

OFFENTLIGT MEDDELANDE

HANGÖ MEDBORO GARINSTITUT



Posti Green

Kursprogram 2023–2024



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

*Utgivare: Hangö stad, Hangö 2023
Kulturnämnden*

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut



INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Läsåret 2023–2024	5
Kontaktuppgifter	5
Användarvillkor	6
Anmälningar	7
Så här fungerar det hos oss	8
Kurser för barn och ungdomar	10
Specialkurser	13
Sjöfart	14
Ekonomi	14
Huslig ekonomi	16
Sång & Musik	20
Språk	21
Datateknik	24
Hälsa, välmående	25
Yoga	25
Vattenträning	28
Gymnastik och idrott	30
Bildkonst	31
Fotografering	34
Hobby, textil, praktiska färdigheter	35
Träslöjd och möbler	41

VÄLKOMMEN

Vi erbjuder 177 kurser, varav 72 är nya

"Kursen var i sin helhet bra och jag skulle rekommendera kursen för en vän"

98 % av våra kursdeltagare var helt eller delvis av samma åsikt.*

Visst vill du också vara med?

opisto-mbi.hango.fi

*Baserar sig på statistik från kursutvärderingar läsåret 2022–2023.



HANGON KANSALAIPOISTO – HANGÖ MEDBORGARINSTITUT

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut är en av Hangö stad ägd läroanstalt inom fritt bildningsarbete. Institutet erbjuder möjlighet att utöka olika färdigheter och kunskaper samt att utveckla olika hobbyer.

Kulturnämnden fungerar som institutets direktion.

Höstterminen

4.9.2023 –

Vårterminen

8.1.2024 –

Höstlov 20–23.10.2023

Vinterlov 19–25.2.2024 (vecka 8)

KANSLI

Skolgatan 11, öppet kl. 8–11.30

Postadress:

Skolgatan 11, 10900 Hangö

E-post:

kansalaisopisto@hanko.fi

Hemsida: opisto-mbi.hango.fi

Facebook:

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut

Instagram:

hangonopisto_hangombi

Rektor:

Lena Sommer, PM
tfn 040 137 3936
e-post: lena.sommer@hanko.fi

Kursplanerare:

Paulina Rökman, FM
tfn 040 146 0262
e-post: paulina.rokman@hanko.fi

Kurssekreterare:

Anne Holmström, merkonom
tfn 040 146 0260
e-post: anne.holmstrom@hanko.fi

Vaktmästare:

tfn 040 180 6919
Anträffbar må–to kvällstid då undervisning pågår

ANVÄNDARVILLKOR

KURSSTART:

- Du får bekanta dig med en kurs 1 gång (långkurser), efter det faktureras avgiften. Om du inte vill fortsätta på kursen efter att du har bekantat dig, skall du anmäla detta senast 6 dagar efter kursstart till kansliet.
- För att en kurs skall starta krävs det att minimiantalet deltagare uppfylls senast 5 dagar före kursens startdatum.

ANNULLERA:

- Långkurser (minst 10h) måste **annulleras senast 6 dagar efter kursstarten**, annars faktureras avgiften i sin helhet.
- Kortkurser (1–10 h eller veckoslutskurser) måste **annulleras senast 5 vardagar före kursstarten**, annars faktureras avgiften i sin helhet.
- Om det till kursen hör materialavgifter och du annullerar din kursplats för sent, kan du bli tvungen att betala materialavgiften.
- Annulleringen kan göras via våra hemsidor (under "Mina kurser" fliken) eller direkt till kansliet, **inte till kursens lärare**.
- Att inte delta i en kurs man anmält sig till, eller att lämna en kursavgift obetald, räknas inte som en annullering. En oannullerad plats faktureras alltid i sin helhet.

- Om en lärare insjuknar och ingen vikarie går att få, meddelar kansliet deltagarna i första hand *per sms* om att lektionen är inhiberad. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

AVBRYTA:

- Om *du* avbryter ditt deltagande i en kurs och hälften av kursgångerna är kvar, betalar du endast halva kursavgiften. Observera att du inte själv kan avbryta en kurs via våra hemsidor, utan du måste kontakta kansliet.
- Om *medborgarinstitutet* avbryter en kurs faktureras ett specialpris.

AVGIFTER OCH BETALNING

- Vid anmälan förbinder du dig att betala kursavgift. **Avgiften faktureras.**
- Om du vill anhålla om rabatt bör du göra detta i samband med anmälan eller senast samma vecka som kursen startar.
- Efter att kursavgiften har fakturerats kan inte rabatter godkännas.
- Vill du betala med **Epassi**, betala efter kursstarten dock senast innan kursen tar slut.

ANMÄLNINGAR

Till alla kurser görs förhandsanmälan om inget annat nämns i kurs texten.

Anmälningarna börjar:

till vattenträningarna ons 16.8.2023 kl. 9.00
till alla kurser 21.8.2023 kl. 9.00

1. ANMÄLAN VIA VÅRA HEMSIDOR

Anmälningarna sker via medborgarinstitutets hemsida: opisto-mbi.hango.fi. Nya kursdeltagare ska först skapa en profil för att sedan kunna anmäla sig. De som redan har en profil loggar in och gör sin anmälan där.

ANMÄL DITT BARN: Det är inte möjligt att skapa en egen profil till ett underårigt barn, men du kan koppla ditt barn till din profil. Skapa en egen profil, logga in och sedan är det bara att välja "Min familj" till vänster. Välj sedan "Lägg till en familjemedlem".

2. ANMÄLAN PER TELEFON

040 146 0260, 040 146 0262

I samband med anmälningen bör du uppge dina personuppgifter, adress och ditt mobiltelefonnummer.

OBS! Personbeteckningen bör anges för att säkerställa kursdeltagarens identitet, bl.a. vid faktureringen. Vi informerar per textmeddelande om bl.a. annulleringar och övriga kursförändringar.

3. ANMÄLAN I KANSLIET

Kansliet är beläget på Skolgatan 11.

Om du behöver hjälp med att skapa en profil så kan du komma till kansliet och få hjälp av personalen.

Notera vid anmälningen:

Studieplatserna fylls i regel i anmälningsordning.

Man kan **inte** anmäla sig via e-post.

Vi meddelar om ändringar i kursprogrammet eller om kursen av någon orsak inte startar.

SÅ HÄR FUNGERAR DET HOS OSS

AVGIFTER



Epassi; med Epassi kan du betala kursavgifter för motions- och kulturkurser (inte t.ex. matlagningskurser eller språkkurser). När du anmäler dig via våra hemsidor, så kan du välja Epassi vid "rabatter". Om du inte hittar Epassi-rabatten under din kurs, så är den inte tillåten på just den kursen. Om du anmäler dig via telefon skall du nämna att du vill betala kursavgiften med Epassi. **Betala kursavgiften med Epassi först då kursen har startat, men senast innan den slutar. Om kursen är fakturerad går det inte att betala med Epassi längre.**

Pensionärer beviljas en rabatt på 10 % från kursavgiften. Kom ihåg att meddela detta i anmälningsskedet. Avvikelse nämns i kursbeskrivningen.

Arbetslösa, skolelever och studerande (grundstadiets elever och andrastadiets studerande) betalar halv kursavgift. Kom ihåg att meddela detta i anmälningsskedet. Avvikelse nämns i kursbeskrivningen. Intyg över arbetslöshet skall uppvisas.

En studerande som studerar vid en andra stadiets läroinrättning, får studera på Hangö medborgarinstitut avgiftsfritt om studierna leder till godkända prestationer i den egna läroinrättningen. Det är alltid den studerandes egen läroinrättning som avgör om studierna godkänns som prestationer.

Institutets egna timplärare får avgiftsfritt gå en valfri kurs per läsår.

Avgifterna är utmätningsbara enligt lagen om fritt bildningsarbete 632 / 98 § 24. Kursdeltagarna betalar själv för läroböcker, kursmaterial och kopior.

Du kan vägras tillträde till kurser om du trots påminnelse lämnat någon tidigare kursavgift obetald.

FAKTURA

Medborgarinstitutet fakturerar kursavgifterna. Det är viktigt att uppge sin personbeteckning i samband med anmälningen pga. att stadens faktureringsprogram kräver det. Kursavgifter betalas inte tillbaka.

UTBILDNINGSSTYRELSENS STUDIESEDLAR

Medborgarinstitut har av Utbildningsstyrelsen beviljats understöd i form av studiesedlar. Studiesedlar kan anhållas av: invandrare, arbetslösa, seniorer och pensionärer, de med låg grundutbildning och personer med inlärnings svårigheter.

Intyg över pension, arbetslöshet, utbildning etc. skall företes kansliet före man kan beviljas en studiesedel.

En sedel / sökande / termin (så länge understödet räcker).

INTRÄDESKRAV

Studier vid medborgarinstitutet förutsätter inte förkunskaper. Man kan skriva in sig och studera det man vill om man anser sig kunna följa med undervisningen.

Förutsättningen för att en kurs skall bli av kräver att det finns **minst 7 närvaroaanmälda**. Vid **fortsättningskurser** räcker det med **6 deltagare**.

Någon åldersgräns finns inte. Även personer under 16 år kan delta i sådana kurser där undervisningen är lämplig för dem. Kurser som är avsedda för barn eller ungdomar kommer fram i kursnamnet och -beskrivningen.

KÖA: Om kursen är fulltecknad kan du ställa dig i kö. Institutets personal kontaktar dig genast om det öppnar sig en ledig plats och du är följande i kö. I mån av möjlighet kan institutet skapa en ny grupp om kölistan är lång.

FRÅNVARO: Om en kursdeltagare uteblir flera gånger efter varandra från en kurs är det skäl att anmäla om frånvaron till kansliet. Annars kan frånvaron tolkas som att deltagaren avbrutit kursen.

AVBRUTEN KURS: Att avbryta en kurs kan försvåra hela kursen framtid. Om deltagarantalet understiger 6 avbryts kursen.

FÖRSÄKRINGAR: Kursdeltagarna bör själv sköta om sin olycksfallsförsäkring för eventuella olyckor, som kan ske under kurserna. Det här gäller i synnerhet deltagarna i de tekniska kurserna och motionskurserna.

DELTAGARINTYG: På begäran kan en kursdeltagare, som regelbundet följt med undervisningen, få ett kursintyg. För en kopia faktureras en avgift på 10 €.

INFORMATION: Information om institutets verksamhet ges i första hand via vår hemsida www.opisto-mbi.hango.fi och de sociala medierna Facebook och Instagram.

UTVÄRDERING

Lagen om fritt bildningsarbete förpliktar institutet att utvärdera sin verksamhet. Målet med utvärderingen är att utveckla och förbättra förutsättningarna för inläring.

Kursdeltagarna får ett e-postmeddelande med länk till utvärderingsblanketten automatiskt då kursen har avslutats.

UTSTÄLLNING

Medborgarinstitutets vårutställning hålls i Stadshusets galleri 11.4–23.4.2024. **Vernissage to 11.4.2024 kl. 18.00.** Utställningen monteras upp 9–10.4.2024.

KURSPLATSER

Alan's Cafe, Rådhusorget 4
Astrea, Berggatan 4
Biblioteket, Bergatan 3–5
Brankis, Nycandergatan 8
Casino-hallen, Appelgrensvägen 10
Centralskolan, Halmstadsgatan 2
Feffe Park, Esplanaden 73
Hangöby förskola, Hangöbyvägen 45
Hangö gymnasium, Skolgatan 11
Hangö högstadium, Skolgatan 13–15
Hankoniemen yläaste ja lukio, Raseborgsvägen 45
Happy Flower, Berggatan 11
Idrottshuset, Rådmsgatan 12
Kennelklubbens träningsplan, Kaptensgatan
Lappvik skola, Skolgränd 4
Ljungbo, Källvägen 1
MBI:s väv- / sysal, Berggatan 21
Stranden Bar & Kitchen, Östra hamnen
Valosalen, Hamngatan 2
Tita-Marias skolan, Rilaxgatan 13 B

KURSER FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Ungdomsrabatten har beaktats i dessa kursavgifter

KORGBOLL MED MAGIK JONSSON 7–9 ÅR

NY!

Idrottshuset
Robert Jonsson
Kursavgift 15,00 € / termin
6.9–22.11.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 15.00–15.45
Min 7 stud. Max 25 stud.

Du lär dig korgbollens grunder och utvecklar dina individuella färdigheter och tekniker som syftar till att ge dig verktygen för att tillsammans kunna spela på ett effektivt sätt.

Åldersrekommendation: 7–9 år

Kursen är tvåspråkig.

KORGBOLL MED MAGIK JONSSON 10–13 ÅR

Idrottshuset
Robert Jonsson
Kursavgift 15,00 € / termin
6.9–22.11.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 16.00–17.00
Min 6 stud. Max 25 stud.

Du lär dig korgbollens grunder och utvecklar dina individuella färdigheter och tekniker som syftar till att ge dig verktygen för att tillsammans kunna spela på ett effektivt sätt.

Åldersrekommendation: 10–13 år.

Kursen är tvåspråkig.

KORGBOLL MED MAGIK JONSSON 14–18 ÅR

Idrottshuset
Robert Jonsson
Kursavgift 15,00 € / termin
6.9–22.11.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 17.00–18.00
Min 6 stud. Max 15 stud.

Du lär dig korgbollens grunder och utvecklar dina individuella färdigheter och tekniker som syftar till att ge dig verktygen för att tillsammans kunna spela på ett effektivt sätt.

Åldersrekommendation: 14–18 år.

Ungdomsrabatten har beaktats i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.



■ KONSTÄVENTYR

Hangö högstadium, bildkonstsalen (byggnad A)

Nanda Björklund

Kursavgift 15,00 €

18.11–19.11.2023, 2 tillfällen

lö 11.00–14.00, sö 12.00–15.00

Min 7 stud. Max 12 stud.

Kom med på ett underligt underbart konstäventyr! Vi ska resa i fantasin till ett hemligt ställe och skapa ett underbart konstverk med blandteknik. Kursen är avsedd för barn i lågstadieåldern utan vårdnadshavare.

Ta mellanmål med till små pauser.

Materialet ingår i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.

■ VI SKAPAR TILLSAMMANS – BILDKONSTNÄRLIGT VECKOSLUT

NY!

Hangö högstadium, bildkonstsalen (byggnad A)

Pirjo Wallden, Satu Lundin

Kursavgift 15,00 €

16.3–17.3.2024, 2 tillfällen

lö 10.00–13.00, sö 10.00–13.00

Min 7 stud. Max 12 stud.

Ett färgglatt veckoslut för barn! En bildkonstnärlig skapande kurs för barn i ca 6–9 års ålder utan förälder. Ta med lämplig klädsel som får bli klottig samt mellanmål för pauserna.

Materialet ingår i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.





■ GÖR ETT VIRTUELLT FACEMASK FILTER I METASPARK AR

NY!

Hangö gymnasium

Jan Sandberg

Kursavgift 15,00 €

5.10–19.10.2023, 3 tillfällen

to 17.00–20.00

Min 7 stud. Max 16 stud.

Denna kurs är utformad för att ge dig en introduktion till MetaSpark AR (av Meta, tidigare Facebook).

Under kursens gång kommer du att lära dig om de viktigaste funktionerna och verktygen som finns tillgängliga i MetaSpark AR, samt skapa ett Facefilter, liknande de vilka ses i Instagram Stories eller TikTok.

Kursen riktar sig främst till ungdomar, men är öppen för alla som är intresserade av AR (Augmented Reality).

I kursen kommer vi att använda MetaSpark Studio. Kursen kräver en bärbar dator utrustad med antingen Windows 10 (64 bit) eller MacOS 10.14+. Det rekommenderas att ha minst 2 GB ledigt utrymme på hårddisken och 4 GB RAM tillgängligt.

SPECIALKURSER

VAR SÅ GOD – KORTKURS FÖR SERVERINGSPERSONAL

NY!

Stranden Bar & Kitchen
Mats och Petra Rehnström
Kursavgift 25,00 €
4.3–5.3.2024, 2 tillfällen
må 18.00–20.00, ti 18.00–20.00
Min 5 stud. Max 8 stud.

En kortkurs för blivande personal inom restaurangbranschen. Under kursen går igenom grunderna inom servering, barlära och kundbetjäning. Kursen lämpar sig för dig som har ett genuint intresse, är flexibel och samarbetsvillig och siktar på att börja arbeta inom branschen. Kursen är i samarbete med Stranden Bar & Kitchens krögare Mats och Petra Rehnström.

Kursen är tvåspråkig.



SERVERINGSPASS

Hangö gymnasium
Carina Sontag
Kursavgift 70,00 €
7.3–19.3.2024,
3 tillfällen
to 18.00–19.30,
ti 18.00–19.00
Min 7 stud. Max 40 stud.

Föreläsning
to 7.3.2024 kl. 18.00
Test
ti 12.3.2024 kl. 18
Omtest
ti 19.3.2024 kl.18

Kom ihåg att ta ID-bevis med när du skriver testet (körkort, pass, FPA-kort med foto).

Kursmaterial: Valvira.fi ”Servering av alkoholdrycker”

Föreläsningen är på svenska. Rabatterna gäller inte för denna kurs. Meddela till kansliet på vilket språk du vill skriva testet (på finska eller svenska): e-post: kansalaisopisto@hanko.fi eller tfn 040 146 0260

HYGIENPASS

Hangö gymnasium
Kalle Niemi
Kursavgift 50,00 €
14.3–21.3.2024,
2 tillfällen
to 18.00–19.00
Min 7 stud. Max 40 stud.

Testtillfälle
to 14.3.2024 kl 18–19
Omtest
to 21.3.2024 kl. 18–19
Testtillfälle 50 €, omtest 20 €

Rabatterna gäller inte för denna kurs. Kom ihåg att ta med ett ID-bevis (körkort, pass eller FPA-kort med foto).

Hygienpasset är obligatoriskt för alla som hanterar oförpackade, lättförskämbara livsmedel. Ett intyg över hygienkompetens fås efter godkänt test. Kursmaterial: <http://www03.edu.fi/oppi-materialiait/purtavaapuhtaasti> (välj språk på sidan).

Meddela kansliet på vilket språk du vill skriva testet, på finska eller svenska. E-post: kansalaisopisto@hanko.fi eller tfn 040 146 0260

SJÖFART

■ SKÄRGÅRDSKEPPARE

NY!

Hangö gymnasium
Seppo Pailos
Kursavgift 52,00 €
16.1–16.4.2024, 13 tillfällen
ti 18.00–20.15
Min 7 stud. Max 19 stud.

En grundkurs för alla båtförare. Vi bekantar oss med navigationslära, arbetar med sjökort, lär oss pricksystemet och övrig säkerhetsanordning för sjöfart, trafikregler och mycket annat. Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdskepparexamen. Extra kostnader för material (ca 75€). Kursläraren meddelar när och hur skepparexamen kommer att ordnas.

EKONOMI

■ GRUNDKURS I PLACERANDE

NY!

Distanskurs
Sven-Eric Holmström
Kursavgift 45,00 €
3.10–7.11.2023, 6 tillfällen
ti 18.00–20.00
Min 7 stud. Max 50 stud.

I den här kursen skapar du dig en förståelse för vad placerande går ut på, hur och varför du gör din placeringsplan, vilken risken i olika typerns placeringar är på riktigt och på vilket sätt avkastningen kommer. Efter det går vi igenom de vanligaste placeringsprodukternas egenskaper, fördelar och nackdelar samt till sist tar vi en titt på beskattningen. Men vi börjar med placerarpsykologi, för det svåraste med placerande är att inte låta känslorna påverka görandet. Genom att förstå varför vi gör på olika sätt blir placerandet och beslutsfattandet mycket lättare.

Lektion 1: Placerarens psykologi och hur den påverkar oss samt varför ska vi placera?

Lektion 2: Skapa din egen placeringsplan och håll dig till den

Lektion 3: Vilka risker finns det och hur kan du hantera dem?

Lektion 4: Varifrån och hur kommer avkastningarna? Hur fungerar marknaden?

Lektion 5: De viktigaste placeringsprodukterna

Lektion 6: Kapitalbeskattningen och olika placeringsprodukters skatteegenskaper

Kursen ordnas som en distanskurs. Lektionen räcker från kl 18–20 med 10 min paus kring kl 19. Lektionerna spelas in och deltagarna kan se på inspelningarna i 4 månader efter att kursen avslutats. Efter varje lektion fri diskussion som inte bandas in.

Som föreläsare fungerar placeringsutbildaren Svenne Holmström som har en förmåga att göra svåra saker enkla att greppa. Föreläsningarna är alltid jordnära. Svenne har lång erfarenhet som placerare, från finansieringssektorn och idag fokuserar han helt på utbildning inom ekonomi, spara och placera via sitt företag Ghost Investor.

GRUNDKURS I AKTIEPLACERANDE

NY!

Distanskurs
Sven-Eric Holmström
Kursavgift 30,00 €
10.1–31.1.2024, 4 tillfällen
on 18.00–20.00
Min 7 stud. Max 50 stud.

Det här är en nybörjarkurs där vi går igenom terminologi om vad man behöver veta och hur placering i direkta aktier skiljer sig från aktiefonder eller indexfonder. Kursen är uppbyggd så att placering utgår från aktiesparkkontot, men vi kollar också hur värdeandelskontot fungerar. Det blir också praktisk aktiehandel, vilken roll dividenderna har, hur man hittar goda bolag och hur man plockar ihop den första portföljen. Vi tittar också på var man bäst hittar info om de bolag man är intresserad av.

Lektion 1: Vad handlar aktieplacering om?

Lektion 2: Aktiehandel

Lektion 3: Aktiernas avkastning och val av aktier

Lektion 4: Bygg din portfölj, hantera risken och hitta relevant info

Kursen ordnas som en distanskurs. Lektionen räcker från kl 18–20 med 10min paus kring kl 19. Lektionerna spelas in och deltagarna kan se på inspelningarna i 4 månader efter att kursen avslutats. Efter varje lektion fri diskussion som inte bandas in.

Som föreläsare fungerar placeringsutbildaren Svenne Holmström som har en förmåga att göra svåra saker enkla att greppa. Föreläsningarna är alltid jordnära. Svenne har lång erfarenhet som placerare, från finansieringssektorn och idag fokuserar han helt på utbildning inom ekonomi, spara och placera via sitt företag Ghost Investor.

FÖRDJUPAD KURS I AKTIEPLACERANDE

NY!

Distanskurs
Sven-Eric Holmström
Kursavgift 30,00 €
26.2–18.3.2024, 4 tillfällen
må 18.00–20.00
Min 7 stud. Max 50 stud.

Då du har koll på grunderna inom aktieplacering är det dags att fundera på hur man värderar bolag och vilken typ av strategi som passar en själv bäst. I den här kursen får du lära dig screena bolag utgående från värderings- och kvalitetsnyckeltal. Till sist tar vi en titt på hur du kan förvalta portföljen som ett proffs med enkla metoder.

Lektion 1: Vad berättar balans- och resultaträkningen? Bolagets kvalitetsnyckeltal, live screening

Lektion 2: Värderingsnyckeltal och live screening

Lektion 3: Kvalitets-, värde- och tillväxtstrategin

Lektion 4: Förvalta portföljen som ett proffs, utan att stressa i onödan

Kursen ordnas som en distanskurs. Lektionen räcker från kl 18–20 med 10 min paus kring kl 19. Lektionerna spelas in och deltagarna kan se på inspelningarna i 4 månader efter att kursen avslutats. Efter varje lektion fri diskussion som inte bandas in.

Som föreläsare fungerar placeringsutbildaren Svenne Holmström som har en förmåga att göra svåra saker enkla att greppa. Föreläsningarna är alltid jordnära. Svenne har lång erfarenhet som placerare, från finansieringssektorn och idag fokuserar han helt på utbildning inom ekonomi, spara och placera via sitt företag Ghost Investor.

HUSLIG EKONOMI

VINKURSER PÅ HÖSTEN

VINER TILL SKÖRDENS VEGETARISKA RÄTTER

NY!

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
7.9.2023, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Höstens skörd ger oss många smakrika rot- och grönsaker. Vi provar ett urval viner för att ta reda på hur man kombinerar viner med säsongens vegetariska rätter.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

VINER FRÅN NORDEN

NY!

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
12.10.2023, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Vinproduktionen blir möjlig alltmer norrut. Vilka viner odlas i de nordiska länderna? Vilka druvor anpassar sig det kyliga klimatet? Vi provar viner som är gjorda på druvor men också på bär. Hur bra passar de med vår nordiska mat?

Materialkostnader tillkommer ca 15–20 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

NATURVINER

NY!

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
2.11.2023, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Ekologiskt tänkande sprider sig i vinvärlden. Allt flera viner kallas naturviner, dvs. viner som produceras så naturligt som möjligt och utan tillsatser. Denna gång smakar vi på några av dessa viner för att ta reda på hur produktionen påverkar smaken.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

OST OCH VIN

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
30.11.2023, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Valet av vin till ostbrickan brukar vara aktuellt inför vinters högtider. Även om vi tidigare haft samma tema, provar vi nu andra ostar och viner.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

VINKURSER VÅREN

BLINIVINER

NY!

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
25.1.2024, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Årets traditionella blinfest är här. Vi provar ett urval viner till blinin med traditionella tillbehör.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

BLINDPROVNING AV VINER

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
15.2.2024, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Dags att testa smaksinnet. Du får utmana ditt smaksinne helt för dig själv, det är inte en tävling. Provingen ordnas både som blind och halvblind. Denna gång tar vi med några smakbitar för en ny vinkling.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

VINER FRÅN PORTUGAL

NY!

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
14.3.2024, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Portugal producerar viner som lämpar sig till allt från aperitif till dessert. Vi gör en resa genom landet och smakar på olika vinstilar samt kombinerar dem med tilltugg inspirerat från det portugisiska köket.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

VINER TILL SALLADSBUFFÉ

NY!

Alan's Cafe
Anette Roos
Kursavgift 10,00 €
25.4.2024, 1 tillfällen
to 18.00–19.30
Min 7 stud. Max 14 stud.

Vårens och sommarens festligheter närmar sig. Vi provar denna gång aktuella viner för säsongen och smakar dem tillsammans med en fräsch salladsbuffé.

Materialkostnader tillkommer ca 10–15 €, betalas på plats med kontanter eller kort.

← SPANSK MAT OCH KULINARISK KULTUR, PÅ SPANSKA!

Hangö högstadium, undervisningsköket (byggnad A)

Alejandro Domingo Moreno

Kursavgift 42,00 € / termin

2.10–11.12.2023, 6 tillfällen

29.1–8.4.2024, 6 tillfällen

må 18.15–20.30

Min 7 stud. Max 15 stud.

Kurs för dem som är intresserade av att känna till de olika maträtterna i Spanien. Du kommer att lära dig att laga några maträtter och om den kulinariska rikedom i landet, förutom den grundläggande vokabulären; köksredskap och ordförråd av de rätter vi lagar. Tanken är att laga mat medan du lär dig spanska på ett praktiskt och roligt sätt.

Vi kommer att lära känna nya rätter som vi inte har lagat under våren 2023, även om vi kommer att upprepa ett par typiska och populära rätter, särskilt för de nya deltagarna. Det skulle vara perfekt om man kan lite spanska även om det inte är ett krav. Alejandro använder både svenska och engelska vid behov.

¡Lo que bien huele, mejor sabrá! ¡Buen provecho!

Observera att i kursavgiften ingår inte kostnaden för ingredienserna.

VEGETARISK MATLAGNINGSKURS TILLSAMMANS MED RASTACHEF

NY!

Hangö högstadium, undervisningsköket (byggnad A)

Lasse Örtsäter

Kursavgift 25,00 €

21.1.2024, 1 tillfällen

sö 12.00–17.00

Min 7 stud. Max 15 stud.

Lär dig krydda och hur man får vegetarisk / vegansk mat att smaka bra. Som inspiration fungerar det indiska köket. Kursen dras av Lasse Örtsäter, känd för sin vegetariska / veganska lunchrestaurang Hemma hos Rastachef.

Kostnader för ingredienser på 25 € tillkommer och betalas på plats med kontanter.



Kitchen
Once
more/many
the community
is kitchen class
not charge
your mind!

art

SÅNG & MUSIK

DAMKÖREN DECIBELLA (HANGÖ DAMKÖR)

Brankis

Pia Nygård

Kursavgift 30,00 € / termin

5.9–21.11.2023, 12 tillfällen

9.1–2.4.2024, 12 tillfällen

ti 18.30–20.00

Min 6 stud. Max 25 stud.

Kom med och upplev fröjden med körsång i vår trevliga damkör deciBella. Vi sjunger i 2–4 stämmor. Under hösten kommer vi öva inför julkonserten lö 16.12.2023 i Hangö kyrka och parallellt smyger vi in sånger till vårens konsert 13.4.2024 som tangerar Hangös jubileumsår.

KÖRSÅNG MED HANGÖ MÅNSKÖR

Brankis

Tobias Tamelander

Kursavgift 30,00 € / termin

7.9–23.11.2023, 12 tillfällen

18.1–11.4.2024, 12 tillfällen

to 18.30–20.00

Min 6 stud. Max 20 stud.

Sånger, visor och serenader i 4-stämmig manskör. Vi övar stamreperatoar, lär oss nya sånger inför uppträdanden och arbetar med sångteknik. Välkommen till en livskraftig och välljudande manskör!

SOLOSÅNG

Hangö gymnasium

Eva Comét

Kursavgift 160,00 € / termin

7.9–9.11.2023, 10 tillfällen

11.1–21.3.2024, 10 tillfällen

to 16.00–20.30

Min 4 stud. Max 6 stud.

Är du nybörjare och vill lära dig sjunga? Har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmisk musik.

Kursen är tvåspråkig.

STUDIECIRKEL FÖR BLÅSINSTRUMENT

Centralskolan

Minna Lehtonen

Kursavgift 32,00 € / termin

17.9–19.11.2023, 6 tillfällen

14.1–7.4.2024, 6 tillfällen

sö 16.00–19.00

Min 7 stud. Max 20 stud.

På kursen lär vi oss nya stycken och repeterar gamla. Enligt behov tas det upp frågor kring rytm, renhet, spelteknik och tolkning för att få en välklingande och svängande låt. Passar för alla blåsinstrument (ej blockflöjt). Av deltagarna förutsätts kunskap i att läsa noter och att behärska sitt instrument. Vi musicerar och har roligt!

Kursen är tvåspråkig.

SPRÅK

SLAVA UKRAINI! KUNNIA UKRAINALLE! ÄRA TILL UKRAINA!

NY!

Hangö gymnasium

Valentina Halen

Kursavgift 34,00 € / termin

Start september, 12 tillfällen

Start januari, 12 tillfällen

to 18.00–19.30

Min 7 stud. Max 15 stud.

Kurstidpunkter meddelas senare

Hjärtligt välkommen på nybörjarkurs i ukrainska!

På kursen lär vi oss i första hand språket, men vi bekantar oss även med ukrainsk historia, kultur och samhällsliv.

Kursen är tvåspråkig (svensk och finsk) och vänder sig till nybörjare och kräver inga förkunskaper i ukrainska.

Ukrainska är det officiella språket i Ukraina och språket talas av ca 45 miljoner människor i världen. Ukrainskan är ett östslaviskt språk som är nära besläktat med vitrysiskan och ryskan.

Ukrainskan talas framför allt i de västra och centrala delarna av landet, medan ryska talas i de södra och östra delarna av landet. I huvudstaden Kiev var ryskan tidigare huvudspråket, men numera talas även ukrainska i stor utsträckning där officiella skyltar och meddelande också är på ukrainska.

Valentina är född i Ukraina och kan berätta mycket om språket och landet. Hon har även tidigare undervisat i ryska på medborgarinstitutet.

Kunskaper i det ukrainska språket kan hjälpa till i kontakterna och kommunikationen med människor som flytt kriget.

Kursen är tvåspråkig.

SPANSKA FÖR NÄSTAN NYBÖRJARE (A1)

Hangö gymnasium

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift 34,00 € / termin

6.9–22.11.2023, 12 tillfällen

10.1–3.4.2024, 12 tillfällen

on 17.45–19.15

Min 6 stud. Max 18 stud.

Skulle det inte vara trevligt att kunna lite mera spanska då du t.ex. nästa gång reser? Kom med i vårt trevliga gäng och lär dig grunderna i spanska! Vi tar det lugnt och repeterar och lär oss naturligtvis en hel del nytt, lekande och med mycket skratt.

Spanska för dig som läst ca ett år, det spelar ingen roll om det är för länge sedan. Lärarens eget material, nätuppgifter, musik + läroboken Buenas Migas 1, den gamla upplagan.

Kursen är tvåspråkig.

SPANSKA FÖR LITE LÄNGRE HUNNA (A2–B1)

Hangö gymnasium

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift 34,00 € / termin

6.9–22.11.2023, 12 tillfällen

10.1–3.4.2024, 12 tillfällen

on 16.15–17.45

Min 6 stud. Max 18 stud.

Fortsättningsspanska för dej som redan läst spanska från tidigare. Kursbok Buenas Migas 2, nätmaterial och lärarens extra material.

Kursen är tvåspråkig.





DIÁLOGOS FÁCILES I EN ESPAÑOL CON ALEJANDRO

NY!

Hangö gymnasium

Alejandro Domingo Moreno

Kursavgift 22,00 € / termin

7.9–23.11.2023, 12 tillfällen

11.1–11.4.2024, 12 tillfällen

to 18.15–19.15

Min 6 stud. Max 20 stud.

En praktisk grundkurs i spanska för nybörjare som är inriktad på dialog och enkla frågor och svar.

Om du redan kan några ord, desto bättre, men det krävs inga förkunskaper i språket! Vi kommer att använda oss av en mängd enkla sammanhang från vardagen.

Alejandro kommer att använda den naturliga och suggestopediska metoden som alltid har fungerat. Därför är alla välkomna, oavsett vilket modersmål du har.

Curso práctico de Español de nivel básico de principiantes orientado a dialogar y lanzarse a la comunicación de preguntas y respuestas simples.

No es necesario en absoluto un conocimiento del idioma previo, aunque si se conocen algunos términos o expresiones son bienvenidos. Pondremos diversos contextos sencillos de la vida cotidiana.

Usaré el método natural y sugestopédico que siempre ha funcionado. Por esta razón, ¡Bienvenidos todos sin importar tu lengua materna!

DIÁLOGOS FÁCILES II EN ESPAÑOL CON ALEJANDRO

NY!

Hangö gymnasium

Alejandro Domingo Moreno

Kursavgift 22,00 € / termin

7.9–23.11.2023, 12 tillfällen

11.1–11.4.2024, 12 tillfällen

to 19.20–20.20

Min 6 stud. Max 20 stud.

Praktisk spanskakurs för avancerade nybörjare, inriktad på dialog och kommunikation, samt på att förbättra uttrycksförmåga och utveckla ordförrådet.

Det är nödvändigt att ha minimikunskaper i språket och det är bra att kunna uttrycka sig på ett enkelt sätt med ett mycket grundläggande ordförråd.

Vi kommer att behandla olika ämnen, vissa föreslås av mig och andra väljs av eleverna. Vi välkomnar alla, oavsett vilket modersmål man har!

Diálogos fáciles II en Español con Alejandro.

Curso práctico de español para principiantes avanzados, centrado en el diálogo y la comunicación, así como en la mejora de la expresión y el desarrollo del vocabulario.

Es necesario tener unos conocimientos mínimos del idioma, sólo ser capaz de expresarse de forma sencilla con un vocabulario muy básico.

Trataremos diferentes temas, algunos propuestos por mí y otros elegidos por los alumnos. ¡Todos son bienvenidos sin importar tu lengua materna!

■ HALLO, DEUTSCH FÜR ALLE!

Hangö gymnasium

Pentti Rantanen

Kursavgift 34,00 € / termin

14.9–30.11.2023, 12 tillfällen

11.1–4.4.2024, 12 tillfällen

to 18.00–19.30

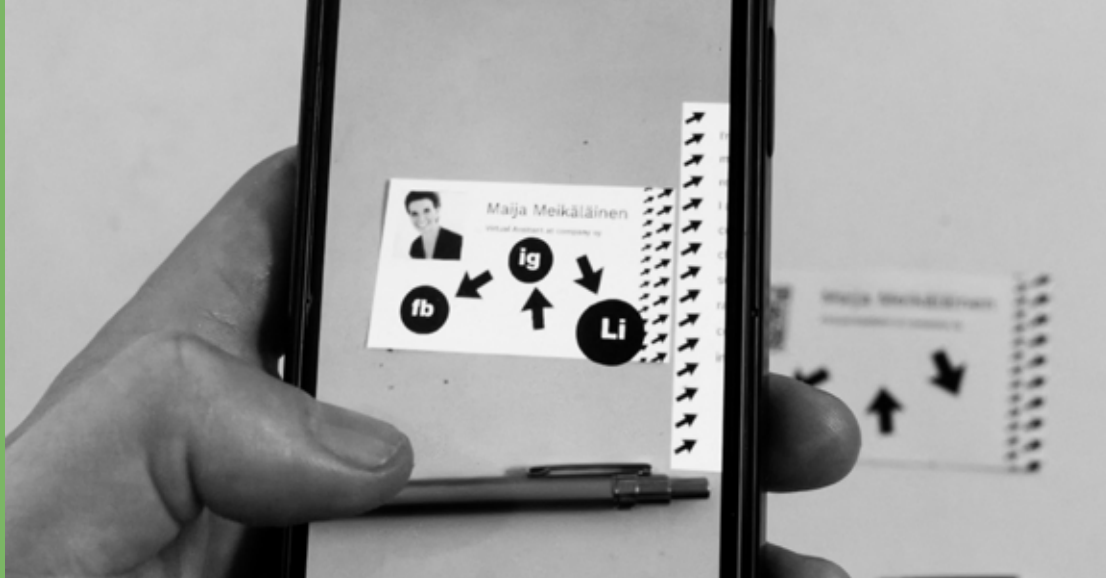
Min 6 stud. Max 14 stud.

Kursen är ämnad för dig som tidigare läst tyska

eller för en aktiv nybörjare. Vi använder oss av läroboken Hallo 3 – saksaa aikuisille. Under kursens gång bekantar vi oss med tyska nyheter, lyrik och musik. Målet med kursen är att våga diskutera vardagliga och aktuella teman på tyska. Olika hem- och översättningsuppgifter fördjupar kunskande.

Kursen är tvåspråkig.





DATATEKNIK

LIVE HELPDESK

Biblioteket
Joakim Lindström
Kursavgift Ingen avgift
4.9-11.12.2023, 14 tillfällen
8.1-22.4.2024, 14 tillfällen
må 17.00-19.00
Min 2 stud. Max 10 stud.

Bokning: Om du vill träffa Joakim, gå till bibliotekets kundbetjäning och boka en tid för personlig handledning.

Bokningslistan finns i biblioteket fr.o.m. vecka 35 / vecka 1

Nu har du möjlighet att fråga experten t.ex. hur betala räkningar, beställa tågbiljetter, söka nytt pass eller beställa tid till laboratoriet på ett säkert sätt via datorn.

Ta med din egen dator, pekplatta eller smarttelefon till träffen.

Om du önskar hjälp med ibruktagning av dator, pekplatta eller smarttelefon måste du boka minst två tider efter varandra.

SKAPA ETT AR VISITKORT FÖR WEBBEN

NY!

Hangö gymnasium
Jan Sandberg
Kursavgift 20,00 €
14.9-28.9.2023, 3 tillfällen
to 17.00-19.00
Min 7 stud. Max 12 stud.

Denna kurs är en introduktion till webbaserad Augmented Reality (AR). Augmented Reality är en teknologi som blandar den fysiska världen med den digitala världen och skapar en ny interaktiv upplevelse.

Genom att skapa ett virtuellt visitkort kommer du att lära dig hur man snabbt kommer igång med kodfri webbaserad AR, som kan anpassas för marknadsföringssyften. Kursen kommer även att ge insikt i hur AR kan kombineras med QR-koder och tillämpas på kreativa sätt i olika miljöer.

Denna kurs riktar sig främst till företagare och personer som är intresserade av marknadsföring, men är öppen för alla som är intresserade av AR!

I kursen används MywebAR. Kursen kräver dator eller telefon nyare än 2015.

HÄLSA, VÄLMÅENDE

■ ZONTERAPEUTISK BABYMASSAGE

Valosalen

Malin Grönholm

Kursavgift 12,00 €

26.9–17.10.2023, 4 tillfällen

ti 10.00–10.45

Min 6 stud. Max 8 stud.

En stund av närhet för baby och förälder där vi

övar lätt massage för barnen. Vi går även igenom olika zonterapeutiska punkter på fötterna där man kan behandla olika problem t.ex. matsmältning, förstoppning, tandsprickning.

Massagen lämpar sig för barn i 3 veckors – 11 månaders ålder. Tag med egen badhandduk.

YOGA

■ MJUK YOGA FLOW

Valosalen

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift 25,00 € (höst) / 50,00 € (vår)

4.9–9.10.2023, 6 tillfällen

8.1–8.4.2024, 12 tillfällen

må 16.45–17.45

Min 6 stud. Max 16 stud.

Mjuk yoga lämpar sig ypperligt för nybörjare, så varför inte komma med och testa något nytt utan några som helst prestationskrav? Fokus under passet är medveten närvaro i rörelse och andning. Mjuka, lekfulla flöden (flow) och vi avslutar varje session med en skön avslappning med vindspel. Vill du fortsätta med ännu mera avslappnande stunder kan du kombinera passet med yin yoga som startar direkt efter.

Kursen är tvåspråkig.

■ YIN YOGA MÅNDAG

Valosalen

Ann-Mari Kraufvelin

Kursavgift 60,00 € / termin

4.9–20.11.2023, 12 tillfällen

8.1–8.4.2024, 12 tillfällen

må 17.45–19.15

Min 6 stud. Max 16 stud.

Mjuk yin yoga. Vi fokuserar på att bara vara i nuet och låter tyngdkraften och avslappnande andning leda kroppen i olika positioner. Du har möjlighet att verkligen landa i dej själv.

Kursen är tvåspråkig.



← ■ STOLYOGA

Astrea Spegelsal
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift 36,00 € / termin
6.9–22.11.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 9.45–11.15
Min 6 stud. Max 16 stud.

Mjukt och inklämmande kopplar vi ihop medveten andning och rörelser. Vi sitter i första hand på stol eller använder stolen som hjälpmedel t.ex. i balansövningar. Du jobbar helt utgående från dina egna förutsättningar. Om du vill slappna av liggande på golv behövs liggunderlag och eventuellt en filt att svepa in sig i. Ingen vighet eller tidigare erfarenhet av yoga förutsätts.

Kursen är tvåspråkig.

■ YOGA FLOW

Valosalen
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift 60,00 € / termin
7.9–23.11.2023, 12 tillfällen
11.1–4.4.2024, 12 tillfällen
to 17.30–19.00
Min 6 stud. Max 16 stud.

Varmt välkommen att uppleva 90 minuter av ren yogisk självkärlek. Fokus är medveten närvaro i rörelse och andning. Passet hjälper dig att öppna upp och sträcka ut kroppen och stärker dig på ett skonsamt och skönt sätt. Mjuka, lekfulla flöden och du har tid att verkligen landa i dig själv. Vi avslutar varje session med en skön avslappning med vindspel. Om du vill fortsätta med ännu mera avslappnande stunder kan du kombinera med yin yoga som startar direkt efter denna timme.

Kursen är tvåspråkig.

■ YIN YOGA TORSDAG

Valosalen
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift 60,00 € / termin
7.9–23.11.2023, 12 tillfällen
11.1–4.4.2024, 12 tillfällen
to 19.00–20.30
Min 6 stud. Max 16 stud.

Yin yoga är en ytterst stillsam yogaform där vi fokuserar på att bara vara i nuet och låter tyngdkraften och avslappnande andning leda kroppen i olika positioner. Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv. Genom ställningarna i yin yoga vill vi öka rörelseomfånget i leder och påverka främst bindväv i höfter, bäcken och ländrygg, men hela kroppen kan bearbetas.

Yin yoga är mycket lugn, mjuk och meditativ praktik som ger tillfälle att träna medveten accepterande närvaro i stunden. Övningarna anpassas enligt deltagarna och ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs. Du guidas tryggt och inklämmande, ibland ackompanjerad endast av din egen andning, ibland med dikter, mantran och musik.

Kursen är tvåspråkig.

■ MJUK MORGONYOGA MED VINDSPEL

NY!

Valosalen
Ann-Mari Kraufvelin
Kursavgift 25,00 €
16.10–20.11.2023, 6 tillfällen
må 10.00–11.00
Min 7 stud. Max 16 stud.

Morgonyogan lämpar sig ypperligt för nybörjare. Vi sträcker och tänjer och väcker kroppen genom lekfulla flöden och avslutar med avslappnande vindspel. Ingen vighet krävs. Vid behov kan du även göra en del av övningarna sittande på stol om du har svårt att komma ner på mattan.

Kursen är tvåspråkig.



VATTENTRÄNING

Våra vattenträningsgrupper är mycket populära och vi vill försäkra oss om att så många som möjligt får en plats i en grupp. Välj bland utbudet den eller de grupper som passar dig bäst. Innan kurserna startar har vi placerat in deltagare i grupperna enligt önskemål och i tidsordning (anmälningsens tidpunkt). Vi meddelar dig i vilken grupp du har fått en plats. Alla ändringar görs via kansliet.

ANMÄLNING TILL VATTENGYMNASTIKEN ONS 16.8.2023 KL. 9.00

HAPPY MONDAY I

NY!

Astrea Simbassäng	4.9–27.11.2023
Charlotta Wickman	12 tillfällen
Kursavgift 60,00 € / termin	8.1–8.4.2024
	12 tillfällen
	må 11.00–11.40
	Min 6 stud. Max 8 stud.

Happy Monday! Inled veckan på ett roligt och fartfyllt sätt med effektiv vattenträning! Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna knä, höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

HAPPY MONDAY II

NY!

Astrea Simbassäng	4.9–27.11.2023
Charlotta Wickman	12 tillfällen
Kursavgift 60,00 € / termin	8.1–8.4.2024
	12 tillfällen
	må 11.45–12.25
	Min 6 stud. Max 8 stud.

Happy Monday! Inled veckan på ett roligt och fartfyllt sätt med effektiv vattenträning! Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna knä, höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

AQUA-FIT VATTENTRÄNING I

Astrea Simbassäng	4.9–20.11.2023
Susann Lönnqvist	12 tillfällen
Kursavgift 60,00 € / termin	8.1–8.4.2024
	12 tillfällen
	må 17.30–18.15
	Min 7 stud. Max 8 stud.

Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna, speciellt för de som har problem med knä / höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

AQUA-FIT VATTENTRÄNING II

Astrea Simbassäng	4.9–27.11.2023
Susann Lönnqvist	12 tillfällen
Kursavgift 60,00 € / termin	8.1–8.4.2024
	12 tillfällen
	må 18.30–19.15
	Min 7 stud. Max 8 stud.

Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna, speciellt för de som har problem med knä / höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING III

Astrea Simbassäng
Susann Lönnqvist
Kursavgift 60,00 € / termin
7.9–23.11.2023, 12 tillfällen
11.1–4.4.2024, 12 tillfällen
to 18.30–19.15
Min 7 stud. Max 8 stud.

Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna, speciellt för de som har problem med knä / höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

■ VATTENTRÄNING FÖR MÄN

Astrea Simbassäng
Susann Lönnqvist
Kursavgift 60,00 € / termin
7.9–23.11.2023, 12 tillfällen
11.1–4.4.2024, 12 tillfällen
to 17.30–18.15
Min 7 stud. Max 8 stud.

Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna, speciellt för de som har problem med knä / höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

■ WAKE ME UP I

Astrea Simbassäng
Charlotta Wickman
Kursavgift 60,00 € / termin
5.9–21.11.2023, 12 tillfällen
9.1–2.4.2024, 12 tillfällen
ti 8.00–8.40
Min 6 stud. Max 8 stud.

Wake me up! Vattenträning för morgonpigga.

Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna knä, höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

■ WAKE ME UP II

Astrea Simbassäng
Charlotta Wickman
Kursavgift 60,00 € / termin
5.9–21.11.2023, 12 tillfällen
9.1–2.4.2024, 12 tillfällen
ti 8.45–9.25
Min 6 stud. Max 8 stud.

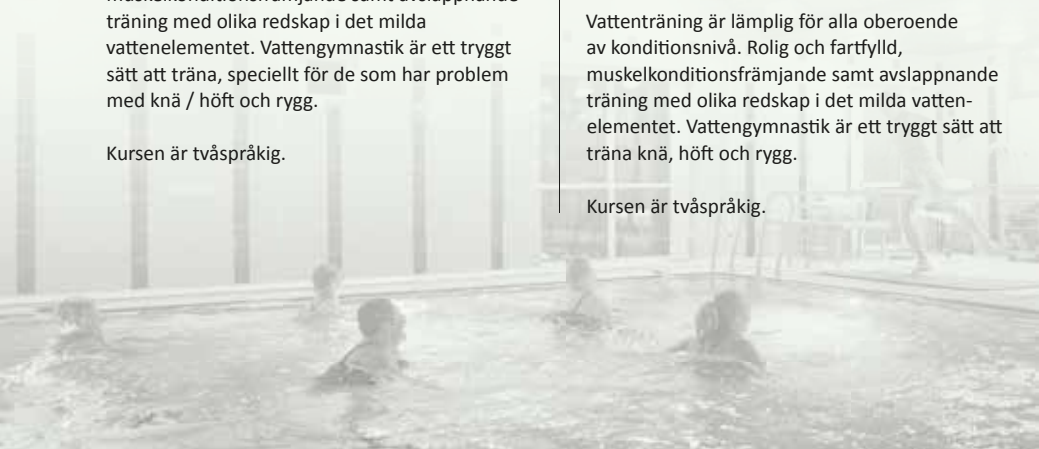
Wake me up! Vattenträning för morgonpigga.

Vattenträning är lämplig för alla oberoende av konditionsnivå. Rolig och fartfylld, muskelkonditionsfrämjande samt avslappnande träning med olika redskap i det milda vattenelementet. Vattengymnastik är ett tryggt sätt att träna knä, höft och rygg.

Kursen är tvåspråkig.

NY!

NY!



GYMNASTIK OCH IDROTT

■ OLDBOYS VOLLEYBOLL

Casino-hallen
Risto Orpana
Kursavgift 35,00 € / termin
6.9–22.11.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 18.30–20.00
Min 6 stud. Max 13 stud.

Kursens mål är att upprätthålla konditionen genom volleybollspel för att uppnå ett allmänt välbefinnande.

Kursen är tvåspråkig.

■ VOLLEYBOLL FÖR HERRAR

Casino-hallen
Ralf Holmberg
Kursavgift 35,00 € / termin
20.9–13.12.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 20.00–21.30
Min 6 stud. Max 13 stud.

Kursens mål är att upprätthålla konditionen för herrar i arbetsför ålder genom uppvärmning och volleybollspel. Vi deltar även i eventuell turnering.



BILDKONST

■ OLJEMÅLNING

Hangö högstadium, bildkonstsalen (byggnad A)
Clara Wahlström
Kursavgift 40,00 € / termin
4.9–27.11.2023, 12 tillfällen
8.1–8.4.2024, 12 tillfällen
må 18.15–20.30
Min 6 stud. Max 15 stud.

Måla med olja eller akryl och bekanta dig med målningens olika stilar. På kursen behandlas grunderna i skiss och teckning, färg- och perspektivlära och stilisering. Val av objekt är fritt, men t.ex. vyer, porträtt, djur och stilleben behandlas på kursen.

Vi fokuserar i första hand på personlig handledning enligt elevernas egna behov och förutsättningar. Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.

■ KUL MED KRITOR

Hangö högstadium, bildkonstsalen
(byggnad A)
Clara Wahlström
Kursavgift 28,00 €
5.10–23.11.2023, 8 tillfällen
to 19.00–20.30
Min 7 stud. Max 15 stud.

Oljepastell och torrpastell är tekniker som ger konstnären unika möjligheter och konstnärlig frihet. Materialet och tillvägagångssättet rör sig någonstans mellan teckning och måleri. På kursen kan du använda dej av torr pastell eller oljepastell, eller båda två, om du vill det. Vi gör olika typer av teckningar, från landskap till människor, och bekantar oss med materialet genom en rad olika teknikövningar. Vi samtalar kring våra bilder och diskuterar teknik och färgernas egenskaper.

Kursen är tvåspråkig.

HUR DU BYGGER UPP EN MÅLNING – FÄRGLÄRA OCH KOMPOSITION

NY!

Hangö högstadium, bildkonstsalen (byggnad A)
Larson Österberg
Kursavgift 55,00 €
18.10–22.11.2023, 6 tillfällen
on 18.00–20.00
Min 7 stud. Max 16 stud.

Genom olika övningar och studier av kända verk lär du dig de viktigaste principerna vid uppbyggandet av en bra bild som fångar betraktarens intresse. Vi går igenom grunderna i färglära genom praktiska övningar så att dina målningar blir bättre än någonsin. Vi går också igenom de viktigaste principerna inom bildkomposition. Den här kursen passar dig som har målat en aning förut och vill få en nystart i måleriet eller vill ta ditt måleri upp till nästa nivå.

Materialet ingår inte i priset.

Kursen är tvåspråkig.

NY!



← ■ AKVARELLMÅLNING

Hangö högstadium, bildkonstsalen (byggnad A)

Clara Wahlström

Kursavgift 38,00 €

11.1–4.4.2024, 12 tillfällen
to 19.00–21.15

Min 7 stud. Max 15 stud.

På kursen lär du dig akvarellmålning genom övningar med färg, form, ljus och komposition. Du får en inblick i vad akvarellmålning är och får skapa egna målningar och hitta din personliga stil. Du lär dej hur du ska blanda färger, vilka penslar och vilka papper du ska välja, samt hur du kan använda penseln för att skapa vackra och mjuka penseldrag.

Kursen är skräddarsydd för att passa både nybörjare och mer erfarna akvarellmålare. Vi varierar övningarnas svårighetsgrad baserat på önskemål och målarens erfarenhetsgrad och det mesta av arbetet sker under personlig handledning. Du får prova på olika akvarelltekniker och får tips om metoder för att närma dej ett motiv.

Kursen är tvåspråkig.

■ ABSTRAKT ELLER LANDSKAP

Hangö högstadium, bildkonstsalen
(byggnad A)

Larson Österberg

Kursavgift 55,00 €

7.2–3.4.2024, 8 tillfällen
on 18.00–20.00

Min 7 stud. Max 16 stud.

Under den här kursen låter vi penslarna leda oss. Vi har inte ett bestämt mål, utan jobbar med det som lockar oss mest i stunden och lär oss att lita på vår egen kreativitet och våra egna instinkter. Vi lär oss mera om färger, och vad det är som skapar harmoni i en målning.

Larson Österberg är känd både för sina lugna havslandskap och sina varma, färgsprakande abstrakta verk, och under den här kursen delar han med sig av sina erfarenheter och erbjuder stöd och handledning för den som vill komma vidare med sitt oljemålade.

Vi jobbar med oljefärger, och en viss tidigare erfarenhet krävs.

Materialet ingår inte i priset.

Kursen är tvåspråkig.



FOTOGRAFERING

HUR TAR MAN BRA BILDER?

NY!

Hangö gymnasium

Paulina Rökman

Kursavgift 20,00 €

4.10–25.10.2023, 4 tillfällen

on 17.15–18.45

Min 7 stud. Max 15 stud.

Bästa tipsen för fotografering! Är du intresserad av fotografering, men funderar över vad allt man ska tänka på när man fotar i olika situationer? Under kursen gång lär du dig grunderna i fotografering och får praktiska tips. Vi bekantar oss med kamerans funktioner, bildkomponering, övar på att hitta ljuset och hur man kan bildbehandla efteråt.

Ingen systemkamera behövs, telefonens kamera duger också lika bra!

Kursen är tvåspråkig.

LANDSKAPSFOTOGRAFERING I VÅRLJUS

NY!

Hangö gymnasium

Johanna Sandin

Kursavgift 45,00 €

12–13.4.2024, 2 tillfällen

fr 18.00–22.00, lö 5.00–8.00, 16.00–22.00

Min 6 stud. Max 10 stud.

Kom med och fotografera Hangö i vårljus! Tyngdpunkten ligger på praktisk fotografi och beroende på väder och vind rör vi oss på olika ställen i Hangö. Deltagarna får personlig vägledning när vi är ute och fotograferar. Vi går igenom användningen av ljus och komposition, repeterar kort kamerans inställningar samt diskuterar bilder, som deltagarna tagit. Kursen riktar sig till dig som tagit steget vidare från kamerans Auto-läge. Den är en naturlig fortsättning för dig som kan grunderna och vill lära dig mer. Ta med egen kamera. Även stativ och tråd- eller fjärrutlösare rekommenderas varmt, men är inte ett måste.

Vi inleder på fredagkväll med introduktion samt en solnedgångssession. På lördag träffas vi i gryningen för att fotografera soluppgången, har en kreativ paus under dagen och träffas igen för bilddiskussion och solnedgång på kvällsidan. Kursen är tvåspråkig.

Tidpunkt:

12–13.4.2024 (väderreservasjon)

fredag 12.4 kl. 18–22

lördag 13.4 kl. 5–8 & 16–22

Johanna Sandin är landskapsfotograf och hangöbo. Stormigt gråväder, klipporna i hemstaden och havet är återkommande motiv i hennes bilder. Hon har avlagt specialyrkesexamen i fotografi med natur som kompetensområde 2017 och är invald i SAL (Suomen ammattiluontokuvaajat) 2019.



HOBBY, TEXTIL, PRAKTISKA FÄRDIGHETER

■ STICKA SKÖNA PLAGG

Hangö gymnasium / MBI aulan
Regina Holmström
Kursavgift 42,00 € / termin
4.9–27.11.2023, 12 tillfällen
8.1–8.4.2024, 12 tillfällen
må 18.00–20.15
Min 6 stud. Max 10 stud.

Sticka sköna tröjor och sockor, eller kom med och lär dig sticka lettisk eller keltisk fläta. Vi lär oss nya ytmönster eller varför inte virka mormors rutor till en jacka. Egna ideér är välkomna!

Ta med garn, stickor och krokar.

Kursen är tvåspråkig.

■ VÄVNING FÖR NYBÖRJARE 1

Ljungbo
Regina Holmström
Kursavgift 50,00 € / termin
5.9–21.11.2023, 12 tillfällen
9.1–2.4.2024, 12 tillfällen
ti 10.30–13.30
Min 6 stud. Max 7 stud.

Kursen lämpar sig för nybörjare eller för dem som har ringa förkunskaper. Målet är att man lär sig planering, uppsättning och vävning av enkla vävnader t.ex. matta, poppana, pläd enligt deltagarens egna önskemål.

Kursen är tvåspråkig.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 21.8.2023 KL. 9.00

← ■ VÄVNING FÖR NYBÖRJARE 2

Ljungbo

Regina Holmström

Kursavgift 50,00 € / termin

5.9–21.11.2023, 12 tillfällen

9.1–2.4.2024, 12 tillfällen

ti 18.00–21.00

Min 6 stud. Max 7 stud.

Kursen lämpar sig för nybörjare eller för dem som har ringa förkunskaper. Målet är att man lär sig planering, uppsättning och vävning av enkla vävnader t.ex. matta, poppana, pläd enligt deltagarens egna önskemål.

Kursen är tvåspråkig.

■ VÄVNING I

MBIs väv- / sysal

Marith Norrgård

Kursavgift 50,00 € / termin

5.9–28.11.2023, 12 tillfällen

9.1–2.4.2024, 12 tillfällen

ti 12.00–15.00

Min 6 stud. Max 9 stud.

Vävkursen vänder sig till alla oavsett förkunskaper. Läraren anpassar nivån till den enskilda deltagaren. Du lär dig planering av din väv, val av material, färg, form, teknik, samt uppsättningen av din egen väv.

Inspirationstema för kursåret är; Naturen och badlivet bland spetsvillorna, Hangö 150 år till ära. Du kan väva tex, vackra badlakan, picknick filt, yogamatta, olika mattor, tyg till gammaldags solstol, strandväska, skira gardiner i linne, miniryta eller bildväv. Kursistens önskemål är utgångspunkten för kursen.

Kursen är tvåspråkig.





ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 21.8.2023 KL. 9.00



← ■ VÄVNING II

MBIs väv- / sysal
Marith Norrgård
Kursavgift 50,00 € / termin
6.9–29.11.2023, 12 tillfällen
10.1–3.4.2024, 12 tillfällen
on 17.00–20.00
Min 6 stud. Max 9 stud.

Du lär dig att planera din väv, val av material, färg, form, teknik, samt uppsättningen av väven. Inspirationstema är naturen, bad- och villalivet. Målet är att försköna vardagen med en vacker handvävd produkt. Materialet kan vara bl.a. lakan, jeans, olika naturmaterial, linne, bomull och ylle.

Kursen vänder sig till alla oavsett förkunskaper. Läraren anpassar nivån till den enskilda deltagaren. Har du en produktidé som går att väva, så planerar vi den tillsammans!

Kursen är tvåspråkig.

■ TEXTILVERKSTAD

MBIs väv- / sysal
Marith Norrgård
Kursavgift 50,00 €
7.9–16.11.2023, 10 tillfällen
to 12.00–15.00
Min 6 stud. Max 8 stud.

Har du idéer för produkter och kläder? Kom och sy dem på vår kurs. Vi återanvänder textila naturmaterial, men du kan även skapa av nytt tyg. Sy det som inspirerar dig, kanske en egen klänning eller unika inredningsdetaljer. Färg, form och kreativitet, det är roligt att sy!

Kursen är tvåspråkig.

■ BLI BEKANT MED TUFTNING

NY!

MBIs väv- / sysal
Riitta Luoma-Aho
Kursavgift 34,00 € / termin
11.9–16.10.2023, 6 tillfällen
8.1–12.2.2024, 6 tillfällen
må 12.00–15.00
Min 6 stud. Max 8 stud.

Tuftning är en rolig och snabb teknik där man använder en tuftningsnål (punch needle). I tuftning skapar man lugg genom ett tyg som är uppspänt på en ram. Tuftning är roligt eftersom man kan skapa nästan vilka mönsterformer som helst, bl.a. bågar, cirklar, fyrkanter och linjer. Man kan också leka med luggens höjd då man använder olika typer av garn.

Under kursens gång bekantar vi oss med själva tekniken, redskapen, möjligheterna samt planerar våra egna bilder. I denna kurs kan du använda dig av garn som du redan har hemma.

Kursen är tvåspråkig.

■ SY EN KIMONO

Hangö högstadium, sysalen (byggnad A)
Nanda Björklund
Kursavgift 20,00 €
23.9–24.9.2023, 2 tillfällen
lö 10.00–16.00, sö 11.00–16.00
Min 7 stud. Max 12 stud.

Önskekurs i repris! Unna dig en kimono i bomull, linne eller viskos. Kimonon kan fodras. En kimono passar lika bra för hemmamys, sköna morgnar som för att piffa upp en outfit. Läraren skickar ut info före kursstart om hurudant material som skall köpas till kursen.

Kursen är tvåspråkig.





BLI
INSPIRERAD
MEN KOM IKA:
handvänt | mall
Till endast på kurs om du är synsk
NGÖ MEDBOR
ISTITUT



← ■ MACRAMÉ KNYTNING

Hangö gymnasium / MBI aulan
Regina Holmström
Kursavgift 26,00 €
18.10–29.11.2023, 7 tillfällen
on 18.00–20.15
Min 6 stud. Max 10 stud.

Kom med och knyta macramé amplar, väggdekorationer eller fransar t.ex. till gardiner. Du kan ta med olika rep och band. Ta också med en styroxskena, långa knappnålar och en sax. Egna ideér är välkomna!

Kursen är tvåspråkig.

■ TEXTILVERKSTAD HANGÖ 150 ÅR

NY!

MBIs väv- / sysal
Marith Norrgård
Kursavgift 50,00 €
11.1–4.4.2024, 11 tillfällen
to 12.00–15.00
Min 6 stud. Max 8 stud.

Med Hangös gamla badkultur som inspiration kan du sy en klänning eller blus och kjol. Hatt och väska är även möjligt att sy, något som kompletterar den valda stilen.

Kursen för våra tankar till sommardrömmar om spets, puffärmor, volanger, romantik, kvinnlighet och elegans. Du kan anpassa din kreation från Belle Epoque till nutid. Det här syprojektet skall vara roligt!

Kursen är tvåspråkig.

■ KNYT DIN EGEN JULKRANS

NY!

Happy flower

Linda Backman

Kursavgift 5,00 €

22.11.2023, 1 tillfällen

on 18.00–19.30

Min 7 stud. Max 12 stud.

Vi knyter en julkrans av olika barrkvistar, kottar och dekorationer. Kursen lämpar sig för alla och dras av Happy flowers butiksägare Linda Backman.

Materialkostnader 10 – 20 € betalas på plats med kontant eller kort.

Kursen är tvåspråkig.

■ GÖR EN VÅRKRANS

NY!

Happy flower

Linda Backman

Kursavgift 5,00 €

19.3.2024, 1 tillfällen

ti 18.00–19.30

Min 7 stud. Max 12 stud.

Vi knyter en vårig krans av olika kvistar, snittgrönt och dekorationer. Kursen lämpar sig för alla och dras av Happy flowers butiksägare Linda Backman.

Materialkostnader 10 – 20 € tillkommer, betalas på plats med kontant eller kort.

Kursen är tvåspråkig.

TRÄSLÖJD OCH MÖBLER

■ EEVAS OCH MICAS VERKSTAD

Hangö högstadium, slöjdsalen (byggnad C)

Eeva Bäckman, Mica Ström

Kursavgift 47,00 € / termin

22.9–15.10.2023, 7 tillfällen

2.2–3.3.2024, 7 tillfällen

fr 18.00–20.15, lö 10.00–14.30,

sö 10.00–14.30

Min 6 stud. Max 14 stud.

Den här kursen har två delområden; slöjd + ytbehandling och möbelpetsning. På slöjddelen får du bekanta dig med olika arbetsmetoder t.ex. avlägsnande av ytbehandling, reparation av delar, ny ytbehandling och hur du tillämpar metoderna på ditt egna arbete.

På möbelpetsningsdelen klär du om mindre möbler enligt traditionella metoder. Eeva har en lång erfarenhet av möbelpetsning som hon gärna delar med sig av. Material kan köpas via henne eller på egen hand.

På kursen kan man antingen slöjda, klä om möbler eller kombinera dessa två. Deltagarna skall ha en egen olycksfallsförsäkring.

Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig

MERA KURSER PÅ FINSKA

KOM MED!

