

# HANGON KANSAL- LAISOPISTO



Posti Green

Opinto-ohjelma 2024–2025



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD

*Julkaisija: Hangon kaupunki Hanko 2024  
Kulttuurilautakunta*

*Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut*



## SISÄLLYSLUETTELO

Lukuvuosi 2024–2025.....	5
Yhteystiedot.....	5
Käyttöehdot.....	6
Ilmoittautuminen .....	7
Näin meillä toimitaan .....	8
Kurssit lapsille ja nuorille.....	10
Luennot .....	14
Eryityskurssit .....	17
Viinikurssit .....	18
Laulu & musiikki .....	20
Kielet .....	21
Kirjallisuus .....	23
Tietotekniikka .....	23
Terveys, hyvinvointi .....	24
Jooga, pilates, rentoutus .....	26
Vesiliikunta .....	30
Liikunta .....	33
Tanssi .....	35
Kuvataide.....	36
Valokuvaus.....	38
Askartelu, tekstiilityöt.....	39
Joulun odotusta .....	43
Keramiikka .....	44
Puu- ja metallityö, entisöinti, verhoilu .....	45
Lisää kursseja ruotsiksi .....	46

# TERVETULO!

Tarjoamme 168 kurssia, joista 46 ovat uusia.

*”Kurssi oli kokonaisuudessaan hyvä ja suosittelisin kurssia ystävälle”*

**90 % meidän kurssilaisistamme oli täysin samaa mieltä.\***

**Tulethan sinäkin mukaan?**

**[opisto-mbi.hanko.fi](https://opisto-mbi.hanko.fi)**

\*Perustuen kurssiarvioinnin tilastoihin lukuvuodesta 2023–2024.



# HANGON KANSALAIPOISTO – HANGÖ MEDBORGARINSTITUT

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut on Hangon kaupungin omistama opetushallituksen alainen oppilaitos. Opisto tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten tietojen ja taitojen kartuttamiseen sekä harrastusten kehittämiseen.

Opiston johtokuntana toimii kaupungin kulttuurilautakunta.

## **Syyslukukausi**

2.9.2024 –

## **Kevätlukukausi**

13.1.2025 –

**Syysloma** 17.10.–21.10.2024

**Talviloma** 17.2.–23.2.2025 (viikko 8)

---

## **KANSLIA**

Koulukatu 11, auki arkisin klo 8–11.30

### **Postiosoite:**

Koulukatu 11, 10900 Hangö

### **Sähköposti:**

kansalaisopisto@hanko.fi

**Kotisivu:** opisto-mbi.hanko.fi

### **Facebook:**

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut

### **Instagram:**

hangonopisto\_hangombi

### **Rehtori:**

Lena Sommer, VTM  
puh. 040 137 3936  
s-posti: lena.sommer@hanko.fi

### **Kurssisuunnittelija:**

Paulina Rökman, FM  
puh. 040 146 0262  
s-posti: paulina.rokman@hanko.fi

### **Kurssisihteeri:**

Anne Holmström, merkonomi  
puh. 040 146 0260  
s-posti: anne.holmstrom@hanko.fi

### **Vahtimestari:**

Puhelin ma–to iltaisin opetuksen aikana  
040 1806 919

# KÄYTTÖEHDOT

## KURSSIN ALKAMINEN

- Kurssiin saa tutustua yhden kerran (pitkä kurssi), muutoin laskutamme kurssin hinnan. Jos haluat keskeyttää kurssin kokeilukerran jälkeen, sinun tulee tehdä se viimeistään **6 päivää kurssin alkamisen jälkeen**.
- Jotta kurssi toteutuu, ilmoittautuneita täytyy olla vähintään minimimäärä osallistujia 5 päivää ennen kurssin alkua.

## PERUUTTAMINEN

- Pitkä kurssi (vähintään 10 oppituntia) **tulee peruuttaa viimeistään 6 päivää kurssin alkamisen jälkeen**, muutoin kurssimaksu laskutetaan kokonaisuudessaan.
- Lyhytkurssi (1–10 oppituntia tai viikonloppukurssi) täytyy perua **viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista**, muutoin kurssimaksu laskutetaan kokonaisuudessaan.
- Jos kurssiin kuuluu materiaalmaksu ja peruutat kurssin liian myöhään, voit joutua maksamaan kurssimateriaalista.
- Voit tehdä peruutuksen kotisivujen kautta ("Minun kurssini" -painikkeen alta) tai opiston kansliaan. **Kurssin peruutusta ei voi tehdä opettajalle**. Varmistathan, että kanslia kuittaa peruutuksen.
- Kurssille tulematta jättäminen ja maksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruuttamattomista kursseista opisto laskuttaa koko kurssimaksun.
- Jos opettaja sairastuu eikä sijaista saada, kanslia ilmoittaa osallistujille ensisijaisesti *tekstiviestillä* oppitunnin peruuntumisesta. Kansalaisopisto ei voi taata peruuntuneen tunnin korvaamista.

## KESKEYTTÄMINEN

- Jos *sinä* keskeytät osallistumisesi kursilla ja puolet kurssikerroista on jäljellä, maksat vain puolet kurssimaksusta. Huomioi, ettei itse pysty keskeyttämään kurssia kotisivujemme kautta, vaan sinun tulee olla yhteydessä kansliaan.
- Jos *kansalaisopisto* joutuu keskeyttämään kurssin jostain syystä, laskutetaan kurssista erillinen hinta.

## MAKSUT JA MAKSAMINEN

- Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. **Kurssimaksu laskutetaan pääsääntöisesti kurssin jälkeen**.
- Jos saat paikan kurssilta, jossa on vähemmän kuin puolet kurssikerroista jäljellä, maksat ainoastaan puolikkaan kurssimaksun. Tämä ei koske lyhytkursseja.
- Jos haluat anoa alennusta, voit tehdä sen ilmoittautuessasi tai viimeistään kurssin alkamisi viikolla.
- Alennuksia ei voi myöntää sen jälkeen kun kurssi on laskutettu.
- Jos haluat maksaa **Epasilla** tai **Smartumilla**, maksa vasta kurssin alettua ja viimeistään ennen kurssin päättymistä.

# ILMOITTAUTUMINEN

*Kaikille* kursseille ennakoilmoittaudutaan, ellei kurssitekstissä muuta mainita.

**Ilmoittautuminen alkaa:**

**Vesiliikuntaan keskiviikkona 14.8.2024 klo 9.00**  
**Kaikille kursseille maanantaina 19.8.2024 klo 9.00**

## 1. ILMOITTAUTUMINEN KOTISIVUJEMME KAUTTA

Ilmoittautuminen tapahtuu kansalaisopiston kotisivulla: [opisto-mbi.hanko.fi](http://opisto-mbi.hanko.fi)

Jos olet uusi opiskelija, luo profiili ennen kuin voit ilmoittautua kursseille.

Ne joilla on jo profiili, kirjautuvat sisään tunnuksillaan ja ilmoittautuvat sitä kautta.

**LAPSEN ILMOITTAUTUMINEN:** Alaikäiselle ei ole mahdollista luoda omaa profiilia, mutta voit yhdistää lapsen omaan profiiliisi. Luo oma profiili ja valitse vasemmalla ”Minun perheeni” ja sen jälkeen ”Lisää perheenjäsen”.

## 2. ILMOITTAUTUMINEN PUHELIMITSE

040 146 0262, 040 146 0260

Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee antaa henkilötietosi, osoitteesi ja matkapuhelinnumerosi.

**HUOM!** Tarvitsemme henkilötunnuksesi voidaksemme todentaa henkilöllisyytesi mm. laskutusta varten. Ilmoitamme peruutuksista ja muista kurssimuutoksista tekstiviestillä.

## 3. ILMOITTAUTUMINEN KANSLIAAN

Jos tarvitset apua profiilin luomisessa, voit tulla kansliaan tekemään sen yhdessä henkilökunnan kanssa. Osoite on Koulukatu 11.

**Ilmoittautumisessa huomioitavaa:**

Paikat opintoryhmissä täytetään pääsääntöisesti ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sähköpostilla tai puhelinvastaajaan **ei voi** ilmoittautua.

Kurssimuutoksista ilmoitetaan, samoin siitä, jos kurssi ei jostain syystä toteudukaan.

Vahvistusviesti ilmoittautumisestasi tulee sähköpostitse.

# NÄIN MEILLÄ TOIMITAAN:

## MAKSUT



**Epassi / Smartum:** Voit maksaa liikunta- ja kulttuurikursseja, mutta et ruoka- tai kielikursseja. Kun ilmoittaudut kotisivujemme kautta, valitset Epassin tai Smartumin kohdasta "Alennukset". Alennuksen löydät niiden kurssien kohdalta, joille se on sallittu. Jos ilmoittaudut puhelimitse, muista mainita halukkuutesi maksaa Epassilla tai Smartumilla. **Suorita maksu kuitenkin vasta kun kurssi on jo alkanut, mutta viimeistään ennen kurssin päättymistä. Kun kurssimaksut on laskutettu, Epassilla tai Smartumilla ei enää voi maksaa.** Maksettuja maksuja ei palauteta. Ota yhteyttä kansliaan saadaksesi lisätietoja Epassi- ja Smartum-maksuista.

**Eläkeläiset** saavat 10 %:n alennuksen kurssimaksuista. Muista kertoa se ilmoittautuessasi. Poikkeukset mainitaan kurssien kuvauksissa.

**Työttömiltä ja koulujen** (perusasteen ja toisen asteen) **vakinaisilta oppilailta** peritään puolet kurssimaksusta. Muista kertoa se ilmoittautuessasi. Poikkeukset mainitaan kurssien kuvauksissa. Työttömyydestä on esitettävä todistus kansliaan.

**Opiskelija, joka opiskelee toisen asteen oppilaitoksessa**, saa opiskella kansalaisopistossa maksutta kursseilla, jotka oikeuttavat hänelle suorituksia omassa oppilaitoksessa. Oppilaan oma oppilaitos päättää, saako opiskeluista suorituksia.

**Oman opiston tuntiopettajat** saavat maksutta käydä yhden vallinnaisen kurssin per lukuvuosi.

Kurssimaksut ovat ulosmittauskelpoisia vapaata sivistystyötä koskevan lain 632/98 24§ mukaan.

Kurssilaiset maksavat itse oppikirja-, kurssimateriaali- ja kopiointikustannukset.

Sinulta voidaan evätä pääsy kursseille, jos muistutuksista huolimatta olet jättänyt jonkin aikaisemman kurssimaksun maksamatta.

## LASKU

Kansalaisopisto laskuttaa opintomaksut pääsääntöisesti kurssien jälkeen. On tärkeää antaa henkilötunnus ilmoittautumisen yhteydessä, sillä kaupungin laskutusohjelma sitä vaatii. Kurssimaksuja ei palauteta.

## OPETUSHALLITUKSEN OPINTOSETELIAVUSTUS

Kansalaisopisto on saanut Opetushallituksen myöntämää tukea opintoseleiden muodossa. Avustusta voivat hakea maahanmuuttajat, työttömät, seniorit, eläkeläiset, matalan pohjakoulutuksen omaavat sekä oppimisvaikeuksia kokevat.

Eläkepäätös, työttömyys, koulutus ym. on luotettavasti todistettava kanslialle ennen setelin saamista. Yksi seteli / hakija / lukukausi (niin kauan kuin avustusta riittää).

## PÄÄSYVAATIMUKSET SEKÄ MUITA TIETOJA

Pääsy opistoon ei yleensä edellytä esitietoja, vaan jokainen voi kirjoittautua ryhmään, jossa haluaa opiskella ja jonka opetusta katsoo kykenevänsä seuraamaan.

Opintopiirin tai kurssin toiminnan aloittaminen ja toiminnassa pysyminen vaatii **vähintään 7 opiskelijan läsnäolon. Jatkoryhmissä riittää 6 opiskelijaa.** Varsinaista ikärajoitusta osallistumiselle ei ole. Myös alle 16-vuotiaat voivat osallistua sellaisille kursseille, joilla annetaan heille soveltuvaa opetusta. Lapsille soveltuva opetus käy ilmi opinto-ohjelman kurssien nimistä ja kurssiesittelyistä.



**JONOTTAMINEN:** Jos kurssi on täynnä, voit jonottaa kurssille. Opiston henkilökunta on sinuun yhteydessä heti, jos kurssille vapautuu paikka ja olet jonossa seuraavana. Jos jonossa on useita, opisto lisää ryhmiä mahdollisuuksien mukaan.

**POISSAOLO:** Jos opiskelija on kurssilta poissa monta kertaa peräkkäin, siitä on syytä ilmoittaa kansliaan, jottei poissaoloa tulkita kurssin keskeyttämiseksi.

**KESKEYTTÄMINEN:** Kurssi keskeytetään, jos osallistujamäärä on alle 6.

**VAKUUTUSTURVA:** opiskelijan on itse huolehdittava oppitunneilla mahdollisesti sattuvien vahinkojen varalta. Tämä koskee varsinkin teknisen työn kurseja sekä liikuntakurseja.

**OSANOTTOTODISTUS:** voi jokainen opetusta säännöllisesti seurannut saada pyynnöstä.

Kopiosta laskutamme 10 €.

**TIEDOTTAMINEN:** Käytössämme on opiston kotisivu [opisto-mbi.hanko.fi](http://opisto-mbi.hanko.fi), sekä somekanavat Facebook ja Instagram.

## **OPETUKSEN ARVIOINTI**

Laki vapaasta sivistystyöstä velvoittaa oppilaitokset arvioimaan antamaansa opetusta. Osallistujat saavat automaattisesti linkin arviointilomakkeeseen sähköpostitse kurssin loputtua.

## **KURSSIPAIKAT**

**Alan's Cafe**, Raatihuoneentori 4  
**Astrea**, Vuorikatu 4  
**Brankis**, Nycanderinkatu 8  
**Casino-halli**, Appelgrenintie 10  
**Hangonkylän esikoulu**, Hangonkyläntie 45  
**Hangö gymnasium**, Koulukatu 11  
**Hangö högstadium**, Koulukatu 13–15  
**Hankoniemen yläaste ja lukio**, Raaseporinkatu 45  
**Happy Flower**, Vuorikatu 11  
**Kaupungintalon juhlasali ja lämпиö**, Vuorikatu 1  
**Kennelkerhon koulutuskeskettä**, Kapteeninkatu  
**Keskuskoulu**, Halmstadinkatu 2  
**Kirjasto**, Vuorikatu 3–5  
**Lappohjan koulu**, Koulukuja 4  
**Ljungbo**, Lähteentie 1  
**Opiston kudonta- /ompelusali**, Vuorikatu 21  
**Urheilutalo**, Raatimiehenkatu 12  
**Valosali**, Satamakatu 2



# KURSSIT LAPSILLE JA NUORILLE

Kurssimaksuissa on huomioitu nuorisoalennus. Kurssit ovat kaksikielisiä ja materiaalit sisältyy.

## KORIPALLOA MAGIK JONSSONIN KANSSA 7–10 V

**Robert Jonsson**  
3.9.–19.11.2024, 12 kurssikertaa  
14.1.–8.4.2025, 14 kurssikertaa  
ti 15.15–16.00  
Urheilutalo

Kurssimaksu 18 € / 18 €

Tule pelaamaan! Kurssilla opit koripallon perusteet ja kehität yksilöllisiä taitojasi ja tekniikkaasi. Saat tarvittavat työkalut pelataksesi tehokkaasti yhdessä muiden kanssa. Ikäsuositus: 7–10 vuotta.

## KORIPALLOA MAGIK JONSSONIN KANSSA 11–16 V

**Robert Jonsson**  
3.9.–19.11.2024, 12 kurssikertaa  
14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa  
ti 16.00–17.00  
Urheilutalo

Kurssimaksu 18 € / 18 €

Tule pelaamaan! Kurssilla opit koripallon perusteet ja kehität yksilöllisiä taitojasi ja tekniikkaasi. Saat tarvittavat työkalut pelataksesi tehokkaasti yhdessä muiden kanssa. Ikäsuositus: 11–16 vuotta.

## LANGOILLA MAALAILUA – TUFTAUSKURSSI LAPSILLE

UUSI!

**Marith Norrgård, Riitta Luoma-Aho**  
11.10.–12.10.2024, 2 kurssikertaa  
pe 17.00–19.00, la 10.00–13.00  
Opiston kudonta-/ompelusal  
Max. 10 opiskelijaa  
Kurssimaksu 18 €

Tule kokeilemaan tuftausta, yhtä tekstiilitaitteen muotoa. Tuftaa lempieläimesi – siitä voi tulla maskottisi ja puhelinkotelo! Yhdessä luomme pienen tarinan maskottisi ympärille: miksi se on sinulle tärkeä, sen nimi, onko se leikkisä, onko sillä mielikuvituksellisia värejä, muuttuuko se eri väreillä, minkä värinen se on se ollessa iloinen, unelmoiva tai kuuntelee jne. Kurssi sopii noin 10–12-vuotiaille lapsille. Ota mukaan oma välipala.

## KERAMIKKAA LAPSILLE

UUSI!

**Regina Holmström, Marja-Leena Österlund**  
9.11.–10.11.2024, 2 kurssikertaa  
la 10.00–13.00, su 10.00–13.00  
Ljungbo  
Max. 12 osallistujaa  
Kurssimaksu 18 €

Upota kädet saveen viikonlopuksi! Voit muotoilla oman kulhon tai opit tekemään erilaisia hahmoja. Kurssi on suunnattu noin 10–12-vuotiaille lapsille. Oma essu, välipala ja juomapullo mukaan!

Kurssin jälkeen teokset lasitetaan ja ne voi noutaa sovittuna aikana kansliasta.

## ■ TAIDESEIKKAILU

Nanda Björklund

16.11.–17.11.2024, 2 kurssikertaa

la 11.00–14.00, su 12.00–15.00

Hangö högstadium – Kuvataideluokka

Max. 12 osallistujaa

Kurssimaksu 18 €

Tervetuloa mukaan kummalliselle ja ihmeelliselle taideseikkailulle! Lähdemme mielikuvituksen siivin matkalle salaiseen paikkaan ja luomme upean taideteoksen sekatekniikalla. Kurssi on suunnattu alakouluikäisille lapsille ilman vanhempaa. Ota mukaan välipalaa tauoille.

## ■ LUODAAN YHDESSÄ

– KUVATAITEELLINEN ILMAISU-  
VIIKONLOPPU MARRASKUUSSA

Pirjo Wallden, Satu Lundin

23.11.–24.11.2024, 2 kurssikertaa

la 10.00–12.00, su 10.00–12.00

Hangö högstadium – Kuvataideluokka

Max. 12 opiskelijaa

Kurssimaksu 18 €

Värikäs viikonloppu lapsille! Kuvataiteellinen ilmaisukurssi, joka on suunnattu noin 4–6-vuotiaille lapsille ilman vanhempaa. Vaatetus sellainen, ettei haittaa, jos likaantuu, sekä välipalaa mukaan tauoille.



**ILMOITTAUTUMISET ALKAVAT 19.8.2024 KLO 9.00**

## ← NUORTEN MUOTOKUVAPIIRUSTUS

UUSI!

Clara Wahlström  
18.1–19.1.2025, 2 kurssikertaa  
la 10.00–13.00, su 10.00–13.00  
Hangö högstadium – Kuvataideluokka  
Max. 15 osallistujaa  
Kurssimaksu 18 €

Piirrämme lyijykynällä ja opimme muotokuvapiirustuksen perusteet, keskittyen kasvojen anatomiaan ja siihen, miten vangitaan kuvattavan yksilöllinen luonne. Inspiroidu ja motivoidu jatkamaan piirtämistäsi! Panostamme paljon yksilölliseen ohjaukseen. Vaihtelemme teknisiä harjoituksia ja päätämme kurssin 'lopputyöhön', täydelliseen muotokuvaan. Saat mahdollisuuden kehittää taitojasi ja ilmaisutapojasi.

Kurssi on suunnattu yläkouluikäisille nuorille.

## ■ TAIKURIKURSSI

Jari Reponen  
31.1.–1.2.2025, 2 kurssikertaa  
pe 10.00–14.00, la 10.00–14.00  
Hangö gymnasium  
Kurssimaksu 18 €

Taikurikurssilla opetellaan hauskoja taikatemppuja, perehdytään taikurin rooliin ja tehdään esiintymistaidon harjoituksia. Kurssin päätteeksi pidetään vanhemmille juhlanäytös, jossa oppilaat esiintyvät.

Taikurikurssi on suunnattu alakoululaisille, niin uusille kuin aiemmin mukana olleille oppilaille. Oppilaat saavat taikavälineet omakseen kurssin päätteeksi. Omat eväät mukaan. Kurssi on suomenkielinen.

Kurssin ohjaajana toimii Taikuri Jari – Jari Reponen. Hän on järjestänyt suosittuja taikurikursseja yli 20 vuoden ajan ympäri Suomea. Taikuri Jari on voittanut ensimmäisen palkinnon taikureiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailussa.



## ■ LASTEN NIKKAROINTIKURSSI

UUSI!

Eeva Bäckman, Florian Sommer

8.2.–9.2.2025, 2 kurssikertaa

la 10.00–12.00, su 10.00–12.00

Hangö högstadium – Puutyöluokka

Max. 8 opiskelijaa

Kurssimaksu 18 €

Tervetuloa lasten nikkarointikurssille: jännittävälle kurssille, jossa lapset pääsevät tutustumaan puutyön maailmaan ja luomaan omia mestariteoksiaan. Kiinnitämme paljon huomiota siihen, että lapset oppivat noudattamaan turvallisuussääntöjä ja käsittelemään työkaluja vastuullisesti. Tämän lyhyen kurssin aikana lapset oppivat puutyön perusteet turvallisuutta ja luovuutta painottaen ja hauskaa pitäen! Ota välipalaa mukaan tauoille.

## ■ LUODAAN YHDESSÄ – KUVATAITEELLINEN ILMAISUVIIKONLOPPU MAALISKUUSSA

Pirjo Wallden, Satu Lundin

15.3.–16.3.2025, 2 kurssikertaa

la 10.00–12.00, su 10.00–12.00

Hangö högstadium – Kuvataideluokka

Max. 12 opiskelijaa

Kurssimaksu 18 €

Värikäs viikonloppu lapsille! Kuvataiteellinen ilmaisukurssi, joka on suunnattu noin 4–6-vuotiaille lapsille ilman vanhempaa. Vaatetus sellainen, ettei likaantuminen haittaa, sekä välipalaa mukaan tauoille.



# LUENNOT

## ROTUOMINAISUUKSIEN YMMÄRTÄMINEN JA NIIDEN HUOMIOIMINEN KOULUTUKSESSA

**Tommy Wirén**  
**10.8.2024, 1 kurssikerta**  
**la 10.00–13.00**  
**Hangö gymnasium**  
**Kurssimaksu 20 €**

Tänä vuonna Tommy Wirén käsittelee eri koirarotujen ominaisuuksien ymmärtämistä ja niiden huomioimista koulutuksessa. Luennolla tarkastellaan valittujen rotujen ominaisuuksia

**Huom! Ilmoittautuminen on jo auki**

## HYVIN KÄYTTÄYTYVÄ KOIRA

**Helena Demetriou**  
**10.9.–29.9.2024, 5 kurssikertaa**  
**ti 18.00–20.00, la 12.00–14.30, su 12.00–14.30**  
**Kennelkerhon koulutuskeskitt**  
**Luennolle max. 20,**  
**käytännön harjoituksiin max. 10 osallistujaa**  
**Kurssimaksu 30 €**

Luennolla (10.9.2024 klo 18–20) käydään läpi, mitkä asiat vaikuttavat koiran käyttäytymiseen ja kuinka voimme itse vaikuttaa siihen. Tietyt asiat muokkaavat koiran käytöstä jo pienestä pennusta lähtien. Emon hyvinvointi vaikuttaa myös merkittävästi pennun kehitykseen jo ennen astutusta.

Käymme myös läpi, kuinka voimme puuttua jo vanhemman koiran oppimisiin käytösmalleihin, myös ongelmallisiin, ja miten voimme muokata käytöstä niin, että kaikilla on hyvä olla eri tilanteissa.

ja taipumuksia. Käsitellään, miksi ja miten nämä ominaisuudet saattavat aiheuttaa haasteita arkielämässä ja miksi eri rotujen kanssa on hyvä toimia eri tavoin.

Tommylla on 50 vuoden kokemus koirista, ja hän on viimeiset 30 vuotta päätoimisesti työskennellyt karvoihin katsomatta erilaisten eläinten koulutusprojekteissa sekä tuhansien koirayksilöiden kanssa.

Käytännön harjoitukset toteutetaan kahdessa osassa, yhteensä kymmenelle koirakolle.

Yhdellä ryhmällä (5 koirakkoa) aina lauantaisin, toisella ryhmällä (5 koirakkoa) sunnuntaisin  
Jokainen koirakko saa puolen tunnin yksityisopetuksen kahdesti.

Käytännön harjoitukset toteutetaan:  
Lauantain ryhmä 14.9 ja 28.9.2024  
Sunnuntain ryhmä 15.9 ja 29.9.2024  
12.00–12.30  
12.30–13.00  
13.00–13.30  
13.30–14.00  
14.00–14.30

Ajan voit varata soittamalla kansliaan  
klo 8–11.30 numeroon 040 146 0260

Voit varata ajan käytännön harjoituksiin, olipa kyseessä sitten perustaitojen opettaminen koirallesi tai haastavamman käytöksen harjoittelu.





**UUSI!**

### ■ **STREAM: NORDIC BUSINESS FORUM 2024 – COURAGEOUS LEADERSHIP**

**25.9–26.9.2024, 2 kurssikertaa**  
**ke 12.00–19.00, to 9.30–16.30**  
**Kaupungintalon juhlasali**  
**Kurssimaksu 40 €**

Independently organized livestream event.  
Kurssikielenä on englanti.

Lähetämme suoratoistona tapahtuman, jossa voit kuunnella maailman johtavia liiketoiminnan

puhujia, kuten Brene Brownia ja Mario Draghia.

Tilaisuus järjestetään yhdessä Hangon yrittäjien ja Hangon lukioiden kanssa. Yrittäjät ja lukion opiskelijat ilmoittautuvat kurssille, mutta osallistuminen on ilmaista.

Yksityiskohtainen kurssiohjelma löytyy kotisivuiltamme [opisto-mbi.hanko.fi](http://opisto-mbi.hanko.fi)

### ■ **NINA MIKKONEN: HETKI KERRALLAAN**

**UUSI!**

**16.1.2025** Hangö gymnasium  
**to 17.30–19.15** Kurssimaksu 20 €

Ensin on tavallinen perhe-elämä yhteisine haaveineen. Yhtenä yönä kaikki muuttuu, ja pärjätäkseen on mentävä päivittäisellä selviytymistaktiikalla: unohdettava kaikki haaveet ja päämäärät, joita yhdessä on suunniteltu. Hyvä lapsiperheen arki on määriteltävä uudelleen. Vuosien jälkeen puoliso menehtyy.

Miten jokin niin väistämätön on yhtäkkiä edessä ja kuinka vuosien luopumistyö ei tarkoitaakaan, ettei kuolema lopullisuudessaan olisi lohdutonta ja musertavaa. Edessä on taas uudenlaisen arjen opetteleminen. Kuka Nina on tämän kaiken jälkeen?

Tervetuloa mukaan "tilaamattomien täyskäännosten erityisasiantuntija" Nina Mikkosen luenolle! Luento pidetään klo 17.30–18.30 ja sen jälkeen keskustellaan klo 18.30–19.15.

Luento toteutetaan yhteistyössä kaupungin perheliikuntaneuvontahankeen "Puuha / Skoj" kanssa.





# ERITYISKURSSIT

## ■ ANNISKELUPASSI

**Carina Sontag**

**6.3.–18.3.2025, 3 kurssikertaa  
to 18.00–19.30, ti 18.00–19.00**

**Hangö gymnasium**

**Kurssimaksu 70 €, uusintatesti 20 €**

**to 6.3.2025 klo 18–19.30 Luento ruotsiksi etänä**

**ti 11.3.2025 klo 18 Testi**

**ti 18.3.2025 klo 18 Uusintatesti**

Anniskelupassilla todistat osaamisesi alkoholilain tuntemisesta. Anniskelupassia tarvitset, jos työskentelet anniskelupaikassa vastaavana hoitajana.

Materiaali: Anniskelupassimateriaali, linkki löytyy kotisivuiltamme [opisto-mbi.hanko.fi](http://opisto-mbi.hanko.fi)

Luento on etänä ruotsiksi, mutta voit esittää kysymyksiä myös suomeksi. Linkki luentoon lähetetään osallistujille pari päivää aikaisemmin.

Alennukset eivät koske tätä kurssia.

Muista ottaa mukaan henkilötodistus, kun tulet testiin (ajokortti, passi tai kuvallinen Kela-kortti). Ilmoita kansilaan, haluatko suorittaa testin suomeksi vai ruotsiksi:

sähköposti [kansalaisopisto@hanko.fi](mailto:kansalaisopisto@hanko.fi)  
tai puh. 040 146 0262

## ■ HYGIENIAPASSI

**Kalle Niemi**

**13.3.2025, 20.3.2025, 2 kurssikertaa  
to 18.00–19.00**

**Hangö gymnasium**

**Kurssimaksu 50 €, uusintatesti 20 €.**

**Testitilaisuus to 13.3.2025 klo 18–19**

**Uusintatesti to 20.3.202 klo 18–19**

Hygieniapassi on pakollinen kaikille pakkaamattomia ja helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsitteleville. Hyväksytyt testin perusteella annetaan todistus ja hygieniapassikortti.

Linkki kurssimateriaalin löytyy kotisivuiltamme [opisto-mbi.hanko.fi](http://opisto-mbi.hanko.fi)

Alennukset eivät koske tätä kurssia.

Muista ottaa mukaan henkilötodistus (ajokortti, passi tai kuvallinen Kela-kortti).

Ilmoita kansilaan, kummalla kielellä haluat tehdä testin, suomeksi vai ruotsiksi:

sähköposti [kansalaisopisto@hanko.fi](mailto:kansalaisopisto@hanko.fi)  
tai puh. 040 146 0262

# VIINIKURSSIT

Kaikki viinikurssit järjestetään Alan's café:ssa Anette Roosin johdolla.

Max. 14 osallistujaa. Kurssimaksu 10 € / kurssikerta

## ■ LASISSA KUPLII

UUSI!

17.9.2024

ti 18.00–19.30

Cava, cremant, prosecco ja samppanja ovat kaikki kuohuviinejä. Niitä yhdistävät kuplat, mutta niiden maut ja tyyli ovat moninaisia. Kurssilla pääsemme maistelemaan kuohuviinejä eri puolilta maailmaa.

Kurssimaksun lisäksi veloitetaan paikan päällä maksettava materiaalmaksu 12–15 € / kerta. Maksuvälineenä käy kortti tai käteinen.

## ■ EUROOPPA JA UUSI MAAILMA

UUSI!

22.10.2024

ti 18.00–19.30

Monet viinilajikkeet ovat levinneet Euroopasta ympäri maailmaa. Tutustumme samasta lajikkeesta valmistettuihin viineihin pareittain, toinen Euroopasta ja toinen uudesta maailmasta. Vaikuttaako rypäleiden kasvupaikka viinin makuun, vai ovatko rypäleen aromit samankaltaisia riippumatta siitä, missä maassa viini on tuotettu? Osittain sokkotestauksen avulla pääsemme syvemmälle viinien maailmaan.

Kurssimaksun lisäksi veloitetaan paikan päällä maksettava materiaalmaksu 12–15 € / kerta. Maksuvälineenä käy kortti tai käteinen.

## ■ KLASISIA JUUSTO- JA VIINIYHDISTELMIÄ

26.11.2024

ti 18.00–19.30

Kurssimaksu 10 €

Juustojen ja viinien yhdistely tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia, mutta tietyt klassiset yhdistelmät yksinkertaisesti toimivat. Maistelemme muutamia näistä klassikoista sekä joitakin hieman epätavanomaisempia vaihtoehtoja.

Kurssimaksun lisäksi maksetaan paikan päällä materiaalmaksu on 12–15 € / kerta. Maksuvälineenä käy kortti tai käteinen.

## ■ JÄLKIRUUAT JA VIINI

UUSI!

11.2.2025

ti 18.00–19.30

Maistelemme erilaisia jälkiruokaviinejä ja tutkimme niiden eroja eri tyyli-lajien välillä. Osana maistelua pääsemme myös nauttimaan muutamia jälkiruokia ja etsimme niille parhaita viinipareja.

Kurssimaksun lisäksi maksetaan paikan päällä materiaalmaksu 12–15 € / kerta. Maksu onnistuu käteisellä tai kortilla.

## **PUNAVIINIKIERTUE RANSKASSA**

UUSI!

**18.3.2025**  
**ti 18.00–19.30**

Teemme makumatkan Ranskan punaviinialueille, joilla valmistetaan maan suurimmat ja arvostetuimmat viinit. Tutustumme alueiden tyypillisiin piirteisiin maistelemalla kohtuuhintaisia viinejä.

HUOM! Kurssimaksun lisäksi peritään materiaalimaksu 18–22 €, joka maksetaan paikan päällä. Maksuvälineinä käyvät kortti ja käteinen.

## **PARSA JA VIINI**

**15.4.2025**  
**ti 18.00–19.30**

Maistelemme ajankohtaan sopivia kevät- ja kesäviinejä. Lisäksi saamme maistaa parsaa kahdella eri tavalla valmistettuna, ja pyrimme löytämään onnistuneita makuyhdistelmiä.

Kurssimaksun lisäksi maksetaan paikan päällä materiaalimaksu 12–15 € / kerta. Maksuvälineinä käyvät kortti ja käteinen.

# LAULU & MUSIIKKI

## ■ SEKAKUORO

**Antti Soininen**

**3.9.–19.11.2024, 12 kurssikertaa**

**14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ti 18.30–20.00**

**Hankoniemen yläaste ja lukio, Haagapuisto**

**Kurssimaksu 36 € / 36 €**

Kurssilla keskitytään pääasiassa neliääniseen kuoromusiikkiin. Painotamme äänenmuodostusta ja harjoittelemmme yhtenäistä kuorosointia.

*Hangan suomalainen sekakuoro on rekisteröitynyt yhdistys, jolle maksetaan vuosittainen yhdistysmaksu. Toimintaan saa tutustua ennen yhdistykseen liittymistä.*

## ■ SOOLOLAULU

**Eva Comét**

**5.9.–14.11.2024, 10 kurssikertaa**

**16.1.–27.3.2025, 10 kurssikertaa**

**to 16.00–20.30**

**Hangö gymnasium**

**Max. 6 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 160 € / 160 €**

Oletko aloittelija ja haluat oppia laulamaan? Vai oletko jo laulanut jonkin aikaa ja haluat kehittää ääntäsi? Silloin tämä kurssi on sinua varten. Kurssilla saat yksilöllistä ohjausta ja tukea vapaan hengityksen ja luonnollisen äänenmuodostuksen löytämiseen. Opit myös äänifysiologian, fraseerauksen ja tulkinnan perusteet. Valitsemme yhdessä repertoaarin, joka voi olla kaikkea klassisesta musiikista rytmimusiikkiin.



## ■ PUHALLINPIIRI

**Minna Lehtonen**

**15.9.–17.11.2024, 6 kurssikertaa**

**19.1.–30.3.2025, 6 kurssikertaa**

**su 16.00–19.00**

**Keskuskoulu**

**Kurssimaksu 35 € / 35 €**

Pidetään hauskaa soittamalla! Kurssilla opimme uusia kappaleita ja kertaamme vanhoja. Kurssi sopii kaikille puhallinsoittimille (paitsi nokkahuilulle) ja edellyttää nuotinlukutaitoa, oman soittimen hallintaa ja yhteissoittoa sekä halua oppia uutta. Käsittelemme tarvittaessa myös rytmiin, tulkintaan, puhtauteen ja soittotekniikkaan liittyviä kysymyksiä saadaksemme aikaan hyvin soivan ja svengaavan kappaleen.

Kurssi on kaksikielinen.

# KIELET

## ■ SUOMEA UKRAINALAISILLE I

Valentina Halen  
2.9.2024 –  
ma 18.00–19.30  
Hangö gymnasium  
Kurssimaksu 10 €

Kurssi on suunnattu Suomessa asuville ukrainalaisille. Tämä kurssi on aloittelijoille.

Kurssipäivät ilmoitetaan myöhemmin.

## ■ ESPANJAA MATKAILIJOILLE

Ann-Mari Kraufvelin  
4.9.–20.11.2024, 12 kurssikertaa  
ke 11.30–12.45  
Hangö gymnasium  
Kurssimaksu 32 €

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet aloitteleva espanjan kielen opiskelija tai sinulle, joka haluat kerrata ja virkistää aiemmin opittuja perustaitoja. Kurssilla käytetään oppikirjaa "De Viaje" ISBN/GTIN: 978-951-1-34009-6.

Kurssi on kaksikielinen.

UUSI!

## ■ ESPANJA 2

Ann-Mari Kraufvelin  
4.9.–20.11.2024, 12 kurssikertaa  
15.1.–9.4.2025, 12 kurssikertaa  
ke 17.45–19.15  
Hangö gymnasium  
Kurssimaksu 36 € / 36 €

Espanjan kurssi sinulle, joka olet aiemmin opiskellut espanjaa (taso A1–A2), riippumatta siitä, kuinka kauan siitä on kulunut. Kurssilla käytetään oppikirjaa "Buenas Migas 2", verkkomateriaalia ja opettajan lisämateriaalia. Huomioi! Koska oppikirjasta on useita painoksia, hankimme oppikirjan vasta kurssin alkamisen jälkeen. Aloitamme kertaamalla ja käymällä läpi muun muassa "Buenas Migas 1" -kirjan viimeisen luvun. Et tarvitse kyseistä kirjaa, mutta ota se mukaan, jos sinulla on se jo.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ ESPANJA 3

Ann-Mari Kraufvelin  
4.9.–20.11.2024, 12 kurssikertaa  
15.1.–9.4.2025, 12 kurssikertaa  
ke 16.15–17.45  
Hangö gymnasium  
Kurssimaksu 36 € / 36 €

Sinulle, joka olet jo opiskellut espanjaa vuosia (taso B1). Kurssilla käytetään oppikirjaa "Buenas Migas 3" ISBN/GTIN: 978-951-1-34785-9, verkkomateriaalia ja opettajan lisämateriaalia.

Kurssi on kaksikielinen.



## ← ■ WIR WOLLEN AUF DEUTSCH REDEN – LOCKER UND ANGENEHM

**Pentti Rantanen**

**5.9.–28.11.2024, 12 kurssikertaa**

**16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa**

**to 18.00–19.30**

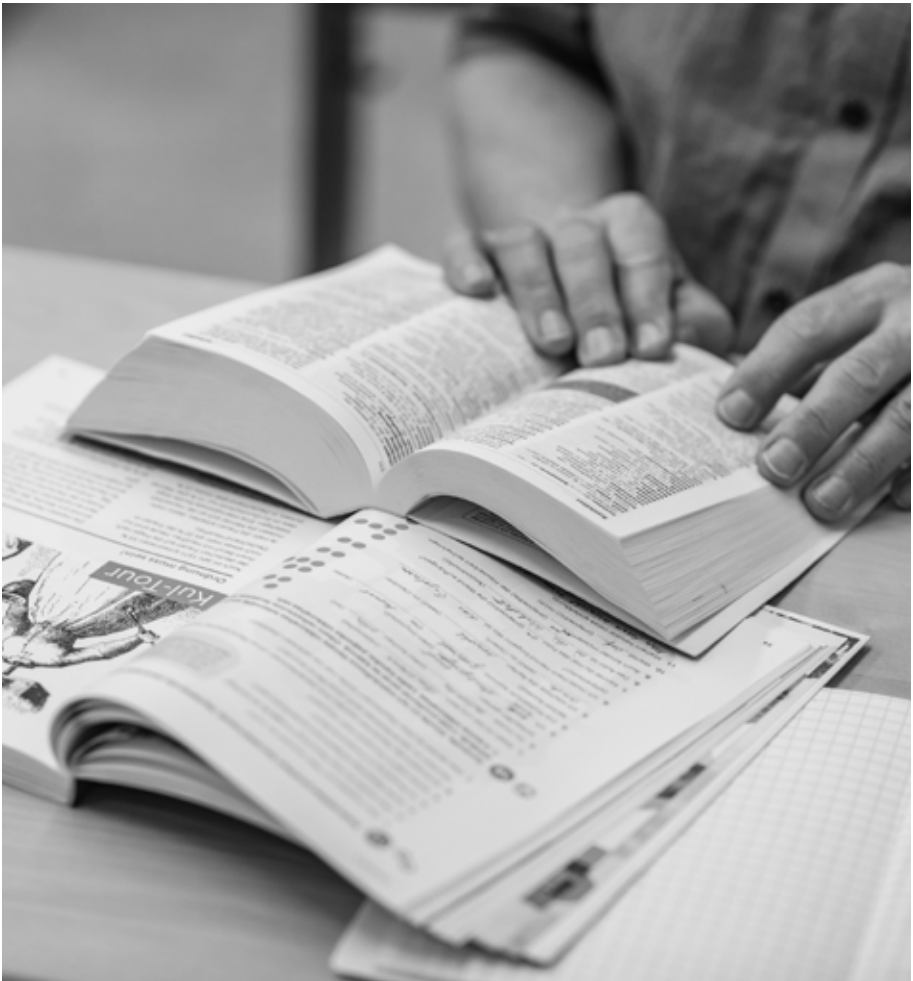
**Hangö gymnasium**

**Kurssimaksu 36 € / 36 €**

Kurssi on suunnattu saksan kieltä harrastaneelle tai aktiiviselle aloittelijalle. Tavoitetaso on sama kuin uudessa oppikirjassamme: B1–B2.

Oppikirjana käytämme Finn lecturan teosta "Angenehm – jatkotason saksaa aikuisille". Sabine Grasz ja Pauli Kudel. Helsinki: Finn lectura Otava. 2024. Seuraamme kirjan opetussuunnitelmaa teksteineen ja runsaine harjoituksineen. Kirjan lisäksi tutustumme saksalaiseen runouteen, lyriikkaan ja musiikkiin.

Kurssi on kaksikielinen.





## KIRJALLISUUS

### ■ KIRJOITTAMISEN ILO

**Elina Seikku**  
**10.9.–17.12.2024, 8 kurssikertaa**  
**ti 18.00–19.45**  
**Hangö gymnasium**  
**Max. 10 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 32 €**

Oletko aina halunnut kirjoittaa, mutta se on vain jostain syystä jäänyt? Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa! Tule mukaan tekemään oivalluksia ja löytämään oma kirjoittajan äänesi.

Huomioi, että kurssi on joka toinen viikko.

### ■ KIRJALLISUUSPIIRI

**Eija Oranen- Hilko, Marketta Wall**  
**10.9.–10.12.2024, 4 kurssikertaa**  
**14.1.–8.4.2025, 4 kurssikertaa**  
**ti 17.00–18.30**  
**Hangö gymnasium**  
**Max. 20 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 16 € / 16 €**

Tutustumme erilaisiin kirjallisuuden alueisiin ja käymme keskustelua lukemastamme. Erilaiset tulkinnot syventävät lukukokemustamme. Kirjallisuuspiirin parhaita puolia on avoin ja hyväksyvä ilmapiiri.

Ensimmäisellä kerralla käymme läpi kesän aikana lukemiamme teoksia ja suunnittelemme tulevan lukuvuoden ohjelmaa.

## TIETOTEKNIikka

### ■ LIVE HELPDESK

**Joakim Lindström**  
**2.9.–9.12.2024, 14 kurssikertaa**  
**13.1.–28.4.2025 14 kurssikertaa**  
**ma 17.00–19.00**  
**Hangon kirjasto**  
**Ei kurssimaksua**

Nyt sinulla on mahdollisuus saada asiantuntija-apua erilaisten asioiden hoitamiseen turvallisesti omalla tietokoneellasi, tabletillasi tai puhelimesilläsi. Kysy esimerkiksi, miten maksetaan laskuja, varataan junalippuja, haetaan uutta

passia tai varataan aikaa laboratorioon.

Ota oma laitteesi mukaan tapaamiseen.

Jos tarvitset apua uuden tietokoneesi, tablettisi tai puhelimesi käyttöönotossa, sinun tulee varata vähintään kaksi peräkkäistä aikaa.

**Ajanvaraus:** Käy kirjaston asiakaspalvelussa varaamassa henkilökohtainen aika. Varauslista on saatavilla kirjastossa syksyllä viikosta 35 eteenpäin sekä keväällä viikosta 2 eteenpäin.



## ← ■ TEKOÄLY TUTUKSI

UUSI!

**Artur Ergyn**  
**28.10.–30.10.2024, 3 kurssikertaa**  
**ma 17.30–20.00, ti 17.30–20.00, ke 17.30–20.00**  
**Hangö gymnasium**  
**Kurssimaksu 18 €**

Tekoäly tutuksi: aloittelijan opas uusiin mahdollisuuksiin!

Mikä on tekoäly ja miten sitä käytetään? Miten voit hyödyntää tekoälyä? Kurssilla opit käytännön asioita ja saat kokeilla eri työkaluja. Ota mukaan oma kannettava tietokone tai puhelin.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ VERKKOHUIJAUKSET JA VERKKOTURVALLISUUS

UUSI!

**Maria Winberg, Madeleine Sjöberg**  
**& Johanna Eggert**  
**7.11.2024, 1 kurssikerta**  
**to 18.00–19.30**  
**Hangö gymnasium**  
**Ei kurssimaksua**

Kurssin tarkoitus on auttaa osallistujia ymmärtämään paremmin verkkohuijauksia ja suojautumaan niiltä. Aloitamme määrittelemällä erilaisia verkkohuijauksia ja tutkimme yleisiä huijarien käyttämiä taktiikoita. Osallistujat oppivat tunnistamaan mahdolliset riskit ja varoitukset. Käymme läpi yleisiä huijausmenetelmiä, kuten tietojenkalastelua, identiteettivarkautta ja huijaussähköposteja.

Tutkimme erilaisia tapoja suojautua verkkohuijauksilta, kuten vahvat salasana ja kaksivaiheinen tunnistautuminen sekä saamme turvallisuusvinkejä huijausten välttämiseksi. Kurssin osallistujat saavat myös käytännön turvallisuusvinkejä ja konkreettisia neuvoja verkkoturvallisuutensa parantamiseksi ja huijauksen uhriksi joutumisen välttämiseksi.

Kurssin pitää OP Raaseporin kokenut pankkihenkilöstö: Maria Winberg, Madeleine Sjöberg ja Johanna Eggert. Kurssi on osallistujille maksuton, kaikki ovat tervetulleita mukaan!

Kurssi on kaksikielinen.

# TERVEYS, HYVINVOINTI

## ■ ILOA JA ENERGIAA NAISILLE 60+

**Eija Bergström**  
**4.9.–27.11.2024, 7 kurssikertaa**  
**15.1.–30.4.2025, 6 kurssikertaa**  
**ke 13.00–14.30**  
**Valosal**  
**Max. 10 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 50 € / 25 €**

Vaikka et olekaan sairas, saatat tuntea, ettet ole täysin terve. Hallinnassa oleva diabetes, korkea verenpaine tai nivelrikko eivät ole esteenä kurssin osallistumiselle. Kurssilta voit

pimia parhaat raaka-aineet omaan liikunta- ja ravintopiirakkaasi. Tarjolla on ajankohtaista tietoa sekä käytännön harjoituksia hyvinvointisi tueksi.

"Kurssi tarjoaa rentoa yhdessäoloa, uusinta tietoa terveellisestä ravinnosta ja sopivasti liikuntaa", kertoo eräs kurssilainen.

Opettajana toimii fysioterapeutti ja funktionaalinen ravintoterapeutti Eija Bergström.



## KADONNUT KESKITTÄMISKYKY – LUENTOILLAT

Eija Bergström  
21.11.–28.11.2024, 2 kurssikertaa  
to 18.00–19.30  
Hangö gymnasium  
Kurssimaksu 20 €

Multitaskaatko? Poltteleeko kännykkä taskussasi? Ajatuksissasi ajoit ohi risteyksestä, josta sinun piti kääntyä. Miksi keskittämiskykymme on heikentynyt? Kurssin luennot ovat johdanto keväällä pidettävään 8 viikon tietoisien läsnäolon kurssiin.

1. luento: Ravinnon, liikunnan ja unen merkitys keskittämiskykyyn.

2. luento: Toiminnanohjauksella parannat keskittämiskykyä. Tarkkaavaisuuden avulla valitsemme, mihin keskitymme. Miksi tietoisuustaitoja kannattaa harjoitella?

Kurssin opettajana on Mindfulness ohjaaja, CFM, Transaktioanalyysi 202 koulutettu Eija Bergström.

## KADONNUT KESKITTÄMISKYKY – TIETOISEN LÄSNÄOLON KURSSI

Eija Bergström  
15.1.–12.3.2025, 8 kurssikertaa  
ke 17.45–18.30  
Valosali  
Max. 10 osallistujaa  
Kurssimaksu 40 €

Kurssi on suunnattu sinulle, jolla joko on hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen perustiedot tai olet osallistunut syksyn Kadonnut keskittämiskyky -kurssin luennoille.

Opettajana Mindfulness ohjaaja, CFM ja Transaktioanalyysi 202 koulutettu Eija Bergström.



# JOOGA, PILATES, RENTOUTUS

## ■ YIN JOOGA MAANANTAI

**Ann-Mari Kraufvelin**

**2.9.–25.11.2024, 12 kurssikertaa**

**13.1.–7.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ma 17.45–19.15**

**Valosali**

**Max. 16 osallistujaa**

**Kurssimaksu 65 € / 65 €**

Yin jooga on äärimmäisen rauhallinen joogamuoto, jossa keskitymme vain olemaan läsnä tässä hetkessä ja annamme painovoiman sekä rentouttavan hengityksen ohjata kehoa eri asentoihin. Yin jooga sopii erinomaisesti niille, jotka ovat hieman jäykkiä ja kankeita. Erilaisten asentojen avulla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja vaikuttamaan sidekudokseen, erityisesti lonkkiin, lantioon ja alaselkään, mutta koko kehoa käsitellään.

Yin jooga on pehmeä ja meditatiivinen harjoitus, joka antaa sinulle mahdollisuuden harjoitella tietoista hyväksyntää ja hetkessä olemista. Harjoitukset mukautetaan osallistujien mukaan, eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Sinua ohjataan turvallisesti, joskus pelkän oman hengityksesi mukaan, joskus runojen, mantrojen ja musiikin kanssa.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ TUOLIJOOGA

**Ann-Mari Kraufvelin**

**4.9.–20.11.2024, 12 kurssikertaa**

**15.1.–9.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ke 9.45–11.15**

**Palvelutalo Astrea – Peilisali**

**Max. 16 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 40 € / 40 €**

Etenemme hitaasti ja pehmeästi ja yhdistämme tietoisien hengityksen ja pehmeät liikkeet. Kaikki harjoitukset voidaan tehdä tuolilla, eikä ketteryyttä tai aikaisempaa kokemusta joogasta vaadita. Istumme ensisijaisesti tuolilla tai käytämme sitä apuvälineenä esimerkiksi tasapainoharjoitteluissa. Työskentelet täysin omien edellytystesi mukaisesti. Jos haluat rentoutua makuulla lattialla, tuo mukanasasi myös jumppamatto ja lämmin villi.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ JOOGA FLOW

**Ann-Mari Kraufvelin**

**5.9.–28.11.2024, 12 kurssikertaa**

**16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa**

**to 17.30–19.00**

**Valosali**

**Max. 16 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 65 € / 65 €**

Lämpimästi tervetuloa kokemaan 90 minuuttia puhdasta joogaista itserakkautta. Painopiste on tietoisessa läsnäolossa, liikkeessä ja hengityksessä. Tunti auttaa sinua avaamaan ja venyttämään kehoasi ja vahvistaa sinua lempeästi ja mukavasti. Liikkeet ovat pehmeitä ja leikkisiä, ja sinulla on myös aikaa todella keskittyä itseesi. Päätämme jokaisen harjoituskerran miellyttävällä rentoutuksella tuulikellojen äärellä. Jos haluat vielä lisää rentouttavia hetkiä, voit jatkaa yin-joogaan, joka alkaa heti tämän harjoituskerran jälkeen.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ YIN JOOGA TORSTAINA

Ann-Mari Kraufvelin

5.9.–28.11.2024, 12 kurssikertaa

16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa

to 19.00–20.30

Valosali

Max. 16 opiskelijaa

Kurssimaksu 65 € / 65 €

Yin jooga on äärimmäisen rauhallinen joogamuoto, jossa keskitymme vain olemaan läsnä tässä hetkessä ja annamme painovoiman sekä rentouttavan hengityksen ohjata kehoa eri asentoihin. Yin jooga sopii erinomaisesti niille, jotka ovat hieman jäykkiä ja kankeita. Erilaisten asentojen avulla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja vaikuttamaan sidekudokseen, erityisesti lonkkiin, lantioon ja alaselkään, mutta koko kehoa käsitellään.

Yin jooga on pehmeä ja meditatiivinen harjoitus, joka antaa sinulle mahdollisuuden harjoitella tietoista hyväksyntää ja läsnäoloa hetkessä. Harjoitukset mukautetaan osallistujien mukaan, eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Sinua ohjataan turvallisesti, joskus pelkän oman hengityksesi mukaan, joskus runojen, mantrojen ja musiikin kanssa.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ LEMPEÄ JOOGA TUULIKELLOILLA

UUSI!

Ann-Mari Kraufvelin

13.1.–7.4.2025, 12 kurssikertaa

ma 16.45–17.45

Valosali

Max 16 opiskelijaa

Kurssimaksu 48 €

Venyttelemme ja herättelemme kehoa leikkisillä liikkeillä ja kuuntelemalla rentouttavia tuulikelloja. Jooga sopii erityisen hyvin aloittelijoille, sillä se ei vaadi erityistä ketteryyttä. Tarvittaessa voit tehdä osan liikkeistä istuen tuoliilla, jos matolla oleminen tuottaa vaikeuksia.

Kurssi on kaksikielinen.



ILMOITTAUTUMISET ALKAVAT 19.8.2024 KLO 9.00



## PILATESMENETELMÄN TEKNIKKAKURSSI TIISTAI

**Eija Bergström**  
**3.9.–24.9.2024, 4 kurssikertaa**  
**ti 18.00–19.30**  
**Hangonkylän esikoulu**  
**Max 10 osallistujaa**  
**Kurssimaksu 40 €**

Tiivis tekniikkakurssi, jossa opit pilatesmenetelmän perusteet. Kurssi tarjoaa hyvät valmiudet harjoitella niin itsenäisesti kuin ryhmässäkin. Pilateksesta on hyötyä monenlaisessa liikunnassa, olipa kyseessä sitten juoksu, golf tai mikä tahansa muu urheilulaji.

Kurssiopettajana toimii fysioterapeutti ja pilates-ohjaaja Eija Bergström.

Tekniikkakurssin jälkeen alkavat tason 1 ja 2 kurssit. Valitse jatkokurssi tasosi mukaan.

## PILATESMENETELMÄN TEKNIKKAKURSSI TORSTAI

**Eija Bergström**  
**5.9.–26.9.2024, 4 kurssikertaa**  
**to 10.00–11.30**  
**Valosali**  
**Max. 10 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 40 €**

Tiivis tekniikkakurssi, jossa opit pilatesmenetelmän perusteet. Kurssi tarjoaa hyvät valmiudet harjoitella niin itsenäisesti kuin ryhmässäkin. Pilateksesta on hyötyä monenlaisessa liikunnassa, olipa kyseessä sitten juoksu, golf tai mikä tahansa muu urheilulaji.

Kurssiopettajana toimii fysioterapeutti ja pilates-ohjaaja Eija Bergström.

Tekniikkakurssin jälkeen alkavat tason 1 ja 2 kurssit. Valitse jatkokurssi tasosi mukaan.

## PILATES – TASO 1

**Eija Bergström**  
**1.10.–3.12.2024, 10 kurssikertaa**  
**14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa**  
**ti 18.00–18.45**  
**Hangonkylän esikoulu**  
**Max 12 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 50 € / 60 €**

Pilatesmenetelmän perusasiat ovat jo hallussasi. Kurssilla hiemme tekniikkaa ja karsimme virheellisiä liikemalleja sekä otamme pienvälineet käyttöön. Kurssi soveltuu sekä miehille että naisille.

Kurssin opettajana toimii fysioterapeutti ja pilates-ohjaaja Eija Bergström.

Ota mukaan oma jumppamatto.

## PILATES – TASO 2

**Eija Bergström**  
**1.10.–3.12.2024, 10 kurssikertaa**  
**14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa**  
**ti 19.00–19.45**  
**Hangonkylän esikoulu**  
**Max 16 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 50 € / 60 €**

Harjoitus tekee mestarin. Kurssi soveltuu sinulle, jolla on pilatesmenetelmät hallussa ja haluat lisähaastetta. Liikkeet ja liikesarjat muuttuvat hieman haastavimmiksi, ja tavoitteena on parantaa kehon liikekontrollia edelleen. Mukana pienvälineet. Soveltuu niin miehille kuin naisille.

Ota mukaan oma jumppamatto.

Opettajana fysioterapeutti ja pilates-ohjaaja Eija Bergström.

## KADONNEEN KORSETIN METSÄSTYS: PILATES – TASO 2

Eija Bergström

3.10.–12.12.2024, 10 kurssikertaa

16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa

to 10.00–10.45

Valosali

Max 14 opiskelijaa

Kurssimaksu 50 € / 60 €

Pilatesin jatkokurssilla neutraaliasento, lapatuon hallinta ja tukivoimapesteiden käyttö on tuntuu. Pilatesharjoitusten avulla vahvistamme sisäistä korsettia ja korjaamme kehon virheasentoja.

Ota mukaan oma jumppamatto.

Kurssin opettajana toimii fysioterapeutti ja pilates-ohjaaja Eija Bergström.

## PILATESMENETELMÄ KUNTOSALIHARJOITTELUSSA

UUSI!

Eija Bergström

12.10.2024, 1 kurssikerta

la 10.00–11.30

Urheilutalo

Max 10 opiskelijaa

Kurssimaksu 10 €

Pilatesharjoittelulla voiman tasapainoa kuntosalilla! Puolitoistatuntisen harjoittelun aikana tutustumme pilatesin tarjoamaan erittäin tehokkaaseen tekniikkaan tasapainoisen kuntosaliharjoittelun tueksi ja rasitusvammojen ehkäisemiseksi.

Kurssiopettajana toimii fysioterapeutti ja pilates-ohjaaja Eija Bergström.

## SOINTUKYLPY ELI ÄÄNIMALJARENTOUTUS

Outi Granroth

4.11.–2.12.2024, 5 kurssikertaa

ma 19.30–20.30

Valosali

Max. 20 osallistujaa

Kurssimaksu 26 €

Sointukylpy on äänivärähtelyyn perustuva syvärentoutusmenetelmä, joka tarjoaa kokonaisvaltaista rentoutumista keholle ja mielelle. Äänimaljat ja muut hoitavat soittimet luovat tunnelman, joka johdattaa osallistujat ainutlaatuiselle matkalle omaan sisimpäähän. Rentoutuksen aikana osallistujat makoilevat mukavasti joogamatolla viltin alla, ilman tarvetta suorittaa mitään. Sointukyllyn aikana kuullaan tiibetiläisiä äänimaljoja, koshia eli tuulikelloja, tingsoja eli meditaatiokelloja sekä intiaanien sadekeppiä.

Ota mukaan oma joogamatto, viltti ja tarvittaessa pieni tyyny päähän. Pukeudu mukavasti ja lämpimästi, sillä tila on viileä.

Huomioithan, että sointukylpy ei sovellu niille, joilla on käynnissä syöpähoitoja tai joilla on vakava sydänsairaus tai sydämentahdistin.

# VESILIIKUNTA

**ILMOITTAUTUMINEN VESILIIKUNTAKURSSEILLE ALKAA  
KESKIVIikkONA 14.8.2024 KLO 9.00**

Kurssit ovat kaikki erillisiä. Vesiliikuntaryhmämme ovat suosittuja, ja haluamme varmistaa mahdollisimman monelle paikan jossakin ryhmässä. Ilmoittaudu kaikkiin niihin kursseihin, joille haluat osallistua. Näin sinulla on suurin mahdollisuus saada paikka joltakin kurssilta. Ennen kurssien alkamista sijoitamme osallistujat ryhmiin toiveiden ja aikajärjestyksen (ilmoittautumisen ajankohdan) mukaisesti. Ilmoitamme, mihin ryhmään olet saanut paikan. Kaikki muutokset tapahtuvat kanslian kautta.

Vesiliikunta sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Se on hauskaa ja vauhdikasta, lihaskuntoa parantavaa sekä rentouttavaa liikuntaa erilaisilla välineillä lempeässä vesiympäristössä. Vesiliikunta on turvallinen tapa harjoitella, erityisesti niille, joilla on polvi-, lonkka- tai selkäongelmia.

**Charlotta Wickman**  
**Palvelutalo Astrea**  
**Max 8 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 50 € / kurssi**  
**Kurssi on kaksikielinen.**



# SYKSY

## MAANANTAI

### ■ HAPPY MONDAY I

**2.9.–11.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**ma 11.00–11.40**

Happy monday! Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on tarkoitettu naisille, ja taso on reipas.

### ■ HAPPY MONDAY II

**2.9.–11.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**ma 11.45–12.25**

Happy monday! Aloita viikko hauskesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on tarkoitettu naisille ja taso on reipas.

### ■ AQUA-FIT VESILIIKUNTA I

**2.9.–11.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**ma 17.30–18.15**

Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

### ■ AQUA-FIT VESILIIKUNTA II

**2.9.–11.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**ma 18.20–19.05**

Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

## TIISTAI

### ■ WAKE ME UP I

**3.9.–5.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**ti 8.15–8.55**

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

### ■ WAKE ME UP II

**3.9.–5.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**ti 9.00–9.40**

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

## TORSTAI

### ■ VESILIIKUNTA MIEHILLE SYKSY

**5.9.–14.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**to 17.30–18.15**

Tehokas ja reipas vesiliikunta miehille!

### ■ TORNADOTORSTAI

**5.9.–14.11.2024, 10 kurssikertaa**  
**to 18.20–19.05**

Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

**HUOM! ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIKKONA 14.8.2024 KLO 9.00**



## ← KEVÄT

### MAANANTAI

#### ■ HAPPY MONDAY I

13.1.–24.3.2025, 10 kurssikertaa  
ma 11.00–11.40

Happy monday! Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on tarkoitettu naisille, ja taso on reipas.

#### ■ HAPPY MONDAY II

13.1.–24.3.2025, 10 kurssikertaa  
ma 11.45–12.25

Happy monday! Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on tarkoitettu naisille ja taso on reipas.

#### ■ AQUA-FIT VESILIIKUNTA I

13.1.–24.3.2025, 10 kurssikertaa  
ma 17.30–18.15

Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

#### ■ AQUA-FIT VESILIIKUNTA II

13.1.–24.3.2025, 10 kurssikertaa  
ma 18.20–19.05

Aloita viikko iloisesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

### TIISTAI

#### ■ WAKE ME UP I

14.1.–25.3.2025, 10 kurssikertaa  
ti 8.15–8.55

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

#### ■ WAKE ME UP II

14.1.–25.3.2025, 10 kurssikertaa  
ti 9.00–9.40

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

### TORSTAI

#### ■ VESILIIKUNTA MIEHILLE SYKSY

16.1.–27.3.2025, 10 kurssikertaa  
to 17.30–18.15

Tehokas ja reipas vesiliikunta miehille!

#### ■ TORNADOTORSTAI

16.1.–27.3.2025, 10 kurssikertaa  
to 18.20–19.05

Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

**HUOM! ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIKKONA 14.8.2024 KLO 9.00**



# LIIKUNTA

## SUUNNISTUKSEN ALKEISKURSSI

UUSI!

**Henrik Öhrnberg**  
2.9.–30.9.2024, 5 kurssikertaa  
ma 17.30–19.00  
Paikka ilmoitetaan myöhemmin  
Max. 12 osallistujaa  
Kurssimaksu 25 €

Haluaisitko oppia lukemaan karttaa, ymmärtämään erilaisia karttamerkkejä ja määrittämään sijaintisi kartalla? Kurssi on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille iästä ja aiemmista taidoista riippumatta. Opimme suunnistuksen perusteet sekä teoriassa että käytännössä Hangon ainutlaatuisessa luonnossa.

Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Hangö gymnasiumissa, jossa käymme läpi yleistä tietoa kurssista. Lisäksi käymme läpi suunnistuksen ja karttamerkkien perusteoriaa, ja lopuksi harjoittelemmekin kartanlukua koulun lähellä. Seuraavilla kerroilla suunnistamme eri puolilla Hankoa. Kurssilaisille tiedotetaan aina etukäteen, missä seuraava tapaaminen on.

Koska liikumme maastossa, suositellaan säänmukaista pukeutumista. Huomioithan, että suuri osa kurssista tapahtuu ulkona maastossa, mikä valitettavasti tekee sen sopimattomaksi liikuntarajotteisille.

Kurssi on kaksikielinen.

## LIIKUNTA TUOLIN JA TYYNYN AVULLA LAPPOHJASSA

UUSI!

**Eva Taube**  
4.9.–9.10.2024, 6 kurssikertaa  
ke 9.30–10.15  
Lappohjan koulu  
Kurssimaksu 15 €

Lempeää liikuntaa, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Tuolin avulla teemme hyppyvapaita liikkeitä, harjoitamme tasapainoa ja voimaa sekä lisäämme kehon liikkuvuutta.

Ota mukaan oma tyynty, alusta, sisätossut ja juomapullo.

Kurssi on kaksikielinen.

## KUNTOLIIKUNTA LAPPOHJASSA

UUSI!

**Eva Taube**  
4.9.–9.10.2024, 6 kurssikertaa  
ke 10.30 – 11.15  
Lappohjan koulu  
Kurssimaksu 15 €

Kurssi sopii sinulle, joka haluaa aloittaa tai jatkaa liikkumista lempeällä ja tehokkaalla tavalla, kuntotasostasi riippumatta. Liikkeet ovat hyppyvapaita ja parantavat tasapainoasi ja voimaasi. Keskitymme myös liikkuvuuden ja joustavuuden lisäämiseen harjoituksilla, jotka venyttävät ja pehmentävät kehoa.

Ota mukaan oma alusta, sisätossut ja juomapullo.

Kurssi on kaksikielinen.

**ILMOITTAUTUMISET ALKAVAT 19.8.2024 KLO 9.00**



## ← ■ PALLOILU- JA LIIKUNTAPIIRI

**Veikko Savolainen**

**16.9.–9.12.2024, 12 kurssikertaa**

**13.1.–7.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ma 18.00–19.30**

**Casino-halli**

**Max. 15 osallistujaa**

**Kurssimaksu 39 € / 39 €**

Ensimmäisenä kurssi-iltana suunnittelemme yhdessä kauden ohjelman. Kurssin sisältö koostuu pääasiassa lentopallosta ja salibandystä sekä muista mahdollisista palloilulajeista. Voimme tutustua esimerkiksi keilailuun, ilma-aseamuntaan, tennikseen, lenkkeilyyn ja patikointiin.

Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 16.9.2024 Hangö gymnasiumin tiloissa.

## ■ KUNTOLENTOPALLO

**Veikko Savolainen**

**17.9.–3.12.2024, 12 kurssikertaa**

**14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ti 18.30–20.00**

**Casino-halli**

**Max. 15 osallistujaa**

**Kurssimaksu 39 € / 39 €**

Kuntolentopallo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kielisille naisille ja miehille, jotka ovat kiinnostuneita peruspallopelistä. Pelaamme niin, että pallo pysyy mahdollisimman pitkään ilmassa, jotta jokainen pelaaja saa osallistua ja liikkua pelissä mahdollisimman paljon. Tärkeintä ei ole pisteiden laskeminen, vaan iloinen liikkuminen yhdessä. Aluksi teemme pienen lämmittelyvenyttelyn, johon sisältyy myös tasapainoharjoituksia.

Tule rohkeasti mukaan ryhmäämme, jos sinulla on jonkin verran kokemusta lentopallon pelaamisesta tai muista pallopeleistä!



## ■ OLDBOYS VOLLEYBALL

**Risto Orpana**

**18.9.–4.12.2024, 12 kurssikertaa**

**15.1.–9.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ke 17.00–18.30**

**Casino-halli**

**Max. 16 osallistujaa**

**Kurssimaksu 39 € / 39 €**

Lentopalloa vanhemmille herrasmiehille. Kurssin tavoitteena on ylläpitää kuntoa pelaamalla ja samalla pitää hauskaa.

Kurssi on kaksikielinen.

# TANSSI

## ITÄMAINEN VATSATANSSI

Seija Kankkunen

6.9.–29.11.2024, 12 kurssikertaa

12.1.–12.4.2024, 12 kurssikertaa

pe 18.00–19.30

Palvelutalo Astrea – Peilisali

Kurssimaksu 38 € / 35 €

Itämainen vatsatanssi on monipuolista liikuntaa, joka sopii kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Sopii myös liikuntarajoitteisille. Et tarvitse erityistä notkeutta tai nopeaa oppimiskykyä: tanssissa on runsaasti vaihtoehtoja, ja voit kuunnella omaa kehoasi samalla nauttien musiikista. Harjoittelemmme liikkeitä yhdistelemällä niitä sarjoiksi, ja opettelemme samalla esiintymistaitoja, kehonhallintaa ja lihahuoltoa. Tutustumme myös itämaiseen musiikkiin ja tanssivälineisiin.

Ota mukaan juomapullo, alusta ja joko jumppatossut tai matalat tanssikengät.

Kielitaidon puute ei ole este osallistumiselle.

## PARISALSAN ALKEISKURSSI

Miia Malmén, Esa Hyppönen

15.11.–16.11.2024, 2 kurssikertaa

pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45

Brankis

Kurssimaksu 18 €

Parisalsan alkeiskurssilla opetellaan salsan perusteet paritanssina. Salsa on koukuttava ja mukaansatempaava lattaritanssi. Tunneilla harjoittelemmme paritanssin peruskuvioita, rytmikkaa, viemistä ja kehon oikeaoppista hallintaa.

Voit ilmoittautua parin kanssa tai ilman. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssitaustaa. Pukeudu mukaviin vaatteisiin, joissa on mukava tanssia ja liukaspohjaisiin sisäkenkiin tai tossuihin. Myös sukkasillaan pärjää hyvin.

## HITAAN VALSSIN TEEMAKURSSI

UUSI!

Miia Malmen, Esa Hyppönen

10.1.–11.1.2025, 2 kurssikertaa

pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45

Brankis

Kurssimaksu 18 €

Tämä kurssi alkaa hitaan valssin perusteista. Hidas valssi on rauhallisen keinuva ja eteenpäin liitelevä tanssi, joka on vakiinnuttanut paikkansa lavatansseissa.

Ennakko-osaamista ei vaadita ja omaa paria ei tarvitse olla. Lähdemme harjoittelemaan hidasta valssia tavoitteena tunnelmallinen, nautinnollinen ja kaunis hidas valssi.

## BUGG-ALKEISKURSSI

Miia Malmen, Esa Hyppönen

7.2.–8.2.2025, 2 kurssikertaa

pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45

Brankis

Kurssimaksu 18 €

Bugg on ruotsalainen rock'n'swing-tanssi. Se on yleiskäyttöinen, varsin vapaa kädenalitanssi, ja perusaskeleet ovat helppoja. Kotimaassaan Bugg on erittäin suosittu, ja sen suosio on kasvanut suuresti myös suomalaisilla tanssilavoilla.

Alkeiskurssi on suunnattu niille, joilla ei ole aiempaa kokemusta buggista tai jotka haluavat kerrata perustaitojaan. Opetus lähtee helpoista perusaskeleista, joten aikaisempia taitoja ei siis tarvita. Bugg sopii myös mainiosti aloittelijoille ensimmäiseksi tanssilajiksi.

Varaa kengiksi kevyet (matalakorkoiset) kengät tai tossut. Tanssiessa tulee lämmin, joten pukeudu kevyesti ja ota vesipullo mukaan.

# KUVATAIDE

## ■ ÖLJYMAALAUS

Clara Wahlström

2.9.–25.11.2024, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2025, 12 kurssikertaa

ma 18.15–20.30

Hangö högstadium – Kuvataideluokka

Max. 15 osallistujaa

Kurssimaksu 44 € / 44 €

Maalaa öljyllä tai akryyllillä ja tutustu erilaisiin maalaustekniikoihin. Kurssilla käymme läpi luonnostelun ja piirustuksen perusteet, värioppia, sommittelua sekä perspektiivin perusteet. Valitset itse, mitä haluat maalata, mutta käsittelemme kurssilla maisemia, muutokuvia, eläimiä ja asetelmia. Keskitymme ensisijaisesti henkilökohtaiseen ohjaukseen kunkin osallistujan tarpeiden ja edellytysten mukaisesti.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ AKVARELLIMAALAUS

Clara Wahlström

5.9.–28.11.2024, 12 kurssikertaa

to 18.00–20.15

Hangö högstadium – Kuvataideluokka

Max. 15 osallistujaa

Kurssimaksu 44 €

Kurssilla opit vesivärimaalausta käytännön harjoituksilla, jotka keskittyvät väriin, muotoon, valoon ja sommitteluun. Saat syvällisemmän käsityksen vesivärimaalauksesta ja mahdollisuuden kehittää omaa taiteellista tyyliäsi. Käymme läpi värien sekoittamista, siveltimien ja paperin valintaa sekä tekniikoita kauniiden ja pehmeiden siveltimenvetojen luomiseksi.

Kurssi on suunniteltu sekä aloittelijoille että kokeneille vesiväritaitelijoille. Harjoitusten vaikeustaso mukautetaan osallistujien toiveiden ja kokemustason mukaan, ja saat myös henkilökohtaista ohjausta. Pääset kokeilemaan erilaisia vesiväritekniikoita ja saat vinkkejä eri aiheiden lähestymistavoista.

Kurssi on kaksikielinen.



## MISTÄ MAALAUUS RAKENTUU – VÄRIOPIA JA SOMMITTELUA

Larson Österberg  
24.9.–29.10.2024, 6 kurssikertaa  
ti 18.00–20.00

Hangö högstadium – Kuvataideluokka  
Max. 12 osallistujaa  
Kurssimaksu 42 €

Erialaisten harjoitusten ja tunnettujen teosten tutkimisen avulla opit peruseriaatteet hyvän, katsojan mielenkiinnon herättävän kuvan rakentamiseen. Käymme läpi väriopin perusteet käytännön harjoitusten avulla, jotta maalauksesi kehittyvät entistä paremmiksi. Lisäksi käymme läpi sommittelun peruseriaatteet.

Kurssi sopii sinulle, jolla on jo kokemusta öljyvärimaalauksesta ja haluat joko aloittaa uudelleen maalaamisen tai viedä taitosi seuraavalle tasolle.

Kurssi on kaksikielinen.

## ABSTRAKTI TAI MAISEMA

Larson Österberg  
14.1.–11.3.2025, 8 kurssikertaa  
ti 18.00–20.00

Hangö högstadium – Kuvataideluokka  
Max. 12 osallistujaa  
Kurssimaksu 56 €

Tällä kurssissa siveltimet toimivat oppaanamme. Meillä ei ole tiettyä päämäärää, vaan annamme inspiraation johdattaa ja opimme luottamaan omaan luovuuteemme ja vaistoomme. Matkan varrella syvennymme värien maailmaan ja siihen, kuinka ne luovat harmoniaa maalauksessa. Työskentelemme pääasiassa öljyväreillä, joten aiempi kokemus maalaamisesta on suotavaa.

Kurssi on kaksikielinen.

## PIIRTÄMINEN LYIJY- JA VÄRIKYNILLÄ

UUSI!

Clara Wahlström  
16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa  
to 18.00–20.15

Hangö högstadium – Kuvataideluokka  
Max. 15 osallistujaa  
Kurssimaksu 44 €

Haluatko oppia piirustuksen perusteet tai syventää teknisiä taitojasi aiheessa? Kurssilla piirrämme lyijykynillä ja värikynillä keskittyen perustekniikoiden hallintaan. Harjoittelemmme ihmisten, eläinten ja asetelmien piirtämistä. Opimme luomaan viehättäviä piirustuksia, joissa valo ja varjot ovat sopusoinnussa. Opimme myös luonnostelevaan, ottamaan huomioon mittasuhteet ja luomaan rakenteen illuusioita paperilla. Kurssilla painotetaan henkilökohtaista ohjausta, joten se sopii sekä aloittelijoille että hieman edistyneemmille.

Kurssi on kaksikielinen.

# VALOKUVAUS

## ■ MITEN OTETAAN HYVIÄ KUVIA?

**Paulina Rökman**  
**26.3.–16.4.2025, 4 kurssikertaa**  
**ke 18.00–19.30**  
**Hangö gymnasium**  
**Kurssimaksu 21 €**

Valokuvauksen parhaat vinkit! Oletko kiinnostunut valokuvauksesta, mutta pohdit, mitä kaikkea tulisi ottaa huomioon eri tilanteissa kuvatessasi? Kurssin aikana tutustut valokuvauksen perusteisiin ja saat käytännön vinkkejä. Käymme läpi kameran ominaisuuksia, kuvasomittelua ja harjoitteleme valon hallintaa eri tilanteissa sekä kuvankäsittelyä.

Kurssi sisältää sekä opetusta luokkahuoneessa että käytännön harjoituksia ulkona.

Et tarvitse järjestelmäkameraa – puhelimen kamera kelpaa yhtä hyvin!

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ MAISEMAVALOKUVAUSTA SYYSVALOSSA

UUSI!

**Johanna Sandin**  
**4.10.–5.10.2024, 2 kurssikertaa**  
**pe 18.00–21.00, la 5.00–22.00**  
**Hangö gymnasium – Luokkahuone Medön**  
**Max. 10 osallistujaa**  
**Kurssimaksu 45 €**

Tule mukaan valokuvaamaan Hankoa syysauringon valossa! Painotamme käytännön valokuvausta, ja sääolosuhteista riippuen liikumme eri paikoissa Hangossa. Osallistujat saavat henkilökohtaista ohjausta ulkona kuvatessamme. Käymme läpi sommittelun ja valon käyttöä, kertaamme lyhyesti kameran asetuksia ja keskustelemme osallistujien ottamista kuvista.

Kurssi on suunnattu sinulle, joka olet siirtynyt eteenpäin kameran automaattiasetuksista. Se on luonteva jatko sinulle, joka hallitset perusteet ja haluat oppia lisää. Ota mukaan oma kamerasi. Myös jalustaa ja laukaisinta suositellaan lämpimästi, mutta ne eivät ole välttämättömiä.

Aloitamme perjantai-iltana johdannolla ja auringonlaskun kuvaamisella. Lauantaina tapaamme aamunkoitteessa ja valokuvaamme auringonnousua. Päivän aikana pidämme luovan tauon ja tapaamme uudelleen illalla keskustellaksemme kuvista ja kuvataksemme auringonlaskua.

Kurssi on kaksikielinen.

# ASKARTELU, TEKSTIILITYÖT

## ■ TUFTAUS TUTUKSI

Riitta Luoma-Aho  
2.9.–28.10.2024, 8 kurssikertaa  
13.1.–3.3.2025, 8 kurssikertaa  
ma 12.00–15.00  
Opiston kudonta-/ompelusali  
Max 12 opiskelijaa  
Kurssimaksu 42 € / 42 €

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka, jossa työvälineenä käytetään tuftausneulaa (punch needle). Tuftauksessa kangas on pingotettu kehikkoon, ja nukka luodaan tuftaustyökalun avulla. Sen avulla voit luoda rajattomasti erilaisia kuvioita ja muotoja: kaaria, ympyröitä, neliöitä ja viivoja syntyvät vaivattomasti. Voit myös säädellä nukan korkeutta ja käyttää erilaisia lankavaihtoehtoja.

Kurssilla tutustutaan tuftaustekniikkaan, tarvittaviin välineisiin, tekniikan monipuolisiin mahdollisuuksiin sekä oman kuvan suunnitteluun. Tuftauksessa voit käyttää erilaisia lankoja ja hyödyntää omaa lankavarastoasi.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ NEULONTAA VASTA-ALKAJILLE

UUSI!

Regina Holmström  
23.10.–27.11.2024, 6 kurssikertaa  
ke 18.00–20.15  
Hangö gymnasium – MBI aula  
Kurssimaksu 22 €

Sinulle, joka haluat oppia neulomaan sukkiä, lapasia, pipoja tai huiveja. Aloittamme perusmalleista sekä erilaisista aloituksista ja päättelyistä. Tämän kurssin tavoitteena on, että kurssin lopussa osaat esimerkiksi neuloa parin sukkiä.

Ota mukaan puikot ja lankaa, jos sinulla on niitä, tai tule ensimmäisellä kerralla saamaan neuvoja, mitä kannattaa hankkia riippuen siitä, mitä aiot neuloa.

Kurssi on kaksikielinen.



## ← ■ NEULO LÄMPIMIÄ VAATTEITA

Regina Holmström

2.9.–25.11.2024, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2025, 12 kurssikertaa

ma 18.00–20.15

Hangö gymnasium – MBI aula

Max 12 opiskelijaa

Kurssimaksu 45 € / 45 €

Tule mukaan oppimaan uusia tekniikoita: moniväreineulontaa, erilaisia aloituksia sekä palmikoita ja viimeistelyjä. Voit myös opetella virkkaamaan koreja tai mummonruutuja. Ota mukaan lankoja, puikkoja ja virkkuukoukkuja. Omat ideat ovat tervetulleita!

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ MAKRAMEE-SOLMEILU

Regina Holmström

4.9.–16.10.2024, 7 kurssikertaa

ke 18.00–20.15

Hangö gymnasium – MBI aula

Max. 8 osallistujaa

Kurssimaksu 28 €

Tule mukaan solmimaan makramee-seinäkoristeita, kukka-amppeleita tai verhokoristeita. Ota mukaan erilaisia naruja ja lankoja, styrox-levy, pitkiä neuloja ja sakset. Omat ideat ovat tervetulleita!

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ KUDONNAN ALKEET 1

Regina Holmström

3.9.–19.11.2024, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa

ti 10.30–13.30

Ljungbo

Max 7 opiskelijaa

Kurssimaksu 55 € / 55 €

Tämä kurssi soveltuu aloittelijoille tai vähän kutoneille. Tavoitteena on oppia suunnittelemaan ja kutomaan yksinkertaisia kuvioita, kuten mattoja, poppanoita tai peittoja omien toiveiden mukaan.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ KUDONNAN ALKEET 2

Regina Holmström

3.9.–19.11.2024, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa

ti 18.00–21.00

Ljungbo

Max 7 opiskelijaa

Kurssimaksu 55 € / 55 €

Tämä kurssi soveltuu aloittelijoille tai vähän kutoneille. Tavoitteena on oppia suunnittelemaan ja kutomaan yksinkertaisia kuvioita, kuten mattoja, poppanoita tai peittoja omien toiveiden mukaan.

Kurssi on kaksikielinen.





## ■ KUDONTA I

**Marith Norrgård**

**3.9.–26.11.2024, 12 kurssikertaa**

**14.1.–8.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ti 12.00–15.00**

**Opiston kudonta-/ompelusali**

**Max 8 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 55 € / 55 €**

Kudonta antaa sinulle lukuisia mahdollisuuksia ilmaista itseäsi luonnollisilla tekstiilimateriaaleilla. Hyvät materiaalivalinnat tekevät tuotteista kestäviä.

Valitset itse, minkä tuoteen haluat kutoa, ja saat ohjausta koko kutomisprosessin ajan suunnittelusta valmiiseen tuotteeseen. Tasosi perusteella opettaja suosittelee sinulle sopivan kutomistekniikan.

Kudonta vie aikaa, mutta antaa hyvän flow'n!

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ KUDONTA II

**Marith Norrgård**

**4.9.–27.11.2024, 12 kurssikertaa**

**15.1.–9.4.2025, 12 kurssikertaa**

**ke 17.00–20.00**

**Opiston kudonta-/ompelusali**

**Max 8 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 55 € / 55 €**

Kudonta antaa sinulle lukuisia mahdollisuuksia ilmaista itseäsi luonnollisilla tekstiilimateriaaleilla. Hyvät materiaalivalinnat tekevät tuotteista kestäviä.

Valitset itse, minkä tuoteen haluat kutoa, ja saat ohjausta koko kutomisprosessin ajan suunnittelusta valmiiseen tuotteeseen. Tasosi perusteella opettaja suosittelee sinulle sopivan kutomistekniikan.

Kudonta vie aikaa, mutta antaa hyvän flow'n!

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ TEKSTIILIVERSTAS

– SYYS-/TALVI LUOMUS

UUSI!

**Marith Norrgård**

**5.9.–7.11.2024, 9 kurssikertaa**

**to 12.00–15.00**

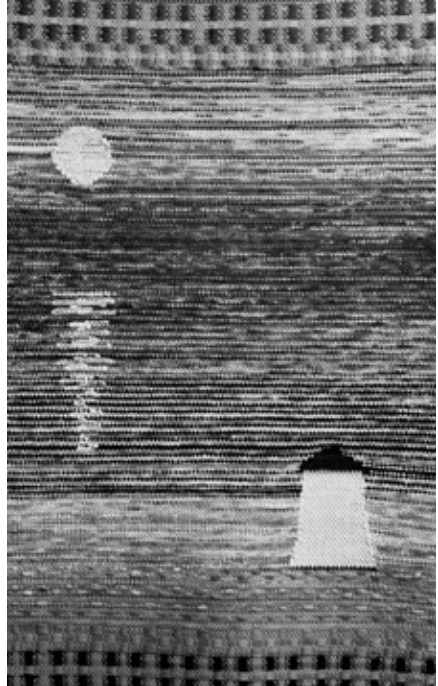
**Opiston kudonta-/ompelusali**

**Max 8 opiskelijaa**

**Kurssimaksu 40 €**

ReDesign – inspiraatiota laadukkaiden tekstiilien uudelleenkäytöstä! Tee löytöjä omasta vaatekaapistasi ja inspiroidu hyvistä materiaaleista. Ompele uudelleen, oivalla uusilla yhdistelmiä ja luo uusia yksityiskohtia erilaisilla tekstiilitekniikoilla. Luo ainutlaatuinen syys-/talvikokonaisuutesi olemassa olevista materiaaleista luontoa säästäten. Tee esimerkiksi biker-takki käsinkudotusta pöytälinasta, jonka värjäämme, ja ompele se juuri sinulle istuvaksi. Tarvitset vain mielikuvitusta, iloa, inspiraatiota ja ompelukoneen!

Kurssi on kaksikielinen.



← **TEKSTIILIVERSTAS  
- KESÄMEKKO**

**Marith Norrgård**  
**16.1.–27.3.2025, 10 kurssikertaa**  
**to 12.00–15.00**  
**Opiston kudonta-/ompeusali**  
**Max 8 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 44 €**

Kesä on täällä! Luo ainutlaatuinen kesämekko kankaista, pitseistä ja kierrätetyistä tekstiileistä. Jos rakastat värejä, voit valita myös Kaisa Turtiaisen kauniista kankaista.

Kurssi on kaksikielinen.

UUSI!

■ **OMPELE KIMONO**

**Nanda Björklund**  
**8.3.–9.3.2025, 2 kurssikertaa**  
**la 10.00–16.00, su 11.00–16.00**  
**Hangö högstadium – Ompeluluokka**  
**Max. 12 osallistujaa**  
**Kurssimaksu 24 €**

Toivekurssi uusintana! Liitele ihanassa omatekoisessa kimonossa kohti syksyä. Kimonon voit tehdä puuvillasta, pellavasta tai viskoosista, ja se voidaan tarvittaessa vuorittaa. Kimono sopii mukaviin koti-iltoihin, lempeisiin aamuihin tai piristämään asukokonaisuuttasi. Opettaja lähettää ohjeita tarvittavista materiaalista ennen kurssin alkua.

Kurssi on kaksikielinen.





# JOULUN ODOTUSTA

## ■ TEKSTILIVERSTAS – HUOVUTUS

**Marith Norrgård**  
**14.11.–12.12.2024, 5 kurssikertaa**  
**to 12.00–15.00**  
**Opiston kudonta-/ompelusalii**  
**Enintään 8 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 24 €**

Pieni joulupaja villateemalla. Huovuta lämpimiä lahjoja, kuten tossuja, tyyynyjä, istuinalustoja, liivejä tai saunahattuja. Saamme inspiraatiota Hangon luonnosta!

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ SIDO OMA JOULUSEPPELEESI I

**Linda Backman**  
**20.11.2024, 1 kurssikerta**  
**ke 18.00–19.30**  
**Happy flower**  
**Max 12 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 5 €**

Kurssilla sidomme jouluisen seppeleen erilaisista havunoksista, kävyistä ja koristeista. Kurssi sopii kaikille, ja sen vetäjänä toimii Happy Flower-liikkeen kauppias Linda Backman.

Huomioi, että kurssimaksun lisäksi peritään materiaalimaksu 15–25 €, joka maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä.

Kurssi on kaksikielinen.

## ■ SIDO OMA JOULUSEPPELEESI II

**Linda Backman**  
**21.11.2024, 1 kurssikerta**  
**to 18.00–19.30**  
**Happy flower**  
**Max 12 opiskelijaa**  
**Kurssimaksu 5 €**

Kurssilla sidomme jouluisen seppeleen erilaisista havunoksista, kävyistä ja koristeista. Kurssi sopii kaikille, ja sen vetäjänä toimii Happy Flower-liikkeen kauppias Linda Backman.

Huomioi, että kurssimaksun lisäksi peritään materiaalimaksu 15–25 €, joka maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä.

Kurssi on kaksikielinen.

# KERAMIikka

## ■ LUOVAA KERAMIikkaA MAANANTAI

Marja-Leena Österlund

2.9.–25.11.2024, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2025, 12 kurssikertaa

ma 17.00–20.00

Ljungbo

Enintään 12 opiskelijaa

Kurssimaksu 55 € / 55 €

Upota kädet saveen! Kurssilla opitaan keramiikan käsinrakennusmenetelmän perustekniikat, erilaisia koristelumenetelmiä, värien käyttöä ja poltetun esineen lasitusta. Valmistamme korkeapolttoisesta savesta sekä käyttö- että koriste-esineitä.

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan.

## ■ LUOVAA KERAMIikkaA TORSTAI

Marja-Leena Österlund

5.9.–28.11.2024, 12 kurssikertaa

16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa

to 17.00–20.00

Ljungbo

Max 12 opiskelijaa

Kurssimaksu 55 € / 55 €

Upota kädet saveen! Kurssilla opitaan keramiikan käsinrakennusmenetelmän perustekniikat, erilaisia koristelumenetelmiä, värien käyttöä ja poltetun esineen lasitusta. Valmistamme korkeapolttoisesta savesta sekä käyttö- että koriste-esineitä.

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan.





# PUU- JA METALLITYÖ, ENTISÖINTI, VERHOILU

## ■ METALLI- JA PUUTYÖPIIRI

**Veikko Savolainen**  
5.9.–28.11.2024, 12 kurssikertaa  
16.1.–10.4.2025, 12 kurssikertaa  
to 18.00–20.15  
Hangö högstadium – Puutyöluokka  
Max 12 opiskelijaa  
Kurssimaksu 48 € / 48 €

Kurssilla tehdään kodin käyttö- ja koriste-esineitä omista materiaaleista (metalli ja/tai puu). Yhdessä kurssin opettajan kanssa suunnitellaan työt opiskelijan tarpeiden ja taitojen mukaisesti.

Ota ensimmäiselle kokoontumiskerralle mukaan luonnos tai kuva tulevasta työstäsi. Näin meidän on helpompi neuvotella työn sopivuudesta taidoillesi sekä mahdollisista muutoksista ja tarvittavista materiaaleista. Kurssilla käytetään koulun teknisen työn luokan metalli- ja puutyön koneita ja laitteita.

Ota mukaan omat mitta- ja suojavälineet (rullamitta, työntömitta, kuulosuojaimet, suojavaatteet, jalkineet), mikäli sinulla on sellaisia. Osallistujalla tulee olla henkilökohtainen tapaturmavakuutus.

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan.

## ■ EEVAN JA MICAN VERSTAS

**Eeva Bäckman, Mica Ström**  
13.9.–27.10.2024, 7 kurssikertaa  
28.2.–23.3.2025, 7 kurssikertaa  
pe 18.00–20.15, la 10.00–14.30, su 10.00–14.30  
Hangö högstadium – Puutyöluokka  
Max 14 opiskelijaa  
Kurssimaksu 50 € / 50 €

Kurssilla sinulla on mahdollisuus tehdä puutöitä, verhoilla tai yhdistää nämä kaksi asiaa. Kurssin puutyöpuolella tutustumme erilaisiin työtapoihin, kuten pintakäsittelyn poistoon, osien korjaamiseen, uuden pintakäsittelyn tekemiseen ja näiden menetelmien soveltamiseen omiin töihin.

Verhoilupuolella voit verhoilla pienikokoisia huonekaluja perinteisin menetelmin. Ompelukonetta ei ole käytettävissä. Materiaalit voi hankkia itse tai ostaa opettajalta, Eevalta. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan.

Huomio! Osallistujilla tulee olla henkilökohtainen tapaturmavakuutus.

Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoita kanslialle etukäteen, minkälaisista töistä haluat työstää kurssilla:  
kansalaisopisto@hanko.fi.

**LISÄÄ KURSSEJA RUOTSIKSI**

**TULE MUKAAN!**



**Esimerkiksi Snälla skrivarskolan yhdessä Karin Collinsin kanssa,  
ruuanlaittokursseja Toven kanssa (katso sivu 18)  
ja Bridge-nettikurssi.**