Pjelax, Simons	18.00-18.20
Svalskulla	18.30-18.55
Skrattnäs, Byagården	19.00-19.15

Torsdag II jäмна veckor

Knösen, Snickars	12.45-13.00
Pörtmossen, Vesterback	13.25-13.45
Brännskogen, Björklund	14.20-14.35
Velkmossen, Lundmark	14.40-15.00
Nojärv	15.05-15.15
Frönäs	15.20-16.00
Svartnäs	16.10-16.30
Bodbacka, Malm	16.45-17.05
Bodbacka, Westmalm	17.10-17.30
Aspnäs	17.35-17.50
Tjälax	18.30-18.50