

# Innehållsförteckning

Kontaktuppgifter_____	2
Bra att veta_____	2
Öppna universitetet_____	5
Föreläsningar och kortkurser_____	6
Musik och drama_____	14
Grundläggande konstundervisning_____	17
Dans_____	18
Konst_____	20
Hantverk och hobby_____	21
Porcelain, glas och keramik_____	26
Trä- och metallslöjd_____	27
Trädgård_____	28
Språk_____	29
Psykologi, hälsa, samhälle, historia och litteratur_____	32
Data_____	35
Natur, djur, jakt och navigation_____	39
Matlagning_____	41
Gymnastik_____	45
Suomenkieliset kurssit_____	51
Kurser byavis_____	52
Bokbussens tidtabell_____	55
Söfflinjer_____	56



# Kontaktuppgifter

Kansliet är öppet vardagar kl 8.00-15.45  
Vasavägen 764, 64220 Yttermark (Söff)  
tfn 06-2249280  
www.narpes.fi/vuxeninstitutet  
Kanslipersonal finns i stadshuset på måndagar.

## Personal

Rektor Annica Eklund, tfn 2249279

Kanslist Hannele Vadbäck, tfn 2249280  
(växel och information)

Kanslist Ann-Sofi Kamb, tfn 2249278  
(ekonomi och löner)

Kursplanerare Mikaela Sjögård, tfn 2249276

Kurssekreterare Pia Nordin/Anna Teir, tfn 2249277

Språklärare Marianne Winter/Martina Andtfolk, tfn 2249285  
(kanslitid tis kl 9.00-10.30)

Musiklärare Marika Esch, 2249273  
(kanslitid tis kl 9.00-10.30)

Textillärare Anne-Marie Söderback, tfn 2249274  
(kanslitid tis kl 9.00-10.30)

E-postadresser: förnamn.efternamn@narpes.fi



## Bra att veta

### Vårterminen

Vårterminen inleds vecka 2. Under sportlovet 27.2-2.3 och påsklovet 6.4-9.4 görs uppehåll i kurserna. De kurser som fortsätter från vårterminen finns uppräknade under respektive ämne. Ifall du vill delta i någon av de kurserna kan du kontakta kansliet.

### Avgifter

Kursavgifterna faktureras numera (gäller ej föreläsningar). Du betalar alltså inte kursavgiften åt kursledaren utan får en faktura hem efter att kursen startat. Det är viktigt att du uppger adress och telefonnummer samt signum vid anmälningen. Föreläsningarna betalas på plats. Kom ihåg då du anmäler dig att meddela om du tänker utnyttja förmåner, såsom studiesedel, Smartum eller Tyky.

### Annullering

Halva kursavgiften faktureras om du uteblir från kursen och inte annullerat din anmälan senast två arbetsdagar före kursstarten. Annulleringen görs direkt till kansliet, inte till kursledaren.

### Information om verksamheten

Ändringar och tillägg i programmet finns på vuxeninstitutets hemsida [www.narpes.fi/vuxeninstitutet](http://www.narpes.fi/vuxeninstitutet). Se även anslagstavlan i stadshuset och När-Tv.

### 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.

## Studieintyg

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

## Materialkostnader

I praktiska kurser och matlagningskurser tillkommer material- och ingredienskostnader som betalas kontant till kursledaren.

## Uppdragsutbildning

Kontakta kursplaneraren, tfn 06-2249276, om du önskar att vi skräddarsyr en kurs för din organisation eller ditt företag.

## Motionspass

Genom motionspasset kan du på ett flexibelt och enkelt sätt delta i olika gympagrupper. Mera info finns under rubriken Gymnastik.

## Studiesedel

Pensionärer, arbetslösa, invandrare och personer över 25 år med enbart grundutbildning kan delta gratis i en del av institutets kurser. Se sista sidan.

## Vänskapskort

Vi samarbetar med vänskapskortverksamheten. Det innebär att en vän/stödperson åt en person med intellektuell funktionsnedsättning kan delta avgiftsfritt i vår verksamhet. Personen med utvecklingsstörning betalar alltid sina egna kurskostnader. Läs mera på [www.ystavankortti.fi](http://www.ystavankortti.fi)



## Motionsnedlar

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-motionsnedlar. Meddela vid anmälan att du tänker använda motionsnedlar. Lämna nedlarna till kansliet eller kursledaren vid första kurstillfället.

## Utvärdering

Gå in på vår hemsida och fyll anonymt i vår utvärderingsblankett. Det hjälper oss att utveckla och förbättra verksamheten.

## Kursönskemål

Vi tar hela tiden emot önskemål om kurser som kan ordnas. Hör av dig ifall du själv kan tänka dig att hålla kurs eller har tips på kurser du önskar att vi ordnar. Kontakta oss eller våra byaombud.

## Utställningar och evenemang

Kontinuerlig utställning i montrarna i Stadshuset.  
Evenemang: Kursevent 14.1 kl 10-14 på Söff

## Nämnden för fri bildning

Ann-Katrin Enqvist (ordf.), Jan-Erik Mattfolk (viceordf.), Sven Backlund, Sol-Britt Bäckman, Ralf Ek, Olav Nordberg, Birgitta Nyvind, Johan Pått, Inga Roos, Elsi Sörhannus, Desiree Valsberg-Småros, Emina Arnautovic (stadstyr.repr.). Nämnden fattar beslut i ärenden som kan vara viktiga för dig som kursdeltagare.

## Byaombud

**Näsby** Else-Maj Skrifvars och Sven Backman. **Finby** Christina Nordberg och Rainer Säll. **Böle** Else-Maj Lindqvist. **Karlå** Kristina Vikstrand. **Bäckliden** Lena Stenback. **Pjelax** Astrid Källberg. **Skrattnäs** Linnéa Mattfolk. **Österskogen** Ole Snickars. **Kåtnäs-Bäckby-Claresund** Gunlög Andersén. **Kalax** Ann-Charlotte Berg. **Tjärlax** Carola Backholm. **Näpnäs** Marianne Häggqvist. **Nornäs** Yvonne Sjöström. **Rangsby** Anita Forsström. **Töjby** Birgitta Nyberg. **Helanelund** Lis-Maj Söderback. **Träskböle** Benita Nordmyr. **Yttermark** Monika Dahlstedt och Christina Yrjans. **Övermark** Pia Hartvik och Leif Rönnholm. **Valsberg** Ann-Catrin Nygård. **Räfsbäck** Ev-Maj Forsström. **Bodbacka** Annika Westerlund. **Frönäs** Anna-Lena Frönäs. **Velkmoss** Inga Roos. **Pörtom** Sofia Stoor och Göran Backlund.

# Kursevent

Lördag 14.1.2012

kl 10-14 i Söff

Bekanta  
dig med vår  
verksamhet!

kl	Festsalen	Konstsalen	Datasalen	Klassrum
10	<b>Föreläsning: Hälsans betydelse för kosten</b> <i>Anna Söderback</i>	<b>Bildkonstskola för barn Graffiti</b> <i>Cecilia Viklund</i>	<b>Gör dina egna inbjudningskort</b> <i>Martina Andtfolk</i>	<b>Pyssel av metalltråd</b> <i>Anne-Marie Söderback</i>
11	<b>Zumba</b> <i>Josefine Svens</i>	<b>Pyssel för barn</b> <i>Anne-Marie Söderback</i>	<b>Lär dig redigera dina foton i Picasa</b> <i>Martina Andtfolk</i>	<b>Sjung i kör!</b> <i>Marika Esch</i>
12	<b>Teaterlekar och övningar för barn</b> <i>Linda Söderback</i>	<b>Konst- verkstaden: Linotryck</b> <i>Nina Smulter-Jahn</i>	<b>Lär dig språk online</b> <i>Martina Andtfolk</i>	<b>Pröva på pianospelning</b> <i>Marika Esch</i>
13	<b>Stretching och avslappning</b> <i>Magdalena Sigg</i>	<b>Konst- verkstaden: Linotryck</b> <i>Nina Smulter-Jahn</i>	<b>Lär dig smartboard</b> <i>Martina Andtfolk</i>	<b>Pröva på fiolspelning</b> <i>Marika Esch</i>

Kom och pröva på olika former av gymna, hantverk, konst, musik och data!

Gratis inträde! (Materialkostnader tillkommer i hantverk och konst.)

Kaffe/te och semla, 4 €

Vi lottar ut fem motionspass!



## Öppna universitetet

Flexibla studier för alla



Det öppna universitetet är en studieform som ger dig möjlighet att bedriva universitetsstudier och avlägga akademiska kurser utan att vara inskriven vid ett universitet. Kurserna ordnas i samarbete med Åbo akademis öppna universitet och Kristinestads medborgarinstitut. Terminsavgiften till Åbo Akademi är 40 euro och till vuxeninstitutet är avgiften 10 euro per studiepoäng.

Se vår hemsida [www.narpes.fi/vuxeninstitutet](http://www.narpes.fi/vuxeninstitutet) eller kontakta kursplaneraren (06-2249276) för mer information.

### Interkulturell kommunikation

Interkulturell kommunikation utgör ett tvärvetenskapligt biämne som tar upp begreppet interkulturell kommunikation ur olika aspekter. Tyngdpunkten ligger på en humanistisk infallsvinkel. Målsättningen med helheten är att ge större beredskap att arbeta i främmande kulturer och med människor från andra kulturer, samt att på olika sätt förstå den komplexitet som är förknippad med kulturmöten och kommunikation. Öppna universitetet erbjuder varje läsår några kurser i ämnet interkulturell kommunikation. Introduktionskursen är vanligen förhandskravet till de övriga kurserna, men om man inte vill studera ämnet som helhet kan man efter introduktionskursen välja en enskild kurs. Olika ämnen ansvarar för vissa enskilda kurser. En del av kurserna kan även avläggas genom självstudier.

### Det mångkulturella samhället, 5 sp

Tidpunkt och plats: 3-4.2, 17-18.2, Närpes stadshus

Lärare: PM, Karin Creutz-Kämppe

Anmälan: senast 18.1 tfn 06-2249276

### Företagets organisation och ledning

Inom ämnet företagets organisation och ledning är målsättningen att den studerande skall få färdigheter i ledandet av människor och komplexa organisationer, en helhetssyn av hur organisationer fungerar samt förmågan att analysera sammansatta helheter och problem inom den företagsekonomiska sfären. Ämnets intressen spänner över en stor mängd fenomen, från den enskilda anställda/ledaren vidare till organisationer som helheter och samhället i stort. Inom ämnet studeras frågor som beteende i organisationer, beslutsfattande, strategi, ledarskap, kunskapsintensiva organisationer, organisationskulturer och nätverk. Centrala perspektiv inom ämnet är t ex management, makt, förändring, kunskap, kultur, strategi och processer.

### Organisation och ledning, introduktionskurs 10 sp

Tidpunkt och plats: inleds 27-28.1 med närstudieträff

Lärare: EM Eerikka Saaristo

Anmälan: senast 13.1 tfn 06-2249276

# Föreläsningar och kortkurser



## Vardagsekonomi

Stadshuset, föreläsningssalen  
Janine Smeds  
Kursavgift 10 €

009848

tis 24.1  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 16.1

Har din ekonomi förändrats? Orsakerna kan vara många, så som bostadsanskaffning, familjetillökning, flyttning hemifrån, arbetslöshet eller pension. I många olika situationer kan det vara bra att se över sin ekonomi och få klarhet i sin situation. Under kvällen tar Marthaförbundets ekonomirådgivare Janine Smeds upp grundläggande principer i att hantera våra vardagsekonomiska frågor för att bli en medveten konsument som kan göra aktiva val. Smeds berättar om planering, finansiering och ger även konkreta spartips.

## Öppet Forum - Ortodoxa kyrkan

Frank Mangs Center, Ståbacka  
Matti Wallgren  
Kursavgift 10 €

009840

tors 26.1  
kl 19.00-20.30

Kyrkoherde Matti Wallgren från Vasa ortodoxa församling berättar om den ortodoxa kyrkan och om hur man lever som ortodox.

## Barn och självkänsla

Stadshuset, föreläsningssalen  
Eeva-Liisa Salmi  
Kursavgift 10 €

009832

ons 1.2  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 23.1

Eeva-Liisa Salmi presenterar självkänslans grundläggande element samt fördelar med en god självkänsla. Vilka åtgärder kan vi vuxna vidta för att stödja utvecklingen av en sund självkänsla? Vilka handlingar har försvagande effekt på barnets självkänsla? Föreläsningen riktar sig till föräldrar, daghemspersonal och lärare.

## Grundkurs i Brain Gym ®

Söff, Yttermark  
fre 17.2 kl 8.30-17.30 och lör 18.2 kl 8.30-16.00  
Susanne Wolmesjö  
Kursavgift 170 €. Anmälan senast 16.1



Lär dig grunderna i Brain Gym både för egen del och för att hjälpa andra. Du får kraftfulla redskap som du kan använda resten av livet. Brain Gym är en metod som med små, enkla och roliga rörelser kan leda till stora förändringar och personliga framgångar! Rörelserna främjar hjärnfunktionen och påverkar koncentration, minne, läsning, skrivning, organisationsförmåga, fysisk koordinering och i stort sett allt som är stress och prestationsbaserat. Plock ur kursinnehållet: 4-stegsmodell för bättre inlärning, 26 övningar som aktiverar hjärnan samt målfokusering och integrering av båda våra hjärnhalvor. Susanne Wolmesjö från Sverige undervisar i pedagogik, ledarskap, fysiologi och hälsa. Efter avslutad kurs får du certifikat för Brain Gym I.

## Kvinnosjukdomar för 50+

Stadshuset, föreläsningssalen  
Jukka Multamäki  
Kursavgift 10 €

009828

tis 7.2  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 31.1

Gynekolog Jukka Multamäki föreläser om de vanligaste kvinnosjukdomarna. Föreläsningen riktar sig speciellt till kvinnor över 50 år.

## Kvinnofrukost - En resa i ord och bild om Georgien

Frank Mangs Center, Ståbacka  
Ann-Katrin Hellberg  
Kursavgift 10 €

009851

lör 18.2  
kl 9.30-11.30

Kvinnor i alla åldrar är välkomna att äta frukost tillsammans och lyssna till föreläsare. Frukosten ingår i kursavgiften. Ann-Katrin Hellberg visar bilder och berättar om sin rundresa i Georgien.

## Vården ur ett patientperspektiv

Stadshuset, föreläsningssalen  
Eva-Maria Strömsholm  
Kursavgift 10 €

009827

mån 13.2  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 6.2

Eva-Maria Strömsholm berättar sin cancerhistoria och tar fasta på hur man som patient kan vara mer aktiv i sin egen vård, våga fråga, ställa krav och använda sig av sin egen kunskap inom vården. Under kvällen ger hon tips och råd för både patienter, anhöriga och vårdpersonal om vården ur ett patientperspektiv. Hon förespråkar också positivt tänkande och att inte ge upp trots en svår sjukdom.

## Öppet forum - Mot bättre vetande

Frank Mangs Center, Ståbacka  
Karl-Johan Jansson  
Kursavgift 10 €

009839

mån 20.2  
kl 19.00-20.30

Forskning, fysik och universum. Karl-Johan Jansson talar om astronomi och det senaste inom fysiken.

## Paulúnmetoden för hälsa

Yrkesakademien, Närpes-enheten  
tors 23.2 kl 18.30-20.30  
Fredrik Paulún  
Kursavgift 20 €. Anmälan senast 31.1, kursnr 009847



En grundläggande och underhållande föreläsning om de viktigaste punkterna för att äta nyttigt, t ex blodsockerbalans, fetter och antioxidanter. Fredrik Paulún är Sveriges mest kände näringsfysiolog och har arbetat med kost och hälsa sedan slutet av 1980-talet. Han har utvecklat den säkra lågkolhydratkosten, LCHQ, som står för Low Carb High Quality. Det är en kost som ger dig få men hälsosamma kolhydrater, rätt mängd av det fett som också bränner fett, bygger muskler, minskar inflammationer i kroppen och håller dig frisk. Något mer du önskar? Dethär är inte en kaloribegränsad diet, det är livsstil som håller. Läs mera på [www.paulun.se](http://www.paulun.se).

## Tantvisdom, lycka och livsglädje

Söff, Yttermark  
tis 6.3 kl 18.30-20.00

Maria Österåker

Kursavgift 15 €. Anmälan senast 21.2, kursnr 009804

Dagens kvinnor (och män) jagar ständigt efter lycka. Många av oss saknar förmågan att stadigt stå med fötterna på jorden och inse att lyckan skall vi gräva efter där vi står. En förmåga som blir allt viktigare i dagens turbulenta värld med många roller och måsten. Maria Österåker gav sig ut på jakt efter gammal, hederlig tantvisdom. I sin föreläsning berättar hon vad hon fann och hur vi precis som en tant kan hitta förnöjsamheten och lugnet inom oss. Maria Österåker är föreläsare och författare. Det senaste året har hon genom sin bok "Kvinnor och kakor längs Kyro Älv" skapat tanthysteri i Svenskfinland. Efter föreläsningen bjuds det på kaffe och smakprov på kaka ur Marias bok.



### NLP - Lär dig kommunicera effektivt!

Stadshuset, föreläsningssalen

Jeanette Szymanski

Kursavgift 15 €

009830

tis 21.2

kl 18.30-21.00

anmälan senast 7.2

Den enda du kan ändra på är dig själv! NLP är en neurolingvistisk metod för effektiv kommunikation och personlig utveckling. Metoden ger en större medvetenhet om både dig själv och andra. Den ger även konkreta verktyg till motivation i arbets- och vardagslivet. NLP hjälper dig också att nå dina mål samt att värdesätta och prioritera på ett konkret och rätt sätt som funkar för just dig.

### Upptäcktsresande bland kustsvenskar

Stadshuset, föreläsningssalen

Juha Ruusuvoori

Kursavgift 15 €

009850

tors 8.3

kl 18.30-20.00

anmälan senast 24.2

Den finska författaren Juha Ruusuvoori har i många år grunnat på Svenska Österbotten och de okända kustsvenskarna. Varför sjunger de i dur? Varför pratar de så ofta om Amerika och varför ställer de till med sånt himla liv kring snusförbudet? För att få svar på dessa och många andra frågor beslöt han att oförväget utforska Finlands sista vita fläck - Svenska Österbotten. I sällskap med sin vägvisare och illustratör, Vasabladets tecknare Leif Sjöström, begav han sig på en två veckors upptäcktsfärd från Sideby till Karleby. Kom och hör Juha Ruusuvoori berätta om resan och boken som blev ett resultat av den.

### Kvinnofrukost - Internationella kvinnoprojekt

Frank Mangs Center, Ståbacka

Ann-Sofi Backgren

Kursavgift 10 €

009834

lör 10.3

kl 9.30-11.30

Kvinnor i alla åldrar är välkomna att äta frukost tillsammans och lyssna till föreläsare. Frukosten ingår i kursavgiften. Internationella kvinnodagen firas 8.3. Med anledning av det berättar Ann-Sofi Backgren om olika internationella kvinnoprojekt hon medverkat i och om andra aktuella projekt.

### Inför byggstart eller renovering

Stadshuset, föreläsningssalen

Martin Bonde

Kursavgift 10 €

009843

mån 12.3

kl 19.00-20.30

anmälan senast 22.2

Introduktion i olika uppvärmningssystem, bygglov, markarbeten, ritningar mm.

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

Söff, Yttermark

Mary Andrén Pada

Kursavgift 10 €

009802

mån 19.3

kl 18.00-20.00

anmälan senast 6.3

Mary Andrén-Pada är sjukskötare och socialarbetare samt handledare i sorgbearbetning. Hon menar att en stor del av både tid och ork går åt till att försöka nå inre balans. Orsakerna till illabefinnandet handlar ofta om förluster och relationsproblem i nuet eller i det förgångna som inte bearbetats. Vi är utrustade med verktyg för att bearbeta och komma till ett avslut, bara vi lär oss använda dem. Metoden Sorgbearbetning™ är ett konkret och välbeprövat handlingsprogram som använts i tiotals år världen över och hjälpt hundratusentals människor. Föreläsningen som är öppen för alla är en introduktion till kursen "Bearbeta det svåra för bättre livskvalitet", som inleds onsdag 28.3. Se rubriken Hälsa.

### Öppet forum - Jacob Tengström

Frank Mangs Center, Ståbacka

Gustav Björkstrand

Kursavgift 10 €

009838

mån 19.3

kl 19.00-20.30

Kvällens gäst på Öppet Forum är professor Gustav Björkstrand. Temat för hans besök är Jacob Tengström, Gamla Karleby-sonen som blev universitetsman, ärkebiskop och nationsbyggare under de kritiska åren under och efter 1808-1809 års krig.

### I bloggarnas värld

Stadshuset, föreläsningssalen

Linn Jung

Kursavgift 10 €

009831

tis 20.3

kl 18.00-20.30

anmälan senast 6.3

Vi ser på olika bloggar, bloggverktyg, layout, användar- och läsbarhet.

Inspirationskurs för dig som funderar på att starta en blogg, vill få nya tips i ditt bloggande eller som tycker om att läsa bloggar. Linn Jung driver en av Svenskfinlands största bloggar och vann bloggpriset 2010 för Årets blogg.

### Trädgården vaknar till liv

Stadshuset, föreläsningssalen

Kjell Wickman

Kursavgift 10 €

009835

ons 21.3

kl 18.30-20.00

anmälan senast 14.3

Vad ska man tänka på när trädgården vaknar till liv igen efter den långa vintern? Hur ska man ta hand om sina växter och hur gör man med gödslingen? Bl.a. dessa frågor tas upp under föreläsningen. Vi får också lära oss om nya fruktträd, bl.a. äppel, päron och plommon, som har visat sig trivas i våra trädgårdar.

### Ben Furmans metoder i arbetet med barn

Stadshuset, föreläsningssalen

Eva Staffans

Kursavgift 15 €

009846

tis 27.3

kl 18.00-20.30

anmälan senast 13.3

Vi går igenom Ben Furmans metoder för lösningsfokuserat arbete med barn som är en metod som hjälper föräldrar och personal att kommunicera tydligt, ge beröm på rätt sätt, lära barn ta ansvar för sina handlingar och uppmuntrar de vuxna att prata ihop sig om gemensamma mål. Föreläsningen riktar sig till föräldrar, dagis-, förskole- och eftispersonal samt lärare. Eva Staffans jobbar som lärare vid Enheten för barnpedagogik i Jakobstad.

## Bryssel och världen med närpesiska ögon

Stadshuset, föreläsningssalen  
ons 11.4 kl 19.00-20.30

Annina Barbosa

Kursavgift 10 €. Anmälan senast 29.3, kursnr 009849

Annina Barbosa berättar om sin tid som YLE:s korrespondent i Bryssel, om sin pågående diplomatutbildning samt om livet som småbarnsmamma mitt i karriärsstegen.



### LCHF-lördag

Söff, Yttermark  
Marie Björklund  
Kursavgift 10 €

**009805**

lör 31.3

kl 11.00-13.00

anmälan senast 16.3

LCHF står för Low Carb High Fat och är ett sätt att äta sig piggare, friskare och lättare med naturlig mat. Inom LCHF drar man ner på socker och kolhydrater och äter istället mera av nyttiga fettsyror och protein av bra kvalitet. Dagen inleds med föreläsning om principerna inom LCHF, vad maten gör med våra kroppar och hur det hela fungerar. Den som vill kan sen på eftermiddagen ta på sig förklädet och tillreda en god och mättande måltid enligt kostprogrammet. Se kursen LCHF-matlagning under rubriken Matlagning. Marie Björklund har själv tillämpat kolhydratfattig kost i ca fyra år.

### Kvinnofrukost - Glimtar ur mitt liv

Frank Mangs Center, Ståbacka  
Elisabeth Nylund  
Kursavgift 10 €

**009842**

lör 14.4

kl 9.30-11.30

Kvinnor i alla åldrar är välkomna att äta frukost tillsammans och lyssna till föreläsare. Frukosten ingår i kursavgiften. Omsorgsläkare Elisabeth Nylund berättar om livet som missionär, om sorgen efter att ha förlorat ett barn, om utbrändhet och om vägen tillbaka efter en svår bilolycka.

### Öppet Forum - Biktens roll idag

Frank Mangs Center, Ståbacka  
Tage Kurtén  
Kursavgift 10 €

**009829**

mån 16.4

kl 19.00-20.30

Att tala om bikt har länge varit främmande inom den lutherska kyrkan i Finland. Under allra senaste tid har bikt-idén väckt ökat intresse bl.a. i en diskussion om prästers tystnadsplikt också vid bekännelser angående grova brott, som pedofili. Tage Kurtén kommer att berätta om biktens religiösa funktion och om ett nyvaknat intresse som bl.a. beror på en förändring i förståelsen av moral i det finländska samhället.

### Naturfoto

Stadshuset, föreläsningssalen  
Johnny Södergård  
Kursavgift 10 €

**009837**

tis 15.5

kl 18.30-20.00

anmälan senast 8.5

Johnny Södergård är en frilansande naturfotograf och tillbringar en stor del av sin tid ute i naturen i hopp om att få ta den perfekta bilden. Hittills har han lyckats fånga bl.a. den skygge björnen, vargar och lodjur på bild för att nämna några. Han har även fotograferat flera av våra ugglearter, kungs- och havsörn och många andra djur och fåglar. Under våren är flera resor inbokade då han hoppas kunna utöka bildsamlingen med fler vackra

bilder från våra finska skogar. Två drömscenarier är varg på snö samt att äntligen fånga den skygge järven på bild. Kom med på en inspirerande föreläsning där Johnny berättar om sina fotoresor och visar sina vackra bilder. Gå in på [www.johnnysodergard.com](http://www.johnnysodergard.com) för en förhandstitt, där du även kan följa hans äventyr ute i skogarna under våren.



## Lunchföreläsningar

Nu har vi något för dig som inte har möjlighet att delta i kvällsföreläsningar. Använd din lunchpaus på bästa sätt, ät lunch på Café Albert (7,50 €) samtidigt som du lyssnar på en inspirerande föreläsning.

### Sätt gränser och orka bättre!

Café Albert  
Hanna Enlund  
Kursavgift 5 €

**009844**

tors 16.2

kl 11.45-12.30

anmälan senast 9.2

Hanna berättar om hur hon hittat sina egna gränser, vågat lyssna till sig själv och inte bara blint följt färdigt upptrampade spår. Nu sporrar hon oss att fokusera mera på vårt eget välmående och inte ständigt försöka tillfredsställa alla i vår omgivning.

### Kreativt tänkande och företagsamhet

Café Albert  
Hanna Enlund  
Kursavgift 5 €

**009845**

tors 19.4

kl 11.45-12.30

anmälan senast 12.4

Hanna brinner för loppis, miljötänkande och hållbar livsstil. För ett tag sen blev hennes passion hennes jobb. Hon startade ett litet företag med återanvändning i fokus. Nu vill hon också entusiasmera andra att våga tänka i nya banor och förverkliga sina idéer.

## Modemanifestet

Yrkesakademien, Närpes-enheten

tors 15.3 kl 18.30-21.00

Sofia Hedström

Kursavgift 20 €.

Anmälan senast 15.2, kursnr 009856



Sofia Hedström är modejournalisten bosatt i New York som springer maraton i klänning. Sofia jobbar på Svenska dagbladet och Norsk tv samt bloggar på [elle.se](http://elle.se). Hon har rapporterat från över fyrtio modeveckor, varit expertkommentator på Fox TV och skrivit för flera världsledande modemagasin och trendbyrå WGSN. År 2011 kom hennes debutbok: Modemanifestet - de stilsmartas handbok. Mode är ett värdeladdat ord som för många är lika med shopping, konsumtion och slit och släng - en definition som till stor del befästs av dagens modebloggare och modejournalistik. Sofia Hedström tänkte om och inledde ett årslångt köpstopp, men som modejournalist kan man ej se ut hur som helst och ej ha samma outfit två dagar i rad när man är på t.ex. modemässor. Hur gör man då? Man hittar ett nytt sätt att tänka kring mode och stil! Vill du vända dig mot den rådande shoppinghysterin? Vill du förnya din garderob och din stil utan att det kostar massor av pengar? Kom med på en inspirerande och tankeväckande föreläsning!



## Föreläsningsserie i samarbete med K5

**Palliativ vård** **009852**  
SÖFF, Yttermark ons 11.1  
Berit Mäkelä kl 13.00-16.00  
Kursavgift 15 € anmälan senast 5.1

Palliativ vård av obotligt sjuka cancerpatienter. Cancerrelaterad smärta och smärtlindring. Vård i livets slutskede.

**Att leva tills jag dör - rehabiliterande synsätt** **009853**  
Söff, Yttermark tis 21.2  
Lisa Andersson kl 9.00-16.00  
Kursavgift 50 € anmälan senast 31.1

Lisa Andersson har utvecklat en modell för utveckling bort från den traditionella, institutionella omsorgen där den enskilde förväntas anpassa sig till verksamheten, till en verksamhet där vi frågar oss - hur kan vi erbjuda det stöd just den här personen behöver för att leva ett bra liv? Detta beskrivs enligt Motlutsmodellen. Först beskriver Lisa den institutionella vården utifrån sina egna erfarenheter och de traditioner, attityder, arbetssätt och beteenden som präglar denna omänskliga miljö. Omänsklig både för den enskilde som vistas där och för de som arbetar där. Utifrån det perspektivet belyser hon sedan vad ett rehabiliterande och stärkande förhållningssätt innebär. Det handlar om att den enskilde får bibehålla sin identitet, trots sitt stödbehov. Det handlar också om att lyfta våra ambitioner från att bara tillgodose de fysiska och praktiska behoven till att stärka rätten till en meningsfull vardag.

**Rehabiliterande arbetssätt** **009854**  
Söff, Yttermark tis 27.3  
Pia Vähäkangas kl 13.00-16.00  
Kursavgift 30 € anmälan senast 23.2

Målsättningen för föreläsningen är att deltagarna får grundkunskaper i det rehabiliterande arbetssättet. Målgruppen för föreläsningen är vårdare. Föreläsningen är tvärdelad och innehåller: rehabiliterande vård - innehåll och betydelse, samt vårdplanen - ett hjälpmedel för det mångprofessionella och hälsofrämjande arbetet.



## Träffpunkt för pensionärer

**Träffpunkt för pensionärer** **329801X**  
Övermark församlingshem mån 16.1-19.3  
Olika föreläsare kl 13.00-13.45

Följande föreläsningar ordnas i samarbete med Övermark pensionärsförening:  
16.1 Gunilla Nygård "Alternativ vård och mediciner"  
20.2 Catarina Skur "Mediciner och deras användning"  
19.3 Mary Andrén-Pada "Sorgebearbetning"

Information om pensionärs- och åldringshemmens program finns på respektive hem.

### Obs!

Pensionärer, arbetslösa, invandrare och personer över 25 år med enbart grundutbildning får delta gratis i en del av institutets kurser. Se sista sidan.

# Fixa festen!



## Dekorationer inför festen

**009836**  
Söff, Yttermark lör 18.2  
Sofia Lillgäls kl 10.00-12.30  
Kursavgift 10 € anmälan senast 10.2

Kom med på en inspirerande förmiddag och få tips och idéer om hur du kan dekorera snyggt till festen. Med nytänkande och kreativitet som ledord skapar vi dekorationer av olika material.

## Planera en grön fest

**009855**  
Stadshuset, föreläsningssalen ons 14.3  
Eva Erlands kl 18.30-20.00  
Kursavgift 10 € anmälan senast 7.3

Att ställa till med fest är kul, men i vilka banor ska man tänka (dekorationer, mat, klädsel, utrymmen) för att festen ska bli mera ekologisk och ekonomisk? Eva Erlands är en kreativ och företagsam hantverkare som älskar att skapa saker med händerna och vill tänka grönt i skapandet. Kom och låt dig inspireras!

## Värd för festen

**009833**  
Stadshuset, föreläsningssalen tors 29.3  
Yvonne Nylund-Fagerstedt kl 18.30-21.00  
Kursavgift 15 € anmälan senast 15.3

Yvonne Nylund-Fagerstedt, bekant som expert i vett och etikett i tv-programmet Min Morgon, berättar om vad som är viktigt att tänka på när man är värd för en fest. Bl.a. behandlas planering och förberedelser, presentation, skålande, klädsel, uppträdande och bordssätt. Föreläsningen innehåller också en praktisk del där deltagarna själva får vara med och duka ett festbord. Utgående från övningen diskuteras placeringen av bestick, servett, glas och porslin samt användningen av dessa.

## Lyckas med festmaten

**009841**  
Högstadiet, undervisningsköket tis 17.4  
Malin Båtmästar kl 18.00-21.15  
Kursavgift 10 € anmälan senast 2.4

Vi går igenom menyplaneringens grunder, verktyg för kostnadsberäkning och hur du kan förbereda maten och således undvika onödig stress så att festen blir njutbar för alla parter. Receptblad och smakprov kommer att delas ut till deltagarna.

## Smycka dig

**110427**  
Pörtom skola tis 10.4-24.4  
Mona-Lisa Björkbacka kl 18.00-20.30  
Kursavgift 15 € anmälan senast 3.4

Skapa vackra smycken eller servetteringar inför vårens fester. Se rubriken Hantverk och hobby för mer info.

## Gör egna inbjudningskort i Photoshop!

**340139**  
Stadshuset, datasalen lör 17.3  
Heidi Myllyviita kl 13.00-16.15  
Kursavgift 10 € anmälan senast 7.3

Vi lär oss att göra enkelt grafiskt material i Photoshop. Vi designar inbjudningskort och affischer.



**Vi sjunger hellre än bra**  
Övermarks församlingshem  
Norrgård Heddy  
Kursavgift 15 €

**110123X**  
Varannan vecka mån 9.1-2.4  
kl 17.30-18.30  
anmälan senast 5.1

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 trevliga visor. Kvinnor och män i olika åldrar är välkomna.

**Rockbultarna**  
Stationshuset, Finby  
Tom Forsman  
Kursavgift 40 €

**110135X**  
tis 10.1-10.4  
kl 19.00-21.30  
anmälan senast 5.1

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.

**Saxofonkvintett**  
Gymnasiet  
Esch Marika  
Kursavgift 30 €

**110161X**  
tis 10.1-10.4  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 5.1

Lämplig kurs för dig som kan spela saxofon och som vill spela i grupp. Två platser finns reserverade för varje stämman, d.v.s. 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.

**Närpes Manskör**  
Yrkesakademin, Närpes-enheten  
Tobias Udd  
Kursavgift 35 €

**110177X**  
ons 11.1-11.4  
kl 19.00-21.00  
anmälan senast 5.1

Välkommen med i bygdens väletablerade manskör. På programmet står standardrepertoar men också nya intressanta musikaliska utmaningar. Manskören är också en flitigt anlitad kör för olika uppträdanden.

**Spelmansgille**  
Nämnäs allaktivitetshus  
Helge Stenback  
Kursavgift 40 €

**110121X**  
tors 12.1-19.4  
kl 19.00-21.30  
anmälan senast 5.1

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

**Seniorsång**  
Bostället  
Skogman Gunvor  
Kursavgift 20 €

**110109X**  
fre 13.1-20.4  
kl 13.30-14.15  
anmälan senast 9.1

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

**Den sakrala sången under medeltiden**  
Närpes kyrka  
Marja-Kaisa Korkala  
Kursavgift 20 €

**110186**  
sön 15.1  
kl 14.00-18.00  
anmälan senast 9.1

Musikern och pedagogen Marja-Kaisa Korkala är specialiserad i tidiga medeltida traditioner inom den sakrala sången. Tillsammans med henne får vi en spännande inblick i den mystiska traditionen, dels genom en kort föreläsning men främst genom att vi sjunger de heliga sångerna. Vi låter den uråldriga, modala musiken stilla oss samtidigt som vi lär oss att känsligt lyssna till den finstämmiga musiken. Du behöver inte vara "sångare" för att delta i kursen, ditt naturliga ljud och musikintresse räcker gott. Ta gärna med mellanmål.

**Gospelkören Good News**  
Filadelfia  
Benita Lidman  
Kursavgift 20 €

**110154X**  
varannan vecka sön 15.1-15.4  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 10.1

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

**Övermark Pensionärskör**  
Övermarks församlingshem  
Anja Rimpiläinen  
Kursavgift 30 €

**110150X**  
tis 17.1-17.4  
kl 12.30-14.00  
anmälan senast 10.1

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

## CVT föreläsning

Söff, Yttermark  
fre 9.3 kl 18.00-20.30  
Sören Lillkung  
Kursavgift 15 €. Anmälan senast 22.2, kursnr 110184

Complete Vocal Technique är en sångteknik som utvecklats i Danmark och som vunnit stort gehör bland både professionella och amatörsångare. Föreläsningen består av grundläggande begrepp och röstbehandling. Begrepp som används är tex overdrive, neutral och edge. Dessa utgör verktyg för att lättare kunna strukturera och behärska sin röst i olika musikstilar. Välkommen på föreläsningen om du är intresserad av sång och vill få tips på hur du kan utveckla och få fram ett visst "sound" ur din röst eller vill repetera CVT.

## CVT workshop

Söff, Yttermark  
Sören Lillkung  
Kursavgift 20 € för aktiva delt., 10 € för passiva delt.

**110185**  
lör 10.3 kl 10.00-15.30  
anmälan senast 22.2

Du kan vara antingen aktiv eller passiv deltagare i denna workshop i CVT-metodik. En aktiv deltagare har 20 min tid att tillsammans med läraren Sören Lillkung gå igenom en på förhand vald sång enligt CVT metoden. 15-års åldersgräns för aktiva medlemmar. Ange vid anmälan om du är passiv eller aktiv deltagare.

## Allsångskväll i Valsberg

Valsbergs hembygdsgård

ons 18.4 kl 19.00-20.30

Kursavgift 5 €. Anmälan senast 11.4 kursnr 110182

Välkommen till vår allsångskväll tillsammans med Marika Esch och hennes spelgång. Vi sjunger välkända sånger och lyssnar på fiolmusik samtidigt som vi njuter av kaffe med dopp.



### Spela i dansband

Pörtom skola

Kaj Holm

Kursavgift 20 €

**110176X**

mån 19.3-23.4

kl 19.00-21.30

anmälan senast 12.3

Har du intresse av att spela i dansband? Här får du möjlighet att spela och lära dig mera låtar. Du kan välja mellan synt, gitarr, bas och trummor. Grundkunskaper på ditt instrument krävs. Vi tar gärna också emot damer/herrar som vill prova på att sjunga dansbandslåtar. Tillgängliga platser är 2 på varje instrument. Uppge ditt instrument då du anmäler dig.



### Drama

#### Drama NAC

Närpes arbetscentral

Guy Rosenholm

Kursavgift 20 €

**110204**

ons 22.2-25.4

kl 12.15-13.00

anmälan senast 15.2

Kursen är avsedd för arbetstagare på NAC. Under kursen får deltagarna experimentera med drama och teaterns grundelement. Syftet är att stärka deltagarna, att de skall ha roligt och kunna utveckla sin uttrycksförmåga.

### Kurser i musik som fortsätter från höstterminen:

Piano och fiol, Mosebacke 1	Mosebacke skola	mån 9.1-16.4 kl 15.00-18.00	25 €
Pianospelning, Mosebacke 2	Mosebacke skola	ons 11.1-11.4 kl 18.00-19.00	25 €
Pianospelning, Mosebacke 3	Mosebacke skola	ons 11.1-11.4 kl 17.00-18.30	25 €
Pianospelning, Mosebacke 4	Mosebacke skola	tors 12.1-19.4 kl 18.00-20.00	25 €
Pianospelning, VNS	Västra Närpes skola	tors 12.1-19.4 kl 17.00-18.30	25 €
Piano och fiol i Pjelas	Pjelas skola	ons 11.1-11.4 kl 14.00-15.40	30 €
Orgelspelning	Närpes kyrka	mån 9.1-12.3	50 €
Elgitarr, elbas och trummor	Mosebacke skola	mån 9.1-16.4 kl 15.00-18.40	30 €
Tvärflöjt för vuxna	Simhallen, musiksalen	mån 9.1-12.3	50 €
Lär dig spela dragspel	Mosebacke skola	tis 10.1-17.4 kl 18.00-20.00	30 €
Gitarrspelning	Mosebacke skola	ons 18.1-18.4 kl 15.15-18.15	30 €
Piano, gitarr och sång	Pörtoms församlingshem	tis 10.1-17.4 kl 15.00-16.40	30 €
Piano, gitarr och sång	Pörtoms församlingshem	tors 12.1-26.4 kl 16.00-18.30	30 €
Norakören	Västra Närpes skola / Söff	tors 12.1-19.4 kl 19.15-21.00	35 €
Sjung med oss	Vänstugan Svalboet	tis 17.1-27.3 vv kl 18.30-19.15	10 €
Fiol med Anna	Gymnasiet	tis 10.1-17.4 kl 18.00-19.00	30 €
Spelgänget	Övermark församlingshem	ons 11.1-11.4 kl 19.30-20.30	20 €

# Grundläggande konstundervisning för barn



### Bildkonstskolan

Söff, Yttermark

Cecilia Viklund

Kursavgift 50 €

**110303X**

tis 10.1-8.5

kl 17.00-19.00

anmälan senast 5.1

Bildkonstskolan är en läroplansenlig undervisning i bildkonst för barn och ungdomar 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.



### Teaterkonst

Är du intresserad av teater och drama? Kom med på kurs i teaterkonst! Kurserna passar för barn i lågstadietåldern. Barnen får bl.a. bekanta sig med teaterkonsten genom lek och spel, träna och utveckla fantasiförmågan, träna kroppsuttryck och röstuttryck, träna gestaltande och berättande. Allt i en lekfull och uppmuntrande miljö! Teaterkonst är en social aktivitet där barnet utvecklar bl.a: kreativiteten, samarbetsförmågan, mottaglighet för sinnes- och känslouttryck, personliga och sociala färdigheter samt förmågan att arbeta målmedvetet.



### Teaterkonst

Böle uf:s lokal

Sarah Bergkulla

Kursavgift 35 €

**110201X**

tis 17.1-24.4

kl 18.00-19.30

anmälan senast 12.1

### Teaterkonst

Västra Närpes skola

Linda Söderback

Kursavgift 35 €

**110202X**

tis 17.1-24.4

kl 14.30-16.00

anmälan senast 12.1

Kom ihåg att uppge föräldrarnas namn, personsignum och kontaktuppgifter vid anmälan av barn och unga under 18 år. Dessa uppgifter behövs för faktureringen.



**Line dance**  
Söff, Yttermark  
Schoultz-Ekblad Birgitta  
Kursavgift 30 €

**110504X**  
ons 11.1-11.4  
kl 18.30-20.00  
anmälan senast 5.1

Line dance kurs för dig som har grundläggande färdigheter. Vi anpassar kursinnehållet efter deltagarnas nivå och önskemål.

**Dans som motion**  
Övermark uf:s lokal  
Linda Backgren-Holm  
Kursavgift 35 €

**110515X**  
tors 12.1-26.4  
kl 19.30-21.00  
anmälan senast 5.1

Upplev det roliga med dans och få en bättre kondition på köpet. Vi dansar traditionella danser, tex bugg, slowfox, schottis och hambo eller enligt önskemål. Kursen fortsätter från höstterminen. Nya deltagare med förkunskaper i dans är välkomna med.

**Inför danssäsongen**  
Pörtom uf:s lokal  
Gunilla Nyback  
Kursavgift 5 €

**110511**  
tors 26.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 19.4

Vi repeterar bugg och andra sällskapsdanser enligt önskemål.



## Danzatores

Kom och dansa olika dansstilar som modern dans, showdans, jazz och hiphop. Under danshelgerna övas olika koreografier in och på så sätt tränas rytmik, koordination, teknik och scenvana. Information om grupp, plats och tid sänds per e-post efter anmälan. Vi träffas lördag och söndag 28-29.1, 25-26.2, 24-25.3 och 21-22.4. Kursen avslutas med en stor dansshow 28.4.

**Danzatores åk 1-2**  
Mosebacke skola, gymnastiksalen  
Anna Teir och Sandra Sundlin  
Kursavgift 30 €

**110521**  
lör och sön 28.1-22.4  
kl 10.00-12.00  
anmälan senast 13.1

**Danzatores åk 3-4**  
Gymnasiet, gymnastiksalen  
Anna Teir och Sandra Sundlin  
Kursavgift 30 €

**110522**  
lör och sön 28.1-22.4  
kl 10.00-12.00  
anmälan senast 13.1

Saknar ni någon kurs i kursprogrammet? Hör av er till oss!  
Era tips och idéer är viktiga för verksamhetens utformning.

**Danzatores åk 5-6**  
Mosebacke skola, gymnastiksalen  
Anna Teir och Sandra Sundlin  
Kursavgift 30 €

**110523**  
lör och sön 28.1-22.4  
kl 12.00-14.00  
anmälan senast 13.1

**Danzatores, högstadiet och gymnasiet**  
Gymnasiet, gymnastiksalen  
Anna Teir och Sandra Sundlin  
Kursavgift 30 €

**110524**  
lör och sön 28.1-22.4  
kl 12.00-14.00  
anmälan senast 13.1



## Snurrbugg

Den omtyckta och svängiga kursen i snurrbugg ges nu för både nybörjare och längre hunna. Kom med och dansa! I Yttermark har ni möjlighet att intensivträna dansen under dagarna två.

**Snurrbugg - intensivkurs**  
Söff, Yttermark  
André Eriksson  
Kursavgift 15 €

**110516**  
fre 27.1 kl 18.00-21.00  
lör 28.1 kl 10.00-15.00  
anmälan senast 19.1

**Snurrbugg - nybörjarkurs**  
Pjelax skola  
André Eriksson  
Kursavgift 15 €

**110517**  
tis 8.5-29.5  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 27.4

**Snurrbugg - fortsättningskurs**  
Pjelax skola  
André Eriksson  
Kursavgift 15 €

**110518**  
tis 8.5-29.5  
kl 19.30-21.00  
anmälan senast 27.4

**Snurrbugg - nybörjarkurs**  
Fagerö, Rangsby  
André Eriksson  
Kursavgift 15 €

**110519**  
ons 9.5-30.5  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 27.4

**Snurrbugg - fortsättningskurs**  
Fagerö, Rangsby  
André Eriksson  
Kursavgift 15 €

**110520**  
ons 9.5-30.5  
kl 19.30-21.00  
anmälan senast 27.4





## Konstverkstaden

Söff, Yttermark  
Nina Smulter-Jahn  
Kursavgift 150 €

mån och tis 9.1-24.4  
kl 9.00-14.00  
anmälan senast 5.1

Konstverkstaden passar dig som vill pröva på kreativt skapande, söker inspiration, vill utveckla ditt konstnärliga uttryck, vill skaffa dig grunder för fortsatta konststudier, vill ta ett mellanår och som vill umgås med andra konstintresserade. Teckning, målning, grafik och skulptur utgör grunden för schemat. Inga förhandskunskaper behövs.

## Grafik

Söff, Yttermark  
Karin Lipkin-Forsén  
Kursavgift 30 €

fre 27.1 kl 18.00-21.00  
lör och sön 28-29.1 kl 10.00-16.00  
anmäl senast 18.1

Både nybörjare och de som tidigare jobbat med grafik är välkomna! Vi arbetar med tornål, hård och mjuk grund samt akvatint. Ta med oömma kläder, trubbig nål och 2-3 använda akvarellpenslar.



## Måla i olika tekniker

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

### Måla i olika tekniker

Högstadiet, tecknesalen  
Gunvor Ivars  
Kursavgift 25 €

**110302X**  
varannan vecka tors 19.1-12.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 12.1

### Måla i olika tekniker

Pjelax skola  
Gunvor Ivars  
Kursavgift 25 €

**110301X**  
varannan vecka tors 12.1-19.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 5.1

Anmälan till alla kurser startar 4.1 kl 9.00. Anmäl dig på  
[www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes) eller tfn 2249277/-276



## Hantverks- och hobbyverkstad för barn

Tycker du om hobby och handarbete? Kom och tova, sy och pyssla med olika material, t.ex. papper, gips, modellera och tyg. Kursen passar för barn i åldern 7-12 år.

### Hantverk- och hobbyverkstad för barn

Övermark skola  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 20 €

**110487**  
mån 16.1-20.2  
kl 12.45-14.35  
anmälan senast 11.1

### Hantverk- och hobbyverkstad för barn

Yttermark skola  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 20 €

**110476X**  
mån 16.1-20.2  
kl 13.00-14.50  
anmälan senast 5.1

### Hantverk- och hobbyverkstad för barn

Västra Närpes skola  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 20 €

**110473X**  
varannan vecka tis 17.1-3.4  
kl 14.30-16.20  
anmälan senast 10.1

### Hantverk- och hobbyverkstad för barn

Pjelax skola  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 20 €

**110475X**  
varannan vecka tis 24.1-10.4  
kl 15.00-16.50  
anmälan senast 16.1



## Vävning

Vi planerar och väver textilier i olika material och bindningar. Individuell handledning ges. Du kan också sy, virka, brodera och laga något trevligt till ditt hem, t.ex. kuddar eller tildadockor.

### Vävning och handarbete

Räfsbäcks hembygdsgård  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 40 €

**110448X**  
mån 9.1 -16.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 5.1

### Vävning och handarbete

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

**110445X**  
ons 11.1-11.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 9.1

### Vävning för daglediga

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

**110444X**  
tors 12.1-12.4  
kl 10.00-12.30  
anmälan senast 9.1



## Kaffepaketens nya liv

Av kaffepaket kan du fläta t.ex. en stadig väska, förvaringskorg eller grytunderlägg. Du behöver 43-72 kaffepaket till väskan beroende på om du vill tillverka en liten eller en stor väska. Ta också med sax, knappnålar och egen symaskin.

### Kaffepaketens nya liv

Töjby skola  
Leila Carlebring  
Kursavgift 25 €

**110456X**

tis 24.1-6.3  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 31.1

### Kaffepaketens nya liv

Handarbetsalen, Mosebacke skola  
Leila Carlebring  
Kursavgift 25 €

**110459**

tors 2.2-15.3  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 27.1



## Mångsidigt handarbete

Vi syr lapptechnik, torrtovar med nålar eller broderar korndräll, hälsöm, plattsöm och japanskt broderi.

### Mångsidigt handarbete

Velkmoss byagård  
Annika Westerberg  
Kursavgift 40 €

**110452**

mån 9.1-16.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 5.1

### Mångsidigt handarbete

Bodbacka byagård  
Annika Westerberg  
Kursavgift 40 €

**110453X**

ons 11.1-11.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 5.1



## Möbelpetsering

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.

### Möbelpetsering

c/o Merja Salmikivi  
Meja Salmikivi  
Kursavgift 45 €

**110407X**

ons 11.1-21.3  
kl 10.00-14.00  
anmälan senast 5.1

### Möbelpetsering

c/o Merja Salmikivi  
Merja Salmikivi  
Kursavgift 40 €

**110408**

ons 11.1-11.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 5.1

Obs! Materialkostnader tillkommer! Dessa betalas kontant direkt åt kursledaren.

## Vi reparerar och binder fisknät

c/o Kjell Sjökvist, Nämpnäs  
Kjell Sjökvist  
Kursavgift 35 €

**110436**

tors 12.1-5.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 9.1

Du kan ta med ditt trasiga fisknät och lära dig hur man reparerar det. Du har också möjlighet att binda ett nytt nät eller pröva på att binda andra nyttoföremål.

## Tilda Figurer

Pörtom skola  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 20 €

**110481**

fre 20.1 kl 18.00-20.30  
lör 11.2 och 25.2 kl 9.00-13.00  
anmälan senast 13.1

Kom och tillverka fina prinsessor, nallar, dockor och mycket annat fint för ditt hem. Nytt är även elefanter och giraffer i fina tyger. Du kan även göra tildainspirerad påskkärring eller hare. Material kan köpas av kursledaren.

## Smycken av silvertråd

Handarbetsalen, Mosebacke skola  
Nina Höstman-Nysjö  
Kursavgift 20 €

**119801**

lör 28.1-11.2  
kl 10.00-15.30  
anmälan senast 12.1

Den efterfrågade kursen är här! Vi gör arm-, hals- och vristkedjor av silvertråd. Materialkostnader tillkommer. Kontakta kansliet i god tid om du vill beställa såg och tänger för ca 25 euro av kursledaren. Ta med ett litet skruvstäd och matsäck.

## Amy Butler

Söff, Yttermark  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 20 €

**110477**

start fre 3.2  
kl.18.00-19.30  
anmälan senast 27.1

Amy Butler är en designer från USA, som skapar sina egna tygcollectioner och mönster för både heminredning och kläder. Tygerna är oftast stormönstade och färggranna med inspiration från naturen. Du kan tillverka väskor, kuddar, tavlor och kläder i retrostil, i dina egna favoritfärger. På första kurstillfället planerar vi tyginköp och mönster. Övriga kurstillfällen: fre 17.2 kl 18.00-20.30, fre 9.3 kl 18.00-21.15 och lörd 10.3 kl 9.00-13.00.

## Silversmide

Högstadiet, slöjdsalen  
Arto Kallionpää  
Kursavgift 40 €

lör 4.2 och 18.2 kl 9.00-16.00  
sön 5.2 och 19.2 kl 10.00-15.00  
anmäl senast 25.1

Kom med och planera och tillverka personliga smycken. Under kursen får du tillverka ett smycke från början till slut genom formgivning, lödning och finslipning. Nybörjare är välkomna med, såväl som mer erfarna deltagare som får komplettera redan inlärd färdigheter genom att öva nya arbetstekniker. Kursledaren talar finska.



### Smycka dig

Pörtom skola  
Björkbacka Mona-Lisa  
Kursavgift 15 €

**110427**  
tis 10.4-24.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 3.4

Skapa vackra smycken eller servetteringar inför vårens fester. Smyckena görs av pärlor på metalltråd och metallkedja. Kursen lämpar sig för vuxna och barn från 9 år och uppåt. Material kan köpas av kursledaren men ta gärna med dig olika pärlor och tillbehör du har hemma. Alla sorters pärlor går att använda! Du behöver även avbitartång och rundtång eller plattång.

### Kråkriskvastar och björnmossamattor

c/o Arvid Lindqvist, Velkmoss  
Lindqvist Arvid  
Kursavgift 20 €

**110425**  
fre 11.5 kl 18.00-21.15  
lör 12.5 kl 9.30-15.30  
anmälan senast 4.5

Vi tillverkar kråkriskvastar och mattor av björnmossa enligt gamla beprövade metoder.

### Färga garn med växter eller svamp

Rangsby skola  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 20 €

**110455**  
tis 22.5, 21.8 och 4.9  
kl 18.00-21.00  
anmälan senast 15.5

Vi färgar garn av växter, kottar och bark. Av dessa får man gröna, gula, rostbruna och beigebruna färger. Av svampar kan du få mycket starka rödaprikosa färger. I maj betar vi garnet. Till första kurstillfället tar du med garn, hink, stor kastrull, käpp att röra med och eventuellt växter att koka ur. Garn kan också köpas av kursledaren. Vi träffas en gång på våren och fortsätter i höst.

### Midsommarmatta av mossa

Nämnäs paviljong  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 10 €

**110438**  
mån 11.6  
kl 17.00-21.00  
anmälan senast 4.6

Dekorera din trappa och uteplats med en härlig mjuk och fin matta av mossa. Ta med 3-5 plastkassar med björnmossa och en sopsäck. Vid fint väder är vi ute.

### Kurser i hantverk, hobby och konst som fortsätter från höstterminen:

Vävning	Jacobsgården	tors 12.1-12.4 kl 18.30-21.00	40 €
Vävning	f.d. Finby butik	mån 9.1-16.4 kl 18.30-21.00	40 €
Vävning	c/o Alge Bränn, Pörtom	tis 10.1-10.4 kl 13.00-15.30	40 €
Vävning	c/o Alge Bränn, Pörtom	tis 10.1-10.4 kl 18.30-21.00	40 €
Vävning	f.d. Finby butik	tis 10.1-10.4 kl 18.00-20.30	40 €
Vävning	Kalax skola	ons 11.1-11.4 kl 18.30-21.00	40 €
Vävning	Träskböle byagård	tors 12.1-12.4 kl 17.30-20.00	40 €
Vävning	f.d. Rangsby skola	mån 9.1-16.4 kl 9.30-12.00	40 €
Handarbete	Vänstugan Svalboet	tors 12.1-12.4 kl 18.00-20.30	40 €
Knyppling	Luthergården, Näsby	ons 11.1-11.4 kl 18.30-21.00	40 €

# Påsk



### Dekorera ägg med vaxteknik

Söff, Yttermark  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 5 €

**110412**  
lör 24.3  
kl 9.00-11.30  
anmälan senast 19.3

Ett personligt och roligt sätt att dekorera ägg på. Vi dekorerar mönstret på ägget med bivax och färger äggen genom att doppa dem i ett färgbud. Ta med gammal matsked, värmeljus, ättika och 5-8 st urblåsta ägg. Passar för vuxna och barn över 10 år.

### Påskkul med ull

Valsbergs hembygdsgård  
Annika Westerberg  
Kursavgift 15 €

**110420**  
lör 31.3  
kl 9.30-16.00  
anmälan senast 19.3

Vi torrtovar påskkycklingar, -tuppar eller häxor. Ull, nål och superlon kan köpas av kursledaren. Ta med sax.

### Brodera till påsk, för barn

Söff, Yttermark  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 5 €

**110426**  
lör 24.3  
kl 13.00-15.15  
anmälan senast 16.3

Sy ett vackert påskkort eller tavla i kartong med fina Madeiratrådar. Motivet pickar du ut med en prickpenna. Kursen lämpar sig för föräldrar med barn 7 år och uppåt. Material kan köpas av kursledaren men ta gärna med dig tjockare kartong, synålar, sax och tejp om du har hemma.

### Påskpyssel

Söff, Yttermark  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 5 €

**110454**  
lör 24.3  
kl 9.30-12.00  
anmälan senast 19.3

Kom och gör festliga kycklingar i filt, järntråd, garn och pärlor. Du kan också göra fina påskägg i papper och mycket annat skoj. Lämplig i ålder 4-12 år.

### Påskgott

Söff, Yttermark  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 5 €

**810260**  
lör 24.3  
kl 9.30-12.00  
anmälan senast 14.3

Vi lagar både salta och söta godsaker till påskbordet.



Att anmäla sig via webben är smidigt! Allt som behövs är dina personuppgifter (även signum) och kursnumret. Du kan anmäla dig till flera kurser samtidigt. Det är också enkelt att hitta kursen via ämnes- eller platssökning.

Mer info hittar du på sidan [www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes)

# Porslin, glas och keramik



## Glasarbete

Yttermark skola  
Anne-May Westerlund  
Kursavgift 40 €

**110486X**  
tis 10.1-27.3  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 9.1

Kom med i vår glasverkstad och pröva på tiffany och glassmältning. Vi skär glas som vi smälter eller löder ihop till olika föremål, tex. fönsterprydnader, vaser, ljuslyktor, fotoramar, skålar och lampskärmar. Nya deltagare är välkomna med!

## Keramik

Söff, Yttermark  
Paula Blåfield  
Kursavgift 35 €

**119802**  
lör 25.2-7.4  
kl 10.00-14.30  
anmälan senast 13.2

Kom och tillverka unika keramikskulpturer till din trädgård eller balkong! Vi skulpterar med grov lera, mustiga färger och inspirerande idéer. Inga förkunskaper behövs. Vi träffas 25.2, 3.3 och 10.3 kl 10.00-14.30, 24.3 10.00-13.30 och 7.4 10.00-11.00. Ta med matsäck!



## Porslinsmålning

Du kan måla med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger, antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Du kan även pröva på lystertermålning t.ex. på kaffekoppar. Kurserna riktar sig till både nybörjare och längre hunna.

## Porslinsmålning

Övermark skola  
Piispanen Marja  
Kursavgift 30 €

**110432X**  
varannan vecka mån 16.1-2.4  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 6.1

## Porslinsmålning

Pörtom skola  
Piispanen Marja  
Kursavgift 40 €

**110431X**  
tis 17.1-17.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 6.1

## Porslinsmålning

Nämnäs allaktivitetshus  
Piispanen Marja  
Kursavgift 25 €

**110433X**  
varannan vecka ons 18.1-4.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 11.1



# Trä- och metallslöjd



## Möbelrenovering

Vi renoverar gamla möbler, målar, ådrar och lackerar dem.

## Möbelrenovering

Pörtom f.d. mejeri  
Rickard Lillbåsk  
Kursavgift 40 €

**110404X**  
mån 9.1-16.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 5.1

## Möbelrenovering

Pörtom f.d. mejeri  
Rickard Lillbåsk  
Kursavgift 40 €

**110403X**  
tors 12.1-12.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 5.1

## Träslöjd

Högstadiet, slöjdsalen  
Jarl Gullans  
Kursavgift 40 €

**110421X**  
ons 11.1-11.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 5.1

Tillverkning av bl.a. klockskåp, hörnsåp, ljusstakar och svepkärl.

## Solfångare

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

**110417X**  
tors 12.1-29.3  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 9.1

Ge ditt hus ett extra värmetillskott med hjälp av solfångare. Vi bygger en solfångare med luft- eller vattensystem till sommarstugan eller egnahemshuset.

## Metallslöjd

Yrkesakademien, Närpes-enheten  
Klas Mattlar  
Kursavgift 45 €

**110424**  
mån 16.1-2.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 9.1

Tillverka prydnadsföremål för trädgård eller hem, t.ex. ljushållare och andra smiden.

## Hur bygga en altan?

Yrkesakademien, Närpes-enheten  
Frejvid Niemi  
Kursavgift 15 €

**110498**  
tors 8.3-22.3  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 1.3

För dig som aldrig byggt en altan tidigare. Teoretisk genomgång av olika konstruktioner till ett altanbygge. Du får råd och idéer om hur man gör grunden, bygger stommen och om material m.m. Du kan även planera din egen altan.

## Kurser i trä- och metallslöjd som fortsätter från höstterminen:

Knivkurs	Övermark skola	tors 12.1-5.4 vv kl 18.00-21.00	30 €
Renov. av antikmotorer	Pörtom f.d. mejeri	mån 9.1-2.4 kl 18.00-21.15	45 €
Möbelrenovering	Töjby skola	mån 9.1-16.4 kl 18.30-21.00	40 €
Möbelrenovering	c/o Ricksén, Pjelas	tis 10.1-10.4 kl 18.30-21.00	40 €
Möbelrenovering	Söff, Yttermark	tis 10.1-10.4 kl 18.00-20.30	40 €
Motorcyklar och mopeder	YA	tors 12.1-5.4. kl 18.00-21.15	50 €



## Trädgårdsplanering

Stadshuset, föreläsningssalen  
Diana Kinos  
Kursavgift 30 €

lör och sön 18-19.2  
kl 10.00-16.00  
anmälan senast 2.2

Förra vårvintern fick 14 kursdeltagare massor med idéer och inspiration till sin trädgård! Är det din tur i år? Under kursen tar hortonom Diana Kinos upp planeringsprinciper som du kan tillämpa då du planerar, anlägger eller gör förändringar i din trädgård. Kursdeltagarna gör upp en egen trädgårdsplanering och får individuell handledning av kursledaren. Ta med fotografier av din trädgård/tomt och en situationsplan.

## Trädgården vaknar till liv

Stadshuset, föreläsningssalen  
Kjell Wickman  
Kursavgift 10 €

**009835**  
ons 21.3  
kl 18.30-20.00  
anmälan senast 14.3

Vad ska man tänka på när trädgården vaknar till liv igen efter den långa vintern? Hur ska man ta hand om sina växter och hur gör man med gödslingen? Bl.a. dessa frågor tas upp under föreläsningen. Vi får också lära oss om nya fruktträd, bl.a. äppel, päron och plommon, som har visat sig trivas i våra trädgårdar.

## Trädgårdsdekorationer

Söff, Yttermark  
Anne-Marie Söderback  
Kursavgift 10 €

**110434**  
tors 3.5  
kl 17.30-21.00  
anmälan senast 27.4

Vi tillverkar dekorationer av metalltråd till trädgården. Du kan t.ex. göra fåglar eller fjärilar. Ta med avbitare.

## Odling i lådor

Söff, Yttermark  
Theresa Gull  
Kursavgift 20 €

**410207**  
tis 15.5 kl 19.00-21.00  
lör 19.5 kl 10.00-14.00  
anmälan senast 3.5

Kursen inleds med en föreläsning om olika kryddväxter, grönsaker och rotsaker som lämpar sig för lådodling. På lördagen snickrar vi tillsammans ihop våra odlingslådor enligt måttbeställt virke. Kursledaren ger då också tips om plantering, gödsling och bevattning. Du har möjlighet att köpa med dig en del grönsaker och kryddor till din låda.



## Finska

### Individuell undervisning i finska

Stadshuset, rum 257  
Inga Nikula-Sjövist  
Kursavgift 100 €

**120111**  
18.1-28.3

anmälan senast 12.1

Du har möjlighet att få individuell handledning och hjälp att uttrycka dig i tal och skrift på finska. För mera information ring kansliet, tider för individuell undervisning fås efter sista anmälningssdagen.

### Finska inför studentskrivningarna

Närpes gymnasium  
Martina Andtfolk  
Kursavgift 25 €

sön 5.2 kl 10-16, fre 9.3 kl 18.00-21.15  
och lör 10.3 kl 10.00-16.00  
anmälan senast 23.1

Vi repeterar gymnasiets lärokurs med sikte på studentskrivningarna.

### Gymnasiefinska, grupp 1

Gymnasiet  
Lärare meddelas senare  
Kursavgift 35 €

**120102**  
mån-tors 9.7-19.7  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 25.5

Kursen är främst avsedd för dem som är abiturienter läsåret 2012-13, men även andra intresserade är välkomna. Vi övar hör- och textförståelse, grammatik och uppsatsskrivning.

### Gymnasiefinska, grupp 2

Gymnasiet  
Lärare meddelas senare  
Kursavgift 35 €

**120103**  
mån-tors 23.7-2.8  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 25.5

Kursen är främst avsedd för dem som är abiturienter läsåret 2012-13, men även andra intresserade är välkomna. Vi övar hör- och textförståelse, grammatik och uppsatsskrivning.



## Svenska

### Svenska för nybörjare

Söff, Yttermark  
Jaana Grönlund  
Kursavgift 25 €

**120201X**  
ons 11.1-7.3  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 5.1

### Svenska för nybörjare

Högstadiet  
Martina Andtfolk  
Kursavgift 25 €

**120217**  
ons 18.1-28.3  
kl 19.30-21.00  
anmälan senast 16.1

Vi ordnar även kurser i tillverkning av kråkriskvistar och mattor av björnmossa enligt gamla beprövade metoder. Se rubriken Hantverk och hobby för mer information.

**Svenska för nybörjare**

Högstadiet  
Martina Andtfolk  
Kursavgift 25 €

**120218**  
tors 19.1-29.3  
kl 17.45-19.15  
anmälan senast 16.1

Inom projekt Delaktig i Finland/K5 som startades i höstas har ett nytt undervisningssätt tagits i bruk. Avsikten är att man efter en första introduktion skall kunna lära sig svenska via distansundervisning på sin hemdator. Språkundervisningen är speciellt utformad att passa för de invandrare som arbetar dagtid och därför skall kunna välja den tid för språkinläring som passar dem bäst. Vi lär oss svenska med hjälp av datorn och andra tekniska hjälpmedel. Kurserna går på distans i realtid.

**Svenska**

Högstadiet  
Zhanna Bäck  
Kursavgift 30 €

**120203X**  
ons 11.1-11.4  
kl 18.00-19.30

Kursen är en fortsättning av höstens nybörjarkurs. Vi övar svenska skriftligt och muntligt.

**Svenska**

Övermark skola  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 30 €

**120207X**  
mån 16.1-16.4  
kl 19.30-21.00  
anmälan senast 12.1

Kursen är en fortsättning av höstens kurs. Vi övar svenska skriftligt och muntligt.

**Svenska**

Pörtom skola  
Zhanna Bäck  
Kursavgift 30 €

**120213X**  
tis 17.1-17.4  
kl 18.00-19.30  
anmälan senast 12.1

Kursen är en fortsättning av höstens kurs i svenska. Vi utökar ordförrådet samt övar språket skriftligt och muntligt.

**Individuell svenska**

Övermark skola  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 100 €

**120210X**  
19.1-28.3

anmälan senast 12.1

Du har möjlighet att få individuell handledning och hjälp med att uttrycka dig på svenska. Tider för individuell undervisning fås efter sista anmälningdagen.

**Skriva svenska**

Stadshuset, rum 257  
Marianne Winter  
Kursavgift 25 €

**120209X**  
tors 19.1-29.3  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 10.1

Vi övar svenska skriftligt. Kursen läggs upp enligt deltagarnas behov och önskemål. Den är främst tänkt för invandrare, men är öppen för alla intresserade.

**Individuell svenska**

Stadshuset, rum 257  
Brita Näsström  
Kursavgift 100 €

**120219**  
23.1-2.4

anmälan senast 12.1

Du har möjlighet att få individuell handledning och hjälp att uttrycka dig på svenska. Tider för individuell undervisning fås efter sista anmälningdagen.

**Svenska för vietnameser**

Stadshuset, sessionssalen  
Vinh Duong The  
Kursavgift 35 €

**120214X**  
tis och tors 6.3-26.4  
kl 19.00-20.30

Svenska för vietnameser. Nya deltagare är välkomna.

**Engelska****Engelska**

Stadshuset, rum 257  
Marianne Winter  
Kursavgift 25 €

**120301X**  
mån 16.1-26.3  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 12.1

Vi läser vidare i läroboken Stepping Stone 2. Vi övar det engelska språket muntligt och skriftligt. Fler deltagare ryms med.

**Engelsk konversation**

Stadshuset, rum 257  
Marianne Winter  
Kursavgift 20 €

**120308**  
ons 25.1-14.3  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 19.1

Vi samtalar på engelska om olika ämnen. Kursens innehåll planeras tillsammans med kursdeltagarna.

**Engelska inför studentskrivningarna**

Närpes gymnasium  
Martina Andtfolk  
Kursavgift 25 €

lör 4.2 kl 10-16, fre 24.2 kl 18-21.15  
och lör 25.2 kl 10-16  
anm. senast 23.1

Vi repeterar engelskan med siktet inställt på studentskrivningarna.

**Ryska****Ryska inför resan**

Stadshuset  
Zhanna Bäck  
Kursavgift 20 €

**120606**  
tors 19.4-31.5  
kl 18.30-20.00  
anmälan senast 12.4

Är du intresserad av att resa till Ryssland? Kom på kurs inför resan! Lär dig alfabetet för att kunna läsa gatuskyltar och öva nyttiga fraser på ryska! På kursen får du en kort uppfattning om den ryska kulturen och huvudstaden. Vi ordnar en resa till Sankt Petersburg 8-12.6. Anmäl ditt intresse så fort som möjligt.

**Kurser i språk som fortsätter från höstterminen:**

Finska för nybörjare	Högstadiet	tis 10.1-20.3 kl 19.30-21.00	25 €
Engelska för spånsktalande	Stadshuset, rum 257	tis 17.1-27.3 kl 18.30-20.00	25 €
Engelska för nybörjare	Högstadiet	tis 10.1-20.3 kl 18.00-19.30	25 €
Go Ahead	Stadshuset, rum 257	fre 20.1-30.3 kl 16.30-18.00	25 €
Engelska forts. kurs	Stadshuset, rum 257	ons 18.1-28.3 kl 17.15-18.45	25 €
Spanska för nybörjare	Stadshuset, rum 257	tors 12.1-9.2 kl 16.00-17.30	
Spanska forts. kurs	Stadshuset, rum 257	mån 16.1-26.3 kl 17.00-18.30	25 €
Tyska för nybörjare	Högstadiet	ons 11.1-21.3 kl 18.00-19.30	25 €
Italienska forts. kurs	Stadshuset	tis 17.1-27.3 kl 18.00-19.30	25 €
Ryska för längre hunna	Högstadiet	tors 12.1-19.4 kl 18.00-19.30	30 €
Ryska forts. kurs	Pörtom skola	mån 16.1-26.3 kl 18.30-20.00	25 €
Ryska	Övermark skola	mån 9.1-2.4 kl 18.30-20.00	30 €

Anmälan till alla kurser startar 4.1 kl 9.00. Anmäl dig på  
[www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes) eller tfn 2249277/-276

# Psykologi, hälsa, samhälle, historia och litteratur



## Släktforskning

Lär dig söka information om dina anförvanter i tidigare släktled. Nybörjare är välkomna.

### Släktforskning, grupp 1

Stadshuset, biblioteket  
Nygård Gunilla  
Kursavgift 35 €

**130103X**  
tors 12.1-22.3  
kl 13.15-15.30  
anmälan senast 9.1

### Släktforskning, grupp 2

Stadshuset, biblioteket  
Nygård Gunilla  
Kursavgift 35 €

**130104X**  
tors 12.1-22.3  
kl 15.30-17.45  
anmälan senast 9.1

### Släktforskning, grupp 3

Stadshuset, biblioteket  
Nygård Gunilla  
Kursavgift 35 €

**130105X**  
tors 12.1-22.3  
kl 17.45-20.00  
anmälan senast 9.1

### Bokcafé

Stadshuset, cafeterian  
Brita Näsström  
Kursavgift 20 €

**130201X**  
var tredje vecka tors 12.1-26.4  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 9.1

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.

### Läs- och skrivgrupp

Närpes arbetscentral  
Brita Näsström  
Kursavgift 10 €

**999904X**  
varannan vecka ons 18.1-28.3  
kl 9.00-9.45

### Läs- och skrivgrupp

Närpes arbetscentral  
Brita Näsström  
Kursavgift 10 €

**999905X**  
varannan vecka ons 18.1-28.3  
kl 10.00-10.45

Vi repeterar och upprätthåller läs- och skrivkunskaperna. Ordnas för arbetstagarna på NAC.

### Pennfäktarna

Stadshuset, rum 257  
Brita Näsström  
Kursavgift 20 €

**130202X**  
var fjärde vecka lör 21.1-14.4  
kl 9.30-12.00  
anmälan senast 14.1

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.

### Parrelationskurs

Söff, Yttermark  
Vivian och Boris Salo  
Kursavgift 124 €

**320300**  
lör 21.1-18.2  
kl 12.00-18.00  
anmälan senast 9.1

Par-/äktenskapskursen ordnas för tredje gången i Närpes. Under tre lördagar (två halva dagar och en heldag) får ni äta festligt, höra relationsnyttiga föreläsningar samt ha tid att tillsammans fundera på friskvård i er relation. Obs! Inga grupparbeten eller -diskussioner. Kursmaterialet kommer ursprungligen från England och används idag i över 50 länder. Kursen riktar sig till ALLA som vill satsa på sin parrelation! Ca 1000 personer i Svenskfinland har deltagit i Salos kurser. Kursinnehåll: Att bygga en säker grund, kommunikation, konfliktlösning, förlåtelse, föräldrar och svärföräldrar, kärlek i praktisk handling.

### Jesuseminarium

Söff, Yttermark  
Leif Nummela, Henrik Perret  
Kursavgift 15 €

fre 24.2 kl 18.00-21.00  
lör 25.2 kl 9.00-17.00  
anmälan senast 9.2

Vem var Jesus och vad lärde han om sig själv? Om Jesus talade sanning inverkar det på alla människors liv och han är lika aktuell idag. Under seminariet hålls föreläsningar och diskussioner om Jesus som person och hans undervisning ur olika perspektiv, både bibliskt och historiskt. Kursen är en fristående fortsättning på Bibelns röda tråd.

### Lång matematik

Närpes Gymnasium  
Thomas Jacobsson  
Kursavgift 25 €

fre 20.1 kl 18.00-21.00, lör 21.1 och  
sön 22.1 kl 10.00-16.00  
anmälan senast 18.1

Kom med på ett intensivt veckoslut under vilket vi repeterar gymnasiets långa lärokurs i matematik med sikte på studentskrivningarna.

### Kort matematik

Närpes Gymnasium  
Thomas Jacobsson  
Kursavgift 25 €

fre 27.1 kl 18.00-21.00, lör 28.1 och  
sön 29.1 kl 10.00-16.00  
anmälan senast 25.1

Under tre intensiva och givande dagar repeterar vi gymnasiets korta lärokurs i matematik med sikte på studentskrivningarna. Ta med repetitionsboken i kort matematik, häfte och miniräknare.

## Lust och glädje på jobbet

Söff, Yttermark  
fre 3.2 kl 18.00-21.00,  
lör 4.2 och sön 5.2 kl 10.00-14.30  
Gia Mellin-Kranck  
Kursavgift 100 €. Anmälan senast 20.1

Ett veckoslut fullt av inspiration för att inte bara orka på jobbet utan också kunna njuta av det! Kursledare Gia Mellin-Kranck är utbildad stress- och friskvårdsterapeut, coach och mindfulnessinstruktör. Ämnen som kommer att behandlas är bl.a: stresshantering, arbetsglädje och positivitet, kommunikation för en bättre arbetsmiljö, självbild och personlighetstyperna, mental träning som verktyg att nå sina mål, mindfulness för att lära sig vara här och nu. Tester och praktiska övningar ingår.



## Första hjälpen 2

Stadshuset, föreläsningssalen  
Harriet Harf  
Kursavgift 37 €

**610103**  
ons 7.3-28.3  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 22.2

Fortsättningskursen i första hjälpen går djupare in på redan förvärvat kunskap och färdigheter. För att delta i fortsättningskursen ska man ha ett giltigt intyg från Första hjälpen 1. Under kursen behandlas bl.a. livräddande första hjälpen, hur man undersöker en skadad patient och skademekanismer, från första hjälpen till akutvård samt hälsa och säkerhet. För att få intyg över Första hjälpen 2 krävs 100% närvaro. Intyg ingår i kursavgiften.

## Samla antikviteter - resa

Söff, Yttermark  
Solveig Pätt  
Kursavgift 50 €

**130102**  
lör 10.3  
kl 9.00-16.00  
anmälan senast 21.2

Är du intresserad av gammalt glas, porslin, gamla mynt eller konstföremål? Då är du välkommen med på vår resa till Österbottens museum. Solveig Pätt guidar oss genom Nelin-Cronströms konsthem på Strandgatan i Vasa samt genom porslinsrummet, silverrummet, myntrummet och Karl Hedmans samlingar på Österbottens museum. Vi får också ta del av olika principer vid samlande. Avfärd från Närpes kl 9 och beräknad hemkomst kl 16. Anmäl dig senast 21.2. Meddela var du vill stiga på bussen, tfn 2249277 eller vuxeninstitutet@narpes.fi. Vi äter lunch i Vasa (meddela ev. dieter.). Resans pris är 45-50 euro (beroende på antal). Då ingår även guidning, inträdesbiljett till konsthemmet och museet samt lunch i priset.

## Bearbeta det svåra för bättre livskvalitet

Söff, Yttermark  
Mary Andrén Pada  
Kursavgift 45 €

**830201**  
ons 28.3-9.5  
bestäms senare  
anmälan senast 22.3

Kursen riktar sig till dig som förlorat någon genom separation eller död, lever med relationsproblem eller är i konflikt med någon eller något i ditt liv. Obearbetade känslor som t.ex. agg, bitterhet, besvikelse, skuld och skam har en negativ inverkan på vår livskvalitet så länge som de inte fått ett avslut. Sorgbearbetning™ är ett konkret och välbeprövat handlingsprogram. Obs! Delta gärna i föreläsningen, "Verktyg för att göra dig fri från svåra tankar och minnen", som hålls måndag 19.3, se rubriken Föreläsningar. Meddela gärna vid anmälan om du vill att kursen hålls dag- eller kvällstid.

## Ordningsvaktkurs

Stadshuset  
Kjell Forsén  
Kursavgift 80 € (inkl. undervisningsmaterial)

tors 1.3, tis 6.3, tors 8.3, tis 13.3 kl 18.00-21.15  
lör 10.3 och sön 11.3 kl 9.00-17.00  
anmälan senast 21.2

Kursen behandlar bl.a. den nya lagstiftningen, konflikthantering, första hjälp och bemötande av aggressiva kunder. Den som deltar i kursen och godkänns i tentamen blir behörig att vara ordningsvakt vid offentliga tillställningar.

## Repetitionskurs för ordningsvakter

Stadshuset  
Kjell Forsén  
Kursavgift 40 € (inkl. undervisningsmaterial)

**329804**  
tis 6.3 och tors 8.3  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 21.2

Repetitionskurs för den som behöver förnya sitt ordningsvaktkort. Bl.a. lagstiftning, ansvarstagande och annan aktuell information tas upp.



Gå med och "Gilla" oss på Facebook!

# Data



## Grundkurs i data

Söff, Yttermark  
Niclas Bäckström  
Kursavgift 35 €

**340129**  
tors 19.1-23.2  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 12.1

Kurs för dig som är ny framför datorn. Vi tar upp bl.a. skrivprogram och internet. Deltagarna har möjlighet att bekanta sig med datorns funktioner i lugn takt.

## Fortsättningskurs i data

Söff, Yttermark  
Niclas Bäckström  
Kursavgift 30 €

**340130**  
tors 8.3-29.3  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 5.3

Vi lär oss mera om internet, e-post, banktjänster och skrivprogram.

## Grundkurs i data i Pörtom

Pörtom skola  
Jonas Westerholm  
Kursavgift 35 €

**340135**  
ons 18.1-22.2  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 12.1

Kurs för dig som är ny framför datorn. Vi tar upp bl.a. skrivprogram och internet. Deltagarna har möjlighet att bekanta sig med datorns funktioner i lugn takt.

## Fortsättningskurs i data i Pörtom

Pörtom skola  
Jonas Westerholm  
Kursavgift 30 €

**340136**  
ons 7.3-28.3  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 22.2

Vi lär oss mera om internet, e-post, banktjänster och skrivprogram.

## Gratisprogram du har nytta av!

Stadshuset, datasalen  
Tommy Bäckman  
Kursavgift 10 €

**340106**  
tors 19.1  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 12.1

Du får tips om antivirus-, musik- och datorstädprogram som du har helt fri tillgång till!

## Excel i vardagen

Söff, Yttermark  
Camilla Rönnholm  
Kursavgift 30 €

**340128**  
tis 31.1-21.2  
kl 15.00-17.00  
anmälan senast 24.1

Kurs för föreningsaktiva, hobbyföretagare och andra intresserade. Vi gör enkla uträkningar så som: budgeter, offerter, timlistor, beställningslistor, reseräkningar och andra räkningar. Grundkunskaper i data behövs (grundkurs eller motsvarande).

Att anmäla sig via webben är smidigt! Allt som behövs är dina personuppgifter (även signum) och kursnumret. Mera info hittar du på sidan [www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes).

**Grundkurs i Indesign** **340120**  
Stadshuset, datasalen tis 31.1-21.2  
Ove Lillas kl 10.00-15.00  
Kursavgift 130 € anmälan senast 10.1

Nu har du chans att bekanta dig med proffsens reklamverktyg! På kursen får du grundkunskap i programmet Indesign. Du kan själv bygga vidare på den genom egna övningar och vidareutbildning t.ex. via de många internetsidorna där man kan lära sig mer om programmet.

**Planera din resa på nätet** **340123**  
Stadshuset, datasalen lör 11.2-18.2  
Martina Andtfolk kl 10.00-12.30  
Kursavgift 15 € anmälan senast 3.2

Planerar du att resa långt eller kort, njuta av varmt eller kallt klimat, söka storstadspuls eller lugn? Oberoende av resmål - kom på kurs och förbered din resa! Vi söker inkvartering, flyg-, båt- och tågbiljetter, exkursioner, sevärdheter och restauranger.

**Lär dig använda internet med Firefox** **340132**  
Söff, Yttermark ons 22.2  
Niclas Bäckström kl 18.00-20.30  
Kursavgift 10 € anmälan senast 15.2

Kom med och bekanta dig med Firefox. Tips om installation och aktivering av bokmärken.

**Egna filmer med Movie Maker** **340107**  
Stadshuset, datasalen tors 8.3  
Tommy Bäckman kl 18.00-21.15  
Kursavgift 10 € anmälan senast 22.2

Kortkurs i hur du klipper, sätter in text och musik i egna filmer. Ta med egen film!

**Gör egna inbjudningskort i Photoshop!** **340139**  
Stadshuset, datasalen lör 17.3  
Heidi Myllyviita kl 13.00-16.15  
Kursavgift 10 € anmälan senast 7.3

Vi lär oss att göra enkelt grafiskt material i Photoshop. Vi designar inbjudningskort och affischer.



**Seniordata**

**Grundkurs i data för seniorer** **340124**  
Stadshuset, datasalen tis 17.1-21.2  
Martina Andtfolk kl 15.15-17.15  
Kursavgift 35 € anmälan senast 10.1

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

**Fortsättningskurs i data för seniorer** **340125**  
Stadshuset, datasalen tis 6.3-27.3  
Martina Andtfolk kl 15.15-17.15  
Kursavgift 30 € anmälan senast 21.2

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

**Vardagsdata, fortsättningskurs, grupp 1** **340126**  
Stadshuset, datasalen mån 16.1-2.4  
Camilla Rönnholm kl 9.30-12.00  
Kursavgift 45 € anmälan senast 10.1

Vi fortsätter att lära oss mera om Word och internet. Vi blir aktivare på internet och bekantar oss t.ex. med banker, resebyråer och hur man shoppar säkert på internet. De önskemål kursdeltagarna har under kursen beaktas också! Vi börjar använda e-post och lär oss skicka e-post och bilder. Vi prövar också på att arbeta med bilder och kort på datorn. Grundkunskaper (grundkurs eller motsvarande) i data behövs.

**Vardagsdata, fortsättningskurs, grupp 2** **340127**  
Stadshuset, datasalen mån 16.1-2.4  
Camilla Rönnholm kl 13.00-15.30  
Kursavgift 45 € anmälan senast 10.1

Vi fortsätter att lära oss mera om Word och internet. Vi blir aktivare på internet och bekantar oss t.ex. med banker, resebyråer och hur man shoppar säkert på internet m.m. De önskemål kursdeltagarna har under kursen beaktas också! Vi börjar använda e-post och lär oss skicka e-post och bilder. Vi prövar också på att arbeta med bilder och kort på datorn. Grundkunskaper (grundkurs eller motsvarande) i data behövs.

**Mera data för seniorer** **340131**  
Söff, Yttermark tors 12.4-3.5  
Niclas Bäckström kl 18.00-20.30  
Kursavgift 30 € anmälan senast 3.4

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

**Internet för seniorer** **340134**  
Stadshuset, datasalen ons 25.1-8.2  
Niclas Bäckström kl 18.00-20.30  
Kursavgift 25 € anmälan senast 18.1

Du får lära dig se på tv-program du missat, läsa tidningar, söka recept, boka biljetter på nätet samt bekanta dig med Facebook.

**Jag ska skaffa dator, hjälp!** **340133**  
Stadshuset, datasalen ons 15.2  
Niclas Bäckström kl 18.30-21.00  
Kursavgift 10 € anmälan senast 8.2

Vad ska jag tänka på då jag skaffar dator? Hur kommer jag igång med användningen? Kort introduktionstillfälle.

**ATK-peruskurssi, katso s. 51.**

Observera att alla pensionärer får delta avgiftsfritt i en valfri kurs antingen i data eller språk per termin och en föreläsning per termin. Uppge vid anmälan att du tänker använda dig av studiesedel.



**Grundkurs i fotografering och bildkomposition**

Stadshuset, föreläsningssalen  
Heidi Myllyviita  
Kursavgift 20 €  
anmälan senast 18.1

**999920**  
lör 28.1-11.2  
kl 9.30-12.00  
anmälan senast 18.1

Vi lär oss grunderna kring exempelvis ljus, djup och bildvinklar. Vi behandlar material genom föreläsning och diskussion samt gör praktiska övningar genom att fotografera på plats och analysera bildresultatet. Att ta med egen digital- eller systemkamera rekommenderas men är inte nödvändigt.

**Grundkurs i digitalkamerans användning**

Stadshuset, datasalen  
Heidi Myllyviita  
Kursavgift 20 €

**340137**  
lör 28.1-11.2  
kl 13.00-15.30  
anmälan senast 18.1

Vi går igenom digitalkamerans grundfunktioner samt hur man överför bilder till dator. Att ta med egen digitalkamera rekommenderas. Kom ihåg tillbehör såsom datorsladd så att vi kan överföra bilderna. Kursen riktar sig till nybörjare.

**Systemkamerans användning och bildbehandling**

Stadshuset, datasalen  
Heidi Myllyviita  
Kursavgift 20 €

**340138**  
lör 10.3-24.3  
kl 9.30-12.00  
anmälan senast 22.2

Under föreläsningen går vi igenom systemkamerans grundfunktioner och reder ut begrepp såsom slutartid, bländare och ljuskänslighet. Vi går vidare till att behandla bilder i bildbehandlingsprogrammet Photoshop. I programmet lär vi oss bl.a. att beskära, färgsätta och ge bilder kontrast. Att ta med egen systemkamera rekommenderas men är inte nödvändigt.

Ovanstående kurser hålls av Heidi Myllyviita, redaktör för ratata.fi, utbildad fotograf, grafisk designer och vinnare av kategorin 'Årets mest inspirerande blogg' i Bloggpriset 2011. Hemsida hittas på adressen: [www.heidimarimyllyviita.daportfolio.com](http://www.heidimarimyllyviita.daportfolio.com) och bloggen på: [www.pilinguppretty.ratata.fi](http://www.pilinguppretty.ratata.fi)

**Gamla fotografier**

Stadshuset, datasalen  
Tommy Bäckman  
Kursavgift 30 €

**340108**  
tors 15.3-5.4  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 8.3

Sök fram dina gamla fotografier och lär dig hur du reproducerar, retuscherar och lagrar dem. Vi behandlar bl.a. den digitala bildens grunder, reproduktion och scanning, utskrift och bildlagring.



# Natur, djur, jakt och navigation


**Kustnavigation**

Högstadiet  
Kristen Nordberg  
Kursavgift 30 €

**510202**  
ons 18.1-11.4  
kl 18.30-20.00  
anmälan senast 11.1

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

**Kurs för jägarexamen**

Högstadiet  
Knöös Ola  
Kursavgift 30 €

**410201**  
mån 5.3-23.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 22.2

Kursen innehåller bl.a. viltekologi, naturkunskap, identifiering av djurarter, vapenhantering samt lagar och förordningar gällande jakt.


**Upptäck våra skidspår och vandringsleder!**
**Skiddag i Kätnäs**

Kätnäs jaktstuga  
Kenneth Kuuttinen  
Kursavgift 5 €

**410202**  
preliminärt datum lör 18.2  
kl 10.00  
anmälan senast 10.2

Ta med hela familjen och kom med och njut av frisk luft och fina skidspår. Du har möjlighet att skida kortare och längre sträckor, 1-15 km. Vi träffas vid jakthuset i Kätnäs, beger oss sedan ut på en skidtur i sällskap med Kenneth Kuuttinen och avslutar dagen med korvgrillning. Ta med egen matsäck. Datum meddelas åt alla förhandsanmälda och i När-TV.

**Naturstigen i Tjälax**

Tjälax camping  
Hans Hästbacka  
Kursavgift 5 €

**410210**  
tis 15.5  
kl 17.30-20.00  
anmälan senast 7.5

Den fyra km långa naturstigen går genom varierande terräng - kuperade områden, olika skogstyper och i kanten av små träsk. Hans Hästbacka berättar om natur- och djurlivet längs stigen. Träff kl 17.30 vid Tjälax camping.

**Naturstigen vid Soldattorpet i Uttermossa**

Stadshuset, biblioteket  
Roger Granholm och Raimo Nummela  
Kursavgift 10 €

**410211**  
tis 22.5  
kl 17.00-20.30  
anmälan senast 8.5

Vi besöker Soldattorpet. Roger Granholm och Raimo Nummela guidar oss längs naturstigen på ca 2 km. Vi ser bl.a. en naturbäck och -fors. Efteråt bjuds vi på kaffe/te och semla i restaurangen vid Soldattorpet. Träff kl 17.00 vid stadshuset i Närpes. Därifrån samkör vi till Uttermossa.

## Sportlovskull!

Tycker du om hästar och undrar hur det skulle vara att sköta en häst? Nu har du chansen att lära dig grunderna i hästskötsel och annat nyttigt om hästar.

**Att sköta en häst (grupp 1)** **410208**  
Stall Notholmen c/o Hanna Esch tis 28.2  
Hanna Esch kl 10.00-12.00  
Kursavgift 5 € anmälan senast 20.2

**Att sköta en häst (grupp 2)** **410209**  
Stall Notholmen c/o Hanna Esch tis 28.2  
Hanna Esch kl 13.00-15.30  
Kursavgift 5 € anmälan senast 20.2

**Hundlydnad genom lek** **999913**  
Martens trädgårdsstiftelse, Övermark tors 18.4-6.6  
Jennifer Snickars kl 18.30-19.30  
Kursavgift 20 € anmälan senast 11.4

Vi leker och har roligt med våra hundar och samtidigt lär vi dem lyda. Träningen anpassas efter hundarna, som ska vara vaccinerade.

**Hundlydnadskurs** **999915**  
Skogsbackens hundcenter lör 21.4 och sön 22.4  
Mia Ahlholm kl 10.00-13.00  
Kursavgift 25 € anmälan senast 13.4

Vi går igenom och finjusterar lydnadsmomenten inför sommarens tävlingar i ALOKAS-klassen. Hunden bör kunna en del lydnad från tidigare och vara vaccinerad.

**Agility** **999914**  
c/o Jennifer Snickars, Frönäs tors 10.5-28.6  
Jennifer Snickars kl 18.00-19.30  
Kursavgift 35 € anmälan senast 3.5

Kurs för hundägare. Både nybörjare och de som tränat agility tidigare är välkomna med. Individuell träning ges.

**Agility för nybörjare** **999916**  
Skogsbackens hundcenter lör 26.5 och sön 27.5  
Mia Ahlholm kl 10.00-13.00  
Kursavgift 25 € anmälan senast 18.5

Kurs för dig som vill ha en kul och lärorik helg med din hund. Vi går igenom lite agilityhinder och tränar vardagslydnad. Hunden bör vara vaccinerad och över 1 år.

**Geocaching** **830178**  
Stadshuset, föreläsningssalen ons 9.5-16.5  
Niclas Forsén kl 18.00-21.00  
Kursavgift 10 € anmälan senast 2.5

Kom med och testa Geocaching, som kan beskrivas som en modern version av gömma nyckeln eller skattjakt. Någon gömmer en burk eller liknande någonstans, med en loggbok och en penna som viktigaste innehåll. Så noggranna koordinater som möjligt till gömman publiceras, ibland tillsammans med ledtrådar, på en webbplats på internet. Intresserade kan sedan leta upp gömman, geocachen, och anteckna sig i loggboken. Under det första kurstillfället lär vi oss grunderna för hur man söker en geocache och går sen ut i naturen för att hitta en. Andra gången vi träffas lär vi oss hur man gömmer en geocache och ger oss sen ut och gömmer en. Ta med egen GPS eller Smarttelefon med GPS-funktion om du har.

## Matlagning



**Baka det perfekta brödet** **810255**  
Högstadiet, undervisningsköket tors 19.1-26.1  
Caroline Heikkinen kl 18.30-21.00  
Kursavgift 10 € anmälan senast 12.1

Kurs för dig som vill lära dig baka gott matbröd, t.ex. lantbröd, rågbröd och baguetter.

**Baka surdegsbröd!** **810224**  
Högstadiet, undervisningsköket lör 28.1  
Caroline Heikkinen kl 10.00-14.00  
Kursavgift 10 € anmälan senast 20.1

Kom med och lär dig baka med surdeg. Vi lär oss om olika surdegar, grunderna i surdegsbakning samt bakar ljusa lantbröd och finska rågbröd. Alla deltagare får en egen burk surdegsrot att arbeta vidare med hemma.

**Korvstopning** **810254**  
Högstadiet, undervisningsköket tors 23.2  
Christer Carlebring kl 18.00-21.15  
Kursavgift 10 € anmälan senast 13.2

Vi lär oss tillaga korv med olika smaker. Materialkostnader tillkommer.

**Vin & Mat** **810257**  
Böle uf:s lokal fre 16.3  
Johnny Ivars och Tommy Enroth kl 18.00-22.00  
Kursavgift 25 € anmälan senast 6.3

Vi kockar en festmeny tillsammans och får sedan tips på vilka vin som passar till. Vinet ingår i kursavgiften, medan ingredienskostnader för maten tillkommer.

**Påskgott** **810260**  
Söff, Yttermark lör 24.3  
Linda Mattlar-Niemi kl 9.30-12.00  
Kursavgift 5 € anmälan senast 14.3

Vi lagar både salta och söta godsaker till påskbordet.

**Vin & Ostbricka** **810258**  
Stationshuset, Finby fre 30.3  
Tommy Enroth kl 18.30-21.00  
Kursavgift 25 € anmälan senast 20.3

Tommy Enroth berättar om hur olika viner och ostar passar ihop. Deltagarna får också smaka på olika viner och ostar, vilket ingår i kursavgiften.

**LCHF lördag - matlagning** **810205**  
Söff, Yttermark lör 31.3  
Marie Björklund kl 13.00-15.30  
Kursavgift 10 € anmälan senast 16.3

Vi tillreder en god och mättande måltid enligt LCHF-kostprogrammet och avslutar med att äta tillsammans och diskutera dagens tema. Du får tips och råd om olika råvaror och recept. Se också föreläsningen om LCHF under rubriken Föreläsningar.

## Från enkla muffins till vackra cupcakes - kom och bli inspirerad

Högstadiet, undervisningsköket  
ons 15.2 kl 18.00-20.00  
Malin Båtmästar

Kursavgift 5 €. Anmälan senast 7.2 kursnr 810244

Kom med på cupcake-förevisning! Du får tips på olika redskap och tekniker du kan använda vid bakning och dekoration av cupcakes. Givetvis får du också smakprov! En liten avgift för provsmakning tillkommer.



### Lyckas med festmaten

Högstadiet, undervisningsköket  
Malin Båtmästar  
Kursavgift 10 €

009841

tis 17.4  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 2.4

Vi går igenom menyplaneringens grunder, verktyg för kostnadsberäkning och hur du kan förbereda maten och således undvika onödig stress så att festen blir njutbar för alla parter. Receptblad och smakprov kommer att delas ut till deltagarna.

### Hygienpass

Stadshuset, föreläsningssalen  
Gun-Britt Strandholm-Genberg  
Kursavgift 70 €

810201

tis 31.1 kl 18.00-21.15  
tors 2.2 kl 18.00-21.15  
anmälan senast 25.1

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 hygienestest samt en genomgång av de rätta svaren. I kursavgiften ingår test samt intyg.

### Serveringspass

Stadshuset, föreläsningssalen  
Gun-Britt Strandholm-Genberg  
Kursavgift 45 €

810202

tors 15.3  
kl 17.00-20.15  
anmälan senast 8.3

Vi repeterar alkohollagstiftningen och tenterar. Bekanta dig på förhand med alkoholärenden på tillstånds- och tillsynscentralens hemsida, [www.valvira.fi](http://www.valvira.fi). Kursen riktar sig till personer som ansvarar för servering av alkoholhaltiga drycker.



## Unga kockar

Att laga mat är kul, kreativt och nyttigt! Kurserna riktar sig till elever i åk 4-6. Ingredienskostnader tillkommer för alla kurser och betalas kontant direkt till kursledaren.

### Unga kockar Yttermark

Yttermark skola  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 20 €

810249

tis 24.1-21.2  
kl 14.30-16.30  
anmälan senast 17.1

Obs! Ingredienskostnaderna är 25 euro för hela kursen och betalas direkt åt kursledaren vid första kurstillfället.

### Unga kockar Pörtom

Pörtom skola  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 20 €

810264

ons 25.1-22.2  
kl 14.40-16.40  
anmälan senast 17.1

Obs! Ingredienskostnaderna är 25 euro för hela kursen och betalas direkt åt kursledaren vid första kurstillfället.

### Unga kockar Mosebacke

Högstadiet  
Isabelle Antfolk och Jessica Uljens  
Kursavgift 20 €

810259

tors 15.3-19.4  
kl 18.00-20.00  
anmälan senast 8.3

### Unga kockar lagar cupcakes

Pjelax skola  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 5 €

810253

tors 9.2  
kl 15.00-17.30  
anmälan senast 31.1

Vi lagar cupcakes med olika smaker, frostings, glasyrer och dekorationer. Ingredienskostnader 6 euro betalas direkt åt kursledaren.

### Picknick för barn Pörtom

Pörtom skola  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 5 €

810251

tors 16.2  
kl 15.00-17.00  
anmälan senast 9.2

Vi lagar olika smårätter som man kan packa ner i sin picknickkorg och ta med på vinterns skidturer och utflykter. Kursen är lämplig för barn i åk 3-6. Ingredienskostnader 6 euro betalas direkt åt kursledaren.

### Picknick för barn VNS

Västra Närpes skola  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 5 €

810252

tors 16.2  
kl 18.00-20.00  
anmälan senast 9.2

Vi lagar olika smårätter som man kan packa ner i sin picknickkorg och ta med på vinterns skidturer och utflykter. Kursen är lämplig för barn i åk 3-6. Ingredienskostnader 6 euro betalas direkt åt kursledaren.

### Mat från hela världen - kurs för tonårstjejer och -killar

Högstadiet, undervisningsköket  
Isabelle Antfolk och Jessica Uljens  
Kursavgift 15 €

810245

mån 12.3-2.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 6.3

Vi lagar exotiska varmrätter och efterrätter från olika länder och världsdelar.

Kom ihåg att uppge föräldrarnas namn, personsignum och kontaktuppgifter vid anmälan av barn och unga under 18 år. Dessa uppgifter behövs för faktureringen.



## Herrar i köket

### Herrar i köket

Pörtom skola  
Linda Mattlar-Niemi  
Kursavgift 20 €

**810250**  
ons 25.1-22.2  
kl 18.00-20.30  
anmälan senast 17.1

Vi tillreder middag vid varje träff och prövar på nya råvaror och rätter. Kurs för män i alla åldrar.

### Smakliga vilträtter - matlagning för män

Böle uf:s lokal  
Johanna Berlin  
Kursavgift 20 €

**810248**  
tis 31.1-14.2  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 24.1

Kurs för dig som vill lära dig tillaga olika rätter av viltkött.

### Gourmetmatlagning för män

Söff, Yttermark  
Johnny Ivars  
Kursavgift 20 €

**810246**  
tors 2.2-23.2  
kl 18.00-21.15  
anmälan senast 26.1

Vi lagar en smaklig trerättersmiddag som vi avnjuter tillsammans.

### Matlagning för herrar

Fagerö, Rangsby  
Börje Vikstrand  
Kursavgift 20 €

**810261**  
ons 14.3-11.4  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 7.3

Vi tillreder läckra rätter för vardag och fest.



## Grillkurser

Kom med och grilla smakliga rätter av kött, fisk och grönsaker. Vi avslutar kvällen med en grillad efterrätt.

### Grilla i vårkvällen, Sidbäck

Sidbäcks bystuga  
Viveca Westerlund-Their  
Kursavgift 10 €

**810247**  
tis 15.5-22.5  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 8.5

### Grilla i vårkvällen, Fagerö

Fagerö, Rangsby  
Viveca Westerlund-Their  
Kursavgift 10 €

**810262**  
ons 16.5-23.5  
kl 18.30-21.00  
anmälan senast 8.5



# Gymnastik



## M Motionsmix med afropower

Mosebacke skola, gymnastiksalen  
Anna Söderback  
Kursavgift 25 €

**830179**  
mån 16.1-23.4  
kl 18.00-19.00  
anmälan senast 10.1

Motionsgymnastik med afrikanskinspirerade rörelser. Passet byggs upp med en del kondition, en del styrka och stretch till trummande musik. Genom att rörelserna byggs upp i konditionsdelen väljer man själv hur ansträngande man vill att passet ska vara. Ingen avancerad koreografi. Passar alla åldrar!

## Sittgympa

Pörtom församlingshem  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 10 €

**830182**  
varannan vecka mån 16.1-26.3  
kl 18.00-18.45  
anmälan senast 10.1

## Sittgympa

Solgärdet, Övermark  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 10 €

**830125X**  
varannan vecka mån 23.1-2.4  
kl 18.00-18.45  
anmälan senast 10.1

Kom med och motionera i ett piggt och glatt gäng. Sittgympa är en lätt och rolig motionsform som utövas sittande till vacker musik. Blodcirkulationen kommer igång och vi gör olika koordinationsövningar. Sittgympan varierar genom både sittdans och sittande käppgympa. Sittgympa lämpar sig även för rullstolsburna. Alla seniorer är välkomna.

## Sega gubbar

Stadshuset, föreläsningssalen  
Börje Enlund m.fl.  
Kursavgift 30 €

**830148X**  
tis 10.1-10.4  
kl 10.00-11.30  
anmälan senast 5.1

Höstens succé - kom med du också! Sportiga aktiviteter för pigga män. Målet för kursen är att aktivera daglediga män och inspirera till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap. Kursteman är bl.a olika utomhusaktiviteter, besök i konditionssal, simning, föreläsningar, kulturella inslag och givande diskussioner. Kom med redan från början och planera detaljprogrammet. Första träffen hålls i stadshuset i föreläsningssalen.

## M Rygg, nacke och axlar

Kalax skola  
Valentina Rajkovic  
Kursavgift 25 €

**830176**  
tis 17.1-17.4  
kl 18.00-19.00  
anmälan senast 10.1

Under denna gympatimme tränar vi hela kroppen. Fokus läggs speciellt på att stärka rygg, nacke och axlar. Kursen passar dem som har problem med ryggen, men också andra som vill få en starkare och mer flexibel rygg.

**M Cirkelfys**  
Kalax skola  
Emelie Sundlin  
Kursavgift 25 €

**830149X**  
tis 17.1-10.4  
kl 19.00-20.00  
anmälan senast 10.1

Kul, funktionellt och utmanande! Fysträning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

**M Gympa**  
Räfsbäcks hembygdsgård  
Mona-Lisa Björkbacka  
Kursavgift 20 €

**830129X**  
ons 11.1-11.4  
kl 19.00-19.45  
anmälan senast 5.1

Varierande gymnastik som förbättrar rörelse, speciellt i axlar, skulderblad och rygg. Vi sätter igång blodcirkulationen och förbättrar den fysiska konditionen och välmåendet. Ta med liggunderlag och vattenflaska!

**M Gympa med fart**  
Pörtom skola  
Emelie Svens  
Kursavgift 25 €

**830138X**  
ons 11.1-11.4  
kl 19.00-20.00  
anmälan senast 5.1

Ett enkelt, fartfyllt och roligt pass som passar alla! Vi tränar både kondition och styrka och passet avslutas med stretchning.

**Yogamix**  
Söff, Yttermark  
Ledare från Wasa YogaCenter  
Kursavgift 30 €

**830180**  
intresseanmälan senast 25.1

Kursen Yogamix är under planering. Den riktar sig till dig som vill pröva på olika yogaformer, t.ex. Ashtanga, Hatha, Vinyasa och Yin. Tidpunkt meddelas till alla intresseanmälda samt på vår hemsida och i När-TV.

**M Stavgång för män**  
Vargberget  
Johnny Österberg  
Kursavgift 20 €

**830183**  
ons 11.4-30.5  
kl 19.00-20.30  
anmälan senast 4.4

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.

**M Kettlebells**  
Kalax skola  
Ilkka Johansson  
Kursavgift 25 €

**830150X**  
tors 12.1-19.4  
kl 19.30-20.30  
anmälan senast 5.1

Kom och träna med Kettlebells! Kettlebells är järnkulor med handtag och träningen med dem är dynamisk och gör dig starkare i hela kroppen. Träningen ger ökad kondition, funktionell styrka och fettförbränning. Träningen passar alla.

**M Pilatesinspirerad motion**  
Gymnasiet, gymnastiksalen  
Ann Franzén  
Kursavgift 25 €

**830151X**  
tors 12.1-12.4  
kl 20.00-21.00  
anmälan senast 5.1

Pilatesinspirerad motion passar alla. Den är skonsam för lederna och stärker de inre mag- och ryggmusklerna samt bäckenbotten. Vi stretchar och slappnar av till lugn musik.

**M Zumba Gold**  
Västra Närpes skola  
Magdalena Sigg  
Kursavgift 20 €

**830159X**  
varannan vecka fre 20.1-27.4  
kl 18.00-19.00  
anmälan senast 16.1

Zumba Gold är en lugnare variant av Zumba som passar bra för dig som vill gå på Zumba, men som inte klarar av det höga tempot. I Zumba Gold går vi genom stegen mera grundligt än i vanlig Zumba och observera att vi inte hoppar. Vi beaktar även leder, knän och höfter samt har en längre uppvärming än i vanlig Zumba. Zumba Gold passar även rullstolsburna och dig som inte kan stå så länge.

**M Fredagsstretchning och avslappning**  
Västra Närpes skola  
Magdalena Sigg  
Kursavgift 20 €

**830171**  
varannan vecka fre 20.1-27.4  
kl 19.00-20.00  
anmälan senast 16.1

Varva ner till helgen med stretching och avslappning. Passar både den som vill stretcha lugnt och den som vill bli vigare. Vi träffas varannan fredag.

**Innebandy för skojs skull**  
Söff, Yttermark  
Kim Påfs  
Kursavgift 15 €

**830174**  
mån 23.1-2.4  
kl 20.00-21.30  
anmälan senast 16.1

Kurs för dig som gillar innebandy. Både nybörjare och vana spelare är välkomna!

**M Boxercise**  
Pörtom skola  
Ann-Charlotte Backholm  
Kursavgift 20 €

**830177**  
tis 24.1-20.3  
kl 20.00-21.00  
anmälan senast 11.1

Boxercise är en tuff, stimulerande och rolig träning, den ökar både din uthållighet, styrka och koordination! Ta med handduk och vattenflaska. Ingen egen utrustning behövs.

**Antigymnastik I**  
Kalax skola  
Pontus Anckar  
Kursavgift 35 €

**830172**  
fre 9.3 kl 18.30-21.00  
lör 10.3 kl 9.30-12.00  
anmälan senast 21.2

Problem med nacke, rygg och ben beror ofta på att musklerna på baksidan av vår kropp är för korta och stela. De här musklerna, som sträcker sig från bakhuvudet till fötterna, bildar en kedja. Antigymnastik hjälper dig att genom små, väldigt precisa rörelser få den bakre muskelkedjan att ge efter. Pontus Anckar är Finlands enda antigymnastikinstruktör. Läs mer om metoden på [www.pontus.anckar.fi](http://www.pontus.anckar.fi). Kursen är lämplig för nybörjare och för dem som tidigare deltagit en gång i antigymnastik.

**Antigymnastik II**  
Kalax skola  
Pontus Anckar  
Kursavgift 35 €

**830173**  
lör 10.3 kl 13.00-15.30  
sön 11.3 kl 10.00-12.30  
anmälan senast 21.2

Kurs för dig som tidigare deltagit i antigymnastik två eller fler gånger. Vi repeterar det vi lärt oss tidigare, samt går igenom nya rörelser som sträcker ut den bakre muskelkedjan.

Från simhallens sida vill man framhålla att alla kursdeltagare ska duscha hela kroppen, även håret innan man går ut i bassängerna. För att man ska kunna ha en temperatur på 32 grader i terapibassängen krävs att alla tvättar sig ordentligt. Shorts är inte längre tillåtna, endast vanliga simbyxor. Detta för hygienens skull, samt för att hålla samma linje som övriga simhallar.

Vänliga hälsningar från Närpes simhalls personal



## Kurser i simhallen

### Vattengymnastik

Simhallen  
Valentina Rajkovic  
Kursavgift 20 €

**830175**

tis 17.1-17.4  
kl 12.15-13.00  
anmälan senast 10.1

En ny grupp i vattengymnastik.

### Simteknikträning för nybörjare, grupp 1

Simhallen  
Gunilla Snickars  
Kursavgift 20 €

**830154X**

lör 14.1-21.4  
kl 14.00-14.45  
anmälan senast 9.1

### Simteknikträning för nybörjare, grupp 2

Simhallen  
Gunilla Snickars  
Kursavgift 20 €

**830155X**

lör 14.1-21.4  
kl 15.00-15.45  
anmälan senast 9.1

Deltagarna lär sig grunderna i tävlingssimteknik. Man bör kunna simma bröst- och ryggsim minst 100 m. Ta med ordentliga simglasögon och gärna simmössa.

### Simteknikträning

Simhallen  
Gunilla Snickars, Julia Grahn  
Kursavgift 30 €

**830152X**

lör 14.1.2012-21.4  
kl 15.50-17.20  
anmälan senast 9.1

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

### Vattenrally

Simhallen  
Jaana Ahlholm, Markus Nygård  
Kursavgift 25 €

**830181**

lör 21.1-31.3  
kl 10.00-10.45  
anmälan senast 13.1

Vattenrally är simningens mångsidighetskurs för 7-10-åringar. Kunskapskrav för vattenrally 1 är 25-50 m simkunskap i djupt vatten. Målsättningen är att barnet ska få positiva erfarenheter i vattnet och av olika samsätt.



### Simskola för icke simkunniga vuxna

Simhallen  
Alexander Grahn  
Kursavgift 20 €

**830164X**

löt 14.1-21.4  
kl 17.00-17.45  
anmälan senast 9.1

Simskola för dig som inte kan simma eller är rädd för vatten.

### Kurser i gymnastik som fortsätter från höstterminen:

Effektiv kroppsträning	Gymnasiet	mån 9.1-16.4 kl 17.30-18.30	25 €
Bollspel för pojkar	Pjelax skola	mån 9.1-16.4 kl 18.00-19.00	25 €
M Gympa	Pjelax skola	mån 9.1-16.4 kl 19.00-19.45	20 €
M Zumba	Söff, Yttermark	mån 9.1-16.4 kl 19.00-20.00	25 €
M Herrgymnastik	Yttermark skola	mån 9.1-16.4 kl 19.30-20.15	20 €
M Herrgymnastik	Kalax skola	mån 9.1-16.4 kl 20.00-20.45	20 €
Dansfys för åk 3-6	Gymnasiet	tis 10.1-10.4 kl 17.00-18.00	25 €
M Gympa	Västra Närpes skola	tis 10.1-10.4 kl 19.00-19.45	20 €
M Gympa	Yttermark skola	tis 10.1-10.4 kl 19.00-19.45	20 €
Gympa i skolan	Västra Närpes skola	ons 11.1-11.4 kl 14.20-15.20	25 €
Effektiv kroppsträning	Övermark skola	ons 11.1-11.4 kl 19.00-20.00	25 €
Rör på dig	Utställningshallen, Logen	tors 12.1-19.4 vv kl 18.30-19.15	10 €
Yoga	Mosebacke skola	tors 19.1-19.4 kl 18.30-20.00	25 €
M Pilatesmotion för seniorer	Söff, Yttermark	tors 12.1-12.4 kl 10.00-11.00	25 €
M Mjuka upp din kropp	Stadshuset	tors 12.1-8.3 kl 16.15-17.00	15 €
M Lätt gymnastik	Helenelunds byagård	tors 12.1-12.4 kl 18.30-19.15	20 €
M Lätt gymnastik	F.d. Rangsby skola	tors 12.1-12.4 kl 18.30-19.15	20 €
M Zumba	Gymnasiet	tors 12.1-12.4 kl 19.00-20.00	25 €
Simteknik för vuxna	Simhallen	lör 14.1-21.4 kl 17.15-18.00	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	mån 9.1-16.4 kl 13.15-14.00	20 €
Vattengymnastik (reuma)	Simhallen	mån 9.1-16.4 kl 14.15-15.00	20 €
Vattengymnastik (hjärt)	Simhallen	mån 9.1-16.4 kl 16.45-17.30	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	mån 9.1-16.4 kl 17.30-18.15	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	tis 10.1-10.4 kl 16.00-16.45	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	tis 10.1-10.4 kl 17.30-18.15	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	ons 11.1-11.4 kl 11.15-12.00	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	ons 11.1-11.4 kl 12.15-13.00	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	ons 11.1-11.4 kl 13.15-14.00	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	ons 11.1-11.4 kl 14.15-15.00	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	tors 12.1-19.4 kl 16.00-16.45	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	tors 12.1-19.4 kl 16.45-17.30	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	tors 12.1-19.4 kl 17.30-18.15	20 €
Vattengymnastik	Simhallen	fre 13.1-20.4 kl 12.15-13.00	20 €
M Vattengymnastik	Simhallen	sön 15.1-25.3 kl 14.30-15.15	15 €

Kombinera nytta med nöje. Rör på dig samtidigt som du vistas ute i den fina naturen.

Under vintervintern har du möjlighet att bekanta dig med det fina skidspåret i Kåtnäs. Vi tar en uppfriskande skidtur, avnjuter vår medhavda matsäck och grillar korv.

I vår näromgivning finns även fina vandringsleder. Vi får bekanta oss med naturstigarna i Tjälax och Uttermossa.

Se mer info om dessa kurser under rubriken Natur, djur, jakt och navigation.



## Motionspasset

Genom att köpa motionspasset kan du enkelt och flexibelt plocka ihop ditt eget gympaschema. Passar speciellt för dig som inte har möjlighet att binda dig till en kurs eller för dig som vill variera sin träning. Motionspasset kostar 25 euro och med det kan du delta tio gånger i kurser märkta med **M** under vårterminen. Du kan beställa passet på internet [www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes) och kursnummer 830161X eller genom att ringa kansliet, tfn 06-2249277 eller 06-2249276. Det är viktigt att du uppger den e-postadress som du använder. Meddelanden om förändringar i gympakurser tillhörande motionspasset sänds via e-post.

### Måndag

Motionsmix med afropower	kl 18.00-19.00	Mosebacke skola
Gympa	kl 19.00-19.45	Pjelax skola
Zumba	kl 19.00-20.00	Söff
Herrgymnastik	kl 19.30-20.15	Yttermark skola
Herrgymnastik	kl 20.00-20.45	Kalax skola

### Tisdag

Gympa	kl 19.00-19.45	VNS
Gympa	kl 19.00-19.45	Yttermark skola
Cirkelfys	kl 19.00-20.00	Kalax skola
Rygg, nacke, axlar	kl 18.00-19.00	Kalax skola
Boxercise	kl 20.00-21.00	Pörtom skola

### Onsdag

Gympa	kl 18.00-19.00	Räfsbäcks hembygdsg.
Gympa med fart	kl 19.00-20.00	Pörtom skola

### Torsdag

Pilatesmotion för seniorer	kl 10.00-11.00	Söff
Mjuka upp din kropp	kl 16.15-17.00	Stadshuset
Lätt gymnastik	kl 18.30-19.30	Helenelund byagård
Lätt gymnastik	kl 19.30-20.15	Rangsby fd skola
Kettlebells	kl 19.30-20.30	Kalax skola
Pilatesinspirerad motion	kl 20.00-21.00	Gymnasiet
Zumba	kl 19.00-20.00	Gymnasiet

### Fredag

Zumba Gold	kl 18.00-19.00 (vv)	VNS
Fredasstretchning och avslappning	kl 19.00-20.00 (vv)	VNS

### Söndag

Vattengymnastik	kl 14.30-15.15	Simhallen
-----------------	----------------	-----------

Beställ ett motionspass och variera din träning!



## Suomenkieliset kurssit



### Kudonta

ent. Finbyn kauppa  
Pirkko Norrgård  
Kurssimaksu 40 €

**110449X**

ma 9.1-16.4  
klo 18.30-21.00  
ilm. viim. 5.1

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

### Huonekaluverhoilu

c/o Merja Salmikivi  
Salmikivi Merja  
Kurssimaksu 40 €

**110407X**

kesk 11.1-21.3  
klo 10.00-14.00  
ilm. viim. 5.1

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

### Hopeataonta

Närpiön ylä-aste  
Arto Kallionpää  
Kurssimaksu 40 €

la 4.2 ja 18.2 klo 9.00-16.00  
su 5.2 ja 19.2 klo 10.00-15.00  
ilm. viim. 25.1

On aika uppoutua korujen maailmaan. Tule suunnittelemaan henkilökohtasia koruja. Kursilla opiskellaan taitoja valmistaa koru alusta loppuun saakka, mm. kolmen sisäältäalueen kautta, muotoaminen, liittäminen ja viimeistely.

### ATK-kurssi

Närpiön kaupungintalo  
Jari Turunen  
Kurssimaksu 35 €

**340140**

kesk 18.1-22.2  
klo 13.30-16.00  
ilm. viim. 11.1

Opiskellaan tekstin kirjoittamista, korjausta sekä harjoitellaan tallentamista ja tulostusta. Tutustutaan selaimen käyttöön. Harjoitellaan hakukoneiden käyttöä. Tutustutaan Internetissä ostamiseen. Luodaan oma sähköpostiosoite jos sitä ei ole ja harjoitellaan sähköpostin lähettämistä ja vastaanottamista.

Ilmoittautuminen kursseille on helppo ja kätevä verkossa [www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes). Voit ilmoittautua myös puhelimitse puh 06-2249277 tai 2249276.

Ilmoittautuminen alkaa 4.1 klo 9.00.

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

**Bodbacka**

110453X Mångsidigt handarbete 22

**Böle**

 110201 Teaterkonst 17  
 810257 Vin & Mat 41  
 810248 Smakliga vilträtter – matlagning för män 44

**Finby**

 009847 Paulúnmetoden för hälsa 7  
 009856 Modemanifestet 11  
 009841 Lyckas med festmaten 13/42  
 110161X Saxofonkvintett 14  
 110135X Rockbultarna 14  
 110177X Närpes Manskör 14  
 110103 Piano och fiol i Mosebacke, gr 1 16  
 110105 Pianospelning, Mosebacke gr 2 16  
 110140 Pianospelning, Mosebacke gr 3 16  
 110164 Pianospelning, Mosebacke gr 4 16  
 110133 Elgitar, elbas och trummor 16  
 110120 Tvärflöjt för vuxna 16  
 110151 Lär dig spela dragspel 16  
 110142 Gitarrspelning 16  
 110178 Fiol med Anna 16  
 110204 Drama NAC 16  
 110521 Danzatores åk 1-2 18  
 110522 Danzatores åk 3-4 18  
 110523 Danzatores åk 5-6 19  
 110524 Danzatores högst. och gymn. 19  
 110302X Måla i olika tekniker 20  
 110444X Vävning för daglediga 21  
 110459 Kaffepaketens nya liv 22  
 119801 Smycken av silvertråd 23  
 Silversmide 23  
 110449 Vävning 24  
 110443 Vävning 24  
 110414 Motorcyklar och mopeder 27  
 110421X Träslöjd 27  
 110424 Metallslöjd 27  
 110498 Hur bygga en altan? 27  
 Finska inför studentskrivningarna 29  
 120102 Gymnasiefinska, grupp 1 29  
 120103 Gymnasiefinska grupp 2 29  
 120217 Svenska för nybörjare 29  
 120218 Svenska för nybörjare 30  
 120203X Svenska för nybörjare 30  
 120105 Finska för nybörjare 31  
 120306 Engelska för nybörjare 31  
 Engelska inför studentskrivningarna 31  
 120602 Ryska för längre hunna 31  
 Ryska inför resan 31  
 120401 Tyska för nybörjare 31  
 999904X Läs- och skrivgrupp 32  
 999905X Läs- och skrivgrupp 32  
 Lång matematik 33  
 Kort matematik 33  
 410201 Kurs för jägarexamen 39

 510202 Kustnavigation 39  
 810255 Baka det perfekta brödet 41  
 810224 Baka surdegsbröd! 41  
 810254 Korvstoppning 41  
 810244 Från muffins till cupcakes 42  
 810258 Vin & Ostbricka 41  
 810245 Mat från hela världen 43  
 810259 Unga kockar Mosebacke 43  
 930151X Pilatesinspirerad motion 46  
 830179 Motionsmix med afropower 45  
 830154X Simteknikträning för nyb, gr 1 48  
 830155X Simteknikträning för nyb, gr 2 48  
 830152X Simteknikträning 48  
 830145 Effektiv kroppsträning 49  
 830157 Dansfys för åk 3-6 49  
 803165 Zumba 49  
 830105 Yoga 49  
 830164 Simskola för vuxna 49  
 830153 Simteknik för vuxna 49  
 830181 Vattenrally 48  
 830107 Vattengymnastik (reuma) 49  
 830108 Vattengymnastik (hjärt) 49  
 830175 Vattengymnastik 48  
 830109 Vattengymnastik 49  
 830110 Vattengymnastik 49  
 830111 Vattengymnastik 49  
 830113 Vattengymnastik 49  
 830114 Vattengymnastik 49  
 830115 Vattengymnastik 49  
 830118 Vattengymnastik 49  
 830119 Vattengymnastik 49  
 830122 Vattengymnastik 49

**Frönäs**

999914 Agility 40

**Helenelund**

830128 Lätt gymnastik 49

**Kalax**

 110442 Vävning 24  
 83015X0 Kettlebells 46  
 830149X Cirkelfys 46  
 830176 Rygg, nacke, axlar 45  
 830172 Antigymnastik I 47  
 830173 Antigymnastik II 47  
 830139 Herrgymnastik 49

**Kåtnäs-Bäckby-Claresund**

 110407X Möbeltapetsering 22  
 110408 Möbeltapetsering 22  
 410202 Skiddag i Kåtnäs 39

**Norrnäs**

 110106 Pianospelning, VNS 16  
 110114 Norakören 16  
 110202 Teaterkonst 17  
 110473X Hantverk och hobby för barn 21  
 110445X Vävning och handarbete 21  
 999915 Hundlydnadskurs 40  
 999916 Agility för nybörjare 40  
 810252 Picknick för barn VNS 43

 830130 Gympa 48  
 830159X Zumba Gold 47  
 830171 Fredagsstretchning 47  
 830163X Gympa i skolan 49

**Nämnäs**

 110121X Spelmansgille 14  
 110436 Vi reparerar och binder fisknät 23  
 110438 Midsommarmatta av mossor 24  
 110433X Porslinsmålning 26

**Näsby**

 Det mångkulturella samhället 5  
 009848 Vardagsekonomi 6  
 009832 Barn och självkänsla 6  
 009828 Kvinnosjukdomar för 50+ 7  
 009827 Vården ur ett patientperspektiv 7  
 009830 NLP 8  
 009850 Upptäcktsres. bl. kustsvenskar 8  
 009843 Inför byggstart eller renovering 9  
 009831 I bloggarnas värld 9  
 009835 Trädgården vaknar till liv 9/28  
 009846 Ben Furmans metoder 9  
 009849 Bryssel och världen 10  
 009837 Naturfoto 10  
 009844 Sätt gränser och orka bättre! 11  
 009845 Kreativt tänkande 11  
 009855 Planera en grön fest 13  
 009833 Vård för festen 13  
 340139 Gör egna inbjudningskort 13/36  
 110186 Den sakrala sången 15  
 110109X Seniorsång 14  
 110154X Gospelkören Good News 15  
 110132 Orgelospelning 16  
 110124 Sjung med oss 16  
 110410 Handarbete 24  
 110415 Knyppling 24  
 Trädgårdsplanering 28  
 120111 Individuell finska 29  
 120219 Individuell svenska 30  
 120209X Skriva svenska 30  
 120214X Svenska för vietnameser 30  
 120301X Engelska 31  
 120305 Engelska för spansktalande 31  
 120303 Go Ahead 31  
 120302 Engelska, forts. kurs 31  
 120308 Engelsk konversation 31  
 120705 Spanska för nybörjare 31  
 120701 Spanska, forts. kurs 31  
 120801 Italienska, forts. kurs 31  
 130103X Släktforskning, grupp 1 32  
 130104X Släktforskning, grupp 2 32  
 130105X Släktforskning, grupp 3 32  
 130201X Bokcafé 32  
 130202X Pennfaktarna 33  
 610103 Första hjälpen 2 34  
 Ordningsvaktkurs 34  
 340106 Gratisprogram du har nytta av! 35  
 340120 Grundkurs i Indesign 36  
 340123 Planera din resa på nätet 36  
 340107 Egna filmer med Movie Maker 36  
 340124 Grundkurs i data för seniorer 36  
 340125 Fortskurs i data för seniorer 36

 340126 Vardagsdata, fortsättningskurs 37  
 340127 Vardagsdata, fortsättningskurs 37  
 340134 Internet för seniorer 37  
 340133 Jag ska skaffa dator, hjälp! 37  
 340140 AKT-kurssi 54  
 340137 Grundkurs i digitalkamera 38  
 999920 Grundkurs i fotografering 38  
 340138 Systemkamerans användning 38  
 340108 Gamla fotografier 38  
 340120 Grundkurs i Indesign 39  
 410208 Att sköta en häst, grupp 1 40  
 410209 Att sköta en häst, grupp 2 40  
 830178 Geocoaching 40  
 810201 Hygienpass 42  
 810202 Serveringspass 42  
 830148X Sega gubbar 45  
 830124 Mjuka upp din kropp 49  
 830127 Rör på dig 49

**Pjelax**

 110102 Piano och fiol i Pjelax 16  
 110517 Snurrbugg 19  
 110518 Snurrbugg – fortsättningskurs 19  
 110301X Måla i olika tekniker 20  
 110475X Hantverk och hobby för barn 21  
 110401 Möbelrenovering 27  
 810253 Unga kockar lagar cupcakes 43  
 830131 Gympa 49  
 830162 Bollspel för pojkar 49

**Pörtom**

 110427 Smycka dig 13/24  
 110100 Piano, gitarr och sång i Pörtom 16  
 110162 Piano, gitarr och sång i Pörtom 16  
 110176X Spela i dansband 16  
 110511 Inför danssångens 18  
 110481 Tilda figurer 23  
 110439 Vävning 24  
 110440 Vävning 24  
 110431X Porslinsmålning 26  
 110403X Möbelrenovering 27  
 110404X Möbelrenovering 27  
 110490 Renov. av antikmotorer 27  
 120213X Svenska 30  
 120605 Ryska, forts. kurs 31  
 340135 Grundkurs i data i Pörtom 35  
 340136 Fortsättningskurs i data i Pörtom 35  
 810264 Unga kockar Pörtom 43  
 810251 Picknick för barn Pörtom 43  
 810250 Herrar i köket 44  
 830177 Boxercise 47  
 830137 Lätt gymnastik 52  
 830138 Gympa med fart 46  
 830182 Sittgympa 45

**Rangsby**

 110519 Snurrbugg – nybörjarkurs 19  
 110520 Snurrbugg – fortsättningskurs 19  
 110447 Vävning 36  
 110455 Färga garn med växter el svamp 24  
 810261 Matlagning för herrar 44  
 810262 Grillkurs Fagerö 44  
 830133 Lätt gymnastik 49

<b>Räfsbäck</b>		110504X Linedance	18
110448X Vävning och handarbete	21	110516 Snurrbugg - intensivkurs	19
830129X Gympa	46	110476X Hantverk och hobby för barn	21
		110477 Amy Butler	23
		110446 Vävning	24
<b>Sidbäck</b>		110412 Dekorera ägg med vaxteknik	25
810247 Grilla i vårkvällen	44	110426 Brodera till påsk, för barn	25
		110454 Påskpyssel	25
<b>Ståbacka</b>		810260 Påskgott	25/41
009840 Öppet forum, Ortodoxa kyrkan	6	110486X Glasarbete	26
009851 Kvinnofrukost, Georgien	7	1109802 Keramik	26
009839 Öppet forum, Mot bättre vetande	7	110406 Möbelrenovering	27
009834 Kvinnofrukost, Kvinnoprojekt	8	110434 Trädgårdsdekorationer	28
009838 Öppet forum, Jacob Tengström	9	410207 Odlå i lådor	28
009842 Kvinnofrukost, Glimtar ur mitt liv	10	120201X Nybörjarsvenska	29
009829 Öppet forum – Biktens roll idag	10	320300 Parrelationskurs	33
		Lust och glädje på jobbet	33
<b>Tjårlax</b>		130102 Samla antikviteter – resa	34
410210 Naturstigen i Tjårlax	39	830201 Bearbeta det svåra	34
		340129 Grundkurs i data	35
<b>Tråskböle</b>		340130 Fortsättningskurs i data	35
110441 Vävning	24	340128 Excel i vardagen	35
		340132 Lår dig använda Firefox	36
<b>Töjby</b>		340131 Mera data för seniorer	37
110456X Kaffepaketens nya liv	22	810205 LCHF lördag – matlagning	41
110402 Möbelrenovering	27	810249 Unga kockar Yttermark	43
		810246 Gourmetmatlagning för män	44
<b>Valsberg</b>		830180 Yogamix	46
110182 Allsångskväll i Valsberg	16	830174 Innebandy för skojs skull	47
110420 Påskkul med ull	25	830158 Zumba	49
		830140 Herrgymnastik	49
<b>Velkmoss</b>		830132 Gympa	49
110452 Mångsidigt handarbete	22	830144 Pilatesmotion för seniorer	49
110425 Kråkriskvistar o. mossamattor	24		
<b>Yttermark</b>		<b>Övermark</b>	
Grundkurs i Brain Gym®	6	329801X Tråffpunkt för pensionärer	12
Jesusseminarium	33	110123X Vi sjunger hellre än bra	14
009804 Tantvisdom, lycka och livsglådje	8	110150X Övermark Pensionärskör	15
009802 Gör dig fri från svåra tankar	9	110118 Spelgånget	16
009805 LCHF Lördag – Förelåsning	10	110515X Dans som motion	18
009853 Att leva tills jag dör	12	110487 Hantverk och hobby för barn	21
009852 Palliativ vård	12	110432X Porslinsmålning	26
009854 Rehabiliterande arbetssätt	12	110417X Solfångare	27
009836 Dekorationer inför festen	13	110411 Knivkurs	27
110184 CVT förelåsning	15	120210X Individuell svenska	30
110185 CVT workshop	15	120207X Svenska, forts. kurs	30
110303X Bildkonstskolan	17	120601 Ryska	31
Grafik	20	999913 Hundlydnad genom lek	40
Konstverkstaden	20	830125X Sittgympa	45
		830146 Effektiv kroppstråning	48



## Bokbusstidtabell 2012

### Jåmna veckor

#### Tisdag II

Kåtnås, skolan	09.00-09.50
Kalax, skolan	10.00-11.00
Nåmånås, daghemmet	11.10-11.30
Viiti, Saari	15.30-15.50
Båckliden, Nordberg	16.05-16.20
Pjålx, Eriksson	16.30-16.45
Pjålx, Tågbacken	16.50-17.10
Pjålx, Svedan	17.15-17.30
Pjålx, Simons	17.40-17.55
Svalskulla	18.05-18.25
Skrattnås, Byagården	18.30-18.45

#### Torsdag II

Knösen, Snickars	13.30-13.45
Pörtmossen, Westerback	14.10-14.25
Brånnskogen, Björklund	14.55-15.10
Nojårv	15.20-15.30
Frönås	15.35-16.00
Svartnås	16.10-16.30
Bodbacka, Malm	16.45-17.05
Bodbacka, Westmalm	17.10-17.30
Aspnås	17.35-17.50
Svedjebåcken, Dahlin	18.15-18.30
Svedjebåcken, Sax	18.35-18.45
Svedjebåcken, Gullmes	18.50-19.00

### Udda veckor

#### Torsdag I

Nåmånås, Skatåtåget	12.15-12.35
Österå, Måntymåki	14.30-14.45
Valsås, Nygård	15.00-15.20
Sidbåck, Ahlskog	15.40-15.55
Luomanpåå	16.05-16.20
Elgmossa, Berg	16.25-16.45
Pörtmossen, Ahlström	17.05-17.20

#### Fredag I

Pjålx, skolan	09.00-10.00
Pjålx, daghemmet	10.05-10.25
Böle lanthandel	10.35-10.55
Våstra Nårpes skola	11.30-12.30
Nixmossen, Lagerqvist	12.40-12.50
Norrnås, Håkans nårköp	13.00-13.25
Rangsbå fd skola	13.35-13.55
Rangsbå, Ömossavågen	14.05-14.20
Rangsbå, Pettersborg	14.30-14.40
Tråskböle, Söderlund	14.45-15.00
Tråskböle, Österberg	15.05-15.15
Tråskböle, Båcklund	15.20-15.30
Rangsbå, Stenman	15.40-15.50
Nåsskatan	16.00-16.15
Norrnås, Norrbyvågen	16.20-16.35
Norrnås, Gullberg	16.40-16.55
Nåmånås, Österfårdsv.	17.05-17.20
Tjårlax	17.30-17.50

### Företag, föreningar och organisationer - hyr våra utrymmen!

Vålkommen att ordna kursdagår, fester och möten på Söff. Vi erbjuder auditorium (88 pl), festsal (250 pl), datasal (15 pl) och klassrum. Ni kan också boka mat (frukost, lunch, kaffe, kvållsmat) och inkvartering.



# Söfflinjer

Vi förnyar  
10:an!

Inkommande höst ges studerande på 10:an möjlighet att välja mellan tre olika inriktningalternativ:

## Konst 10

Under året hinner den studerande med många olika tekniker och har möjlighet att skapa sig en egen stil.

## Praktik 10

Studerande på Praktik 10 kan välja mellan att vara på en och samma praktikplats under hela året eller att prova på flera olika arbetsplatser. Praktikplatserna ordnas i samråd mellan eleven och skolan.

## Svensk 10

Svensk 10 vänder sig i första hand till elever med invandrarbakgrund eller finskspråkiga som vill fördjupa sina kunskaper i svenska.

Under två hela dagar i veckan har den studerande antingen konst, praktik eller svenska. De tre övriga dagarna har alla studerande gemensamma ämnen såsom modersmål, matematik, geografi, samhällskunskap o.s.v. Studierna inklusive mat och internatsboende är GRATIS på 10:an.

## Resursklassen (7-9)

I samarbete med tionde läsåret erbjuder vi grundskoleundervisning för elever i smågrupper (åk 7-9) från Närpes elevupptagningsområde. Specialundervisning ges åt elever med individuell läroplan.

Vik.linjeledare är Veronika Söderblom, tfn 2249282 eller [veronika.soderblom@narpes.fi](mailto:veronika.soderblom@narpes.fi) och speciallärare är Gun Nordström, [gun.nordstrom@narpes.fi](mailto:gun.nordstrom@narpes.fi).

## Invandrarlinjen

Heltidsstudier för dig som inte kan någon eller mycket litet svenska. Ta kontakt med linjelärare Annika Makarevitch för mer information: [annika.makarevitch@narpes.fi](mailto:annika.makarevitch@narpes.fi) eller tfn 050-3745276.

**Ansök via hemsidan, [www.narpes.fi/vuxeninstitutet](http://www.narpes.fi/vuxeninstitutet) eller direkt till Söff.**

