

# HANGÖ MEDBORO GARINSTITUT



Posti Green

Kursprogram 2024–2025



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD

*Utgivare: Hangö stad, Hangö 2024  
Kulturnämnden*

*Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut*



## INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Läsåret 2024–2025 .....	5
Kontaktuppgifter .....	5
Användarvillkor.....	6
Anmälningar .....	7
Så här fungerar det hos oss.....	8
Kurser för barn och ungdomar .....	10
Föreläsningar .....	13
Specialkurser .....	14
Vinkurser .....	16
Huslig ekonomi.....	18
Sång & musik.....	20
Språk.....	21
Litteratur.....	23
Datateknik .....	23
Yoga .....	24
Vattenträning.....	26
Gymnastik och idrott .....	29
Bildkonst.....	31
Fotografering.....	33
Hobby, textil, praktiska färdigheter .....	34
I väntan på julen.....	38
Träslöjd och möbler .....	40

# VÄLKOMMEN

Vi erbjuder 168 kurser, varav 46 är nya

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

**90 % av våra kursdeltagare var helt av samma åsikt.\***

**Visst vill du också vara med?**

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

\*Baserar sig på statistik från kursutvärderingar läsåret 2023–2024.



# 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

2.9.2024 –

## Vårterminen

13.1.2025 –

**Höstlov** 17.10.–21.10.2024

**Vinterlov** 17.2.–23.2.2025 (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 annullera din plats senast 6 dagar efter kursstarten.
- 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**. Annulleringen blir giltig då kansliet bekräftat.
- 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 iniberad. Institutet garanterar inte att en iniberad 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 i regel efter kursens slut.**
- Om du får en plats på en kurs som har färre än hälften kursgångar kvar, betalar du endast halva kursavgiften. Gäller ej kortkurser.
- 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** eller **Smartum**, betala efter kursstarten dock senast innan kursen tar slut.

# ANMÄLNINGAR

Till *alla* kurser görs förhandsanmälan om inget annat nämns i kurstexten.

**Anmälningarna börjar:**

till vattenträningarna onsdag 14.8.2024 kl. 9.00  
till alla kurser måndag 19.8.2024 kl. 9.00

## 1. ANMÄLAN VIA VÅRA HEMSIDOR

Anmälningarna sker via medborgarinstitutets hemsida: [opisto-mbi.hango.fi](http://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

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 eller telefonsvararen.

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

Anmälningsbekräftelse kommer per e-post.

# SÅ HÄR FUNGERAR DET HOS OSS

## AVGIFTER



**Epassi / Smartum;** Med dessa 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 eller Smartum vid "rabatter". Om du inte hittar Epassi eller Smartum- 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 / Smartum. **Betala kursavgiften först då kursen har startat, men senast innan den slutar. Om kursen är fakturerad går det inte att betala med Epassi eller Smartum längre.** Inbetalda avgifter betalas inte tillbaka. Kontakta kansliet för mera information om betalning med Epassi och Smartum.

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

**Arbetslösa, skolelever och studerande** (grundstadiets elever och andrastadiets studerande) betalar halv kursavgift. Kom ihåg att meddela detta i anmälningskedet. 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 i regel efter kursens slut. Det är viktigt att uppge sin personbeteckning i samband med anmälingen på grund av att stadens faktureringsprogram kräver det. Kursavgifter betalas inte tillbaka.

## UTBILDNINGSSTYRELSENS STUDIESEDLAR

Medborgarinstitutet 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 inlärningssvårigheter.

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:** 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](http://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 automatiskt e-postmeddelande med länk till utvärderingsblanketten efter kursens slut.

## KURSPLATSER

**Alan's Cafe**, Rådhusorget 4  
**Astrea**, Berggatan 4  
**Biblioteket**, Berggatan 3–5  
**Brankis**, Nycandergatan 8  
**Casinhallen**, Appelgrensvägen 10  
**Centralskolan**, Halmstadsgatan 2  
**Hangöby förskola**, Hangöbyvägen 45  
**Hangö gymnasium**, Skolgatan 11  
**Hangö högstadium**, Skolgatan 13–15  
**Hankoniemen yläaste ja lukio**, Raseborgsvägen 95  
**Happy Flower**, Berggatan 11  
**Idrottshuset**, Rådmanngatan 12  
**Kennelklubbens träningsplan**, Kaptensgatan  
**Lappvik skola**, Skolgränd 4  
**Ljungbo**, Källvägen 1  
**MBI:s väv- / sysal**, Berggatan 21  
**Stadshusets festsal och foajé**, Berggatan 1  
**Valosalen**, Hamngatan 2



# KURSER FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Ungdomsrabatten har beaktats i kurspriset. Kurserna är tvåspråkiga och kursmaterialet ingår.

## KORGBOLL MED MAGIK JONSSON 7–10 ÅR

Robert Jonsson

3.9–19.11.2024, 12 tillfällen

14.1–8.4.2025, 12 tillfällen

ti 15.15–16.00

Idrottshuset

Kursavgift 18 € / termin

Kom och spela tillsammans! Du lär dig grunderna i korgboll och utvecklar dina individuella färdigheter och tekniker. Det ger dig verktygen att effektivt spela tillsammans med andra.

Åldersrekommendation: 7–10 år.



## KORGBOLL MED MAGIK JONSSON 11–16 ÅR

Robert Jonsson

3.9–19.11.2024, 12 tillfällen

14.1–8.4.2025, 12 tillfällen

ti 16.00–17.00

Idrottshuset

Kursavgift 18 € / termin

Kom och spela tillsammans! Du lär dig grunderna i korgboll och utvecklar dina individuella färdigheter och tekniker. Det ger dig verktygen att effektivt spela tillsammans med andra.

Åldersrekommendation: 11–16 år.

## MÅLA MED GARN, TUFTNINGSKURS FÖR BARN

NY!

Marith Norrgård, Riitta Luoma-Aho

11.10–12.10.2024, 2 tillfällen

fr 17.00–19.00, lö 10.00–13.00

MBIs väv-/ sysal

Max 10 studeranden

Kursavgift 18 €

Kom och prova på tuftning, en form av textilt bildskapande. Tufta ditt favoritdjur – det kan bli din maskot och telefongömma! Tillsammans skapar vi en liten historia kring din maskot: varför den är viktig för dig, dess namn, om den är lekfull, har fantasifulla färger, förvandlas till något annat med olika färger, vilken färg den har när den är glad, drömmer eller lyssnar osv. Kursen passar för barn i åldern 10–12 år. Ta med eget mellanmål.

## KERAMIK FÖR BARN

NY!

**Regina Holmström,  
Marja-Leena Österlund**  
9.11–10.11.2024, 2 tillfällen  
lö 10.00–13.00, sö 10.00–13.00  
Ljungbo  
Max 12 studerande  
Kursavgift 18 €

Kom och knåda i lera över ett veckoslut! Skapa din egen skål eller lär dig att forma olika figurer. Kursen passar för barn i åldern 10–12 år. Ta med eget förkläde, mellanmål och dricka.

Produkterna glaseras efter kursen och kan hämtas från kansliet enligt överenskommelse.

## KONSTÄVENTYR

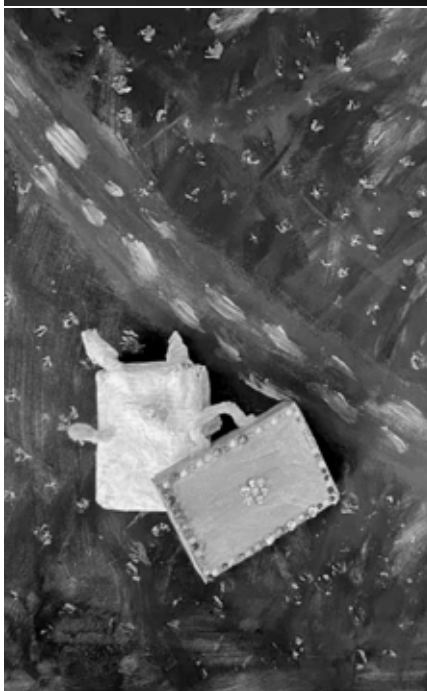
**Nanda Björklund**  
16.11–17.11.2024, 2 tillfällen  
lö 11.00–14.00, sö 12.00–15.00  
Hangö högstadium  
Max 12 studeranden  
Kursavgift 18 €

Kom med på ett magiskt underbart konstäventyr! Tillsammans ska vi resa genom fantasin till ett hemligt ställe och skapa fantastiska konstverk med blandteknik. Kursen är avsedd för barn i lågstadieålder utan vårdnadshavare. Ta mellanmål med för små pauser.

## VI SKAPAR TILLSAMMANS – BILDKONSTNÄRLIGT VECKOSLUT I NOVEMBER

**Pirjo Wallden, Satu Lundin**  
23.11–24.11.2024, 2 tillfällen  
lö 10.00–12.00, sö 10.00–12.00  
Hangö högstadium  
Max 12 studeranden  
Kursavgift 18 €

Ett färgglatt veckoslut för barn! Kursen lämpar sig för barn i åldern 4–6 år utan förälder. Ta med lämplig klädsel som får bli klottig samt mellanmål för pauserna.



**ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 19.8.2024 KL. 9.00**



## PORTRÄTTECKNING FÖR UNGDOMAR

NY!

**Clara Wahlström**

**18.1–19.1.2025, 2 tillfällen**

**lö 10.00–13.00, sö 10.00–13.00**

**Hangö högstadium**

**Max 15 studeranden**

**Kursavgift 18 €**

Vi tecknar i blyerts och lär oss grunderna i porträtteckning, med fokus på ansiktets anatomi och hur man fångar den avbildades individuella karaktär. Du blir inspirerad och motiverad att gå vidare i ditt tecknande. Vi lägger stor vikt på individuell handledning. Vi varvar tekniska övningar och avslutar med ett 'slutarbete', ett fullständigt porträtt. Du får möjlighet att utveckla dina färdigheter och uttrycksätt.

Kursen är riktad för ungdomar i högstadeåldern.

## BARNENS SNICKARKURS

NY!

**Eeva Bäckman, Florian Sommer**

**8.2–9.2.2025, 2 tillfällen**

**lö 10.00–12.00, sö 10.00–12.00**

**Hangö högstadium**

**Max 8 studeranden**

**Kursavgift 18 €**

Välkommen till barnens snickarkurs: en spännande kurs där barnen får utforska snickeriets värld och skapa sina egna mästerverk. Vi lägger stor vikt vid att lära barnen följa säkerhetsregler och hantera verktyg på ett ansvarsfullt sätt. Under denna kortkurs lär sig barnen grunderna i snickeri med fokus på säkerhet, kreativitet och framförallt ha roligt!

Ta mellanmål med till små pauser.

## VI SKAPAR TILLSAMMANS – BILDKONSTNÄRLIGT VECKOSLUT I MARS

**Pirjo Wallden, Satu Lundin**

**15.3–16.3.2025, 2 tillfällen**

**lö 10.00–12.00, sö 10.00–12.00**

**Hangö högstadium**

**Max 12 studeranden**

**Kursavgift 18 €**

Ett färgglatt veckoslut för barn! Kursen lämpar sig för barn i åldern 4 – 6 år utan förälder. Ta med lämplig klädsel som får bli klottig samt mellanmål för pauserna.

## GODSAKER TILL PÅSK – BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

NY!

Läs mera på sidan 19.

## PEPPARKAKSLYKTA OCH JULGODIS – BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

NY!

Läs mera på sidan 39.

# FÖRELÄSNINGAR



## ■ STREAM: NORDIC BUSINESS FORUM

NY!

25.9–26.9.2024, 2 tillfällen  
on 12.00–19.00, to 9.30–16.30  
Stadshuset, festsal/foajén  
Max 100 studeranden  
Kursavgift 40 €  
Kurspråket engelska!

Independently organized livestream event:

Nordic Business forum 2024 – Courageous Leadership

Vi kommer att streama evenemanget där du kan lyssna på världens ledande affärstalare, till exempel Brené Brown och Mario Draghi.

Evenemanget ordnas tillsammans med Hangö företagare och Hangös gymnasier. Företagare och gymnasiernas studerande anmäler sig till kursen men deltar gratis.

Utförligt program finns på vår hemsida [opisto-mbi.hango.fi](http://opisto-mbi.hango.fi)

## ■ MARIA SUNDBLOM-LINDBERG: BRINN INTE UPP!

NY!

1.10.2024  
ti 17.30–19.00  
Hangö gymnasium  
Kursavgift 20 €

Att brinna för något är en härlig känsla, men hur satsar man allt utan att brinna upp? Tyvärr lever många av oss med lite vidbrända kanter. Utmattning och depression är idag inget ovanligt men för den som drabbas är det ofta en total överraskning.

Hur ska vi arbeta och driva projekt Familjen på ett hållbart sätt? Hur ska vi leva för att må bättre? Det blir en kväll om självkänedom, men också en kväll om de orimliga kraven vi har på oss själva och på varandra.

Maria Sundblom Lindberg är psykoterapeut och publicist som ofta skriver om den moderna människans ständiga kamp efter ett hållbart liv.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 19.8.2024 KL. 9.00



## SPECIALKURSER

### ■ GRUNDKURS I BRIDGE – NÄTKURS!

NY!

Gabriella Ahlvik

3.9–5.11.2024, 10 tillfällen

14.1–25.3.2025, 10 tillfällen

ti 17.00–19.00

Distanskurs

Max 12 studeranden

Kursavgift 35 € / termin

Bridge är ett av världens mest populära kortspel och erbjuder utmärkt hjärngymnastik samtidigt som det utvecklar logiskt tänkande och problemlösningsförmåga. Bridge är socialt och det spelas ofta som ett sällskapsspel. Dessutom är det både spännande och roligt!

På kursen lär vi oss grunderna i bridgespel. Kursen hålls online på Teams-plattformen. För att delta behövs grundläggande IT-kunskaper, tillgång till en dator med en uppdaterad webbläsare och en fungerande internetanslutning.

## ■ SERVERINGSPASS

**Carina Sontag**

**6.3–18.3.2025, 3 tillfällen  
to 18.00–19.30, ti 18.00–19.00**

**Hangö gymnasium**

**Kursavgift 70 €, omtest 20 €**

**To 6.3.2025 kl. 18.00 Föreläsning på distans**

**Ti 11.3.2025 kl. 18 Test**

**Ti 18.3.2025 kl.18 Omtest**

Med serveringspasset intygar du dina kunskaper om alkohollagen. Du behöver ett serveringspass om du arbetar som ansvarig på serveringsstället.

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

Kursmaterial: Länk till kursmaterialet finns på vår hemsida [opisto-mbi.hango.fi](https://opisto-mbi.hango.fi)

Föreläsningen är på distans på svenska. Länken till föreläsningen skickas till kursdeltagarna ett par dagar innan. Rabatterna gäller inte för denna kurs.

Meddela till kansliet om du vill skriva testet på finska eller svenska.

E-post: [kansalaisopisto@hanko.fi](mailto:kansalaisopisto@hanko.fi)  
eller tfn 040 146 0260

## ■ HYGIENPASS

**Kalle Niemi**

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

**Hangö gymnasium**

**Kursavgift 50 €, omtest 20 €**

**To 13.3.2025 kl. 18 Test**

**To 20.3.2025 kl. 18 Omtest**

Hygienpasset är obligatoriskt för alla som hanterar förpackade, lättförskämbara livsmedel. Ett intyg över hygienkompetens fås efter godkänt test.

Kom ihåg att ta med ett ID-bevis (körkort, pass eller FPA-kort med foto).

Kursmaterial: Länk till kursmaterialet finns på vår hemsida [opisto-mbi.hango.fi](https://opisto-mbi.hango.fi)

Rabatterna gäller inte för denna kurs.

Meddela kansliet på vilket språk du vill skriva testet, på finska eller svenska.

E-post: [kansalaisopisto@hanko.fi](mailto:kansalaisopisto@hanko.fi)  
eller tfn 040 146 0260

# VINKURSER

Alla vinkurser arrangeras i Alan's Café och hålls av Anette Roos.  
Max 14 studeranden. Kursavgift 10 € / kursgång

## HÖST

### ■ BUBBLOR I GLASET

NY!

**5.9.2024**  
to 18.00–19.30

Cava, cremant, prosecco och champagne är alla exempel på mousserande viner. Bubblor har de gemensamt, men det finns många olika

smaker och stilar. Tillsammans utforskar vi olika mousserande viner från olika delar av världen.

En materialkostnad 12 – 15 € / gång tillkommer utöver kurspriset och betalas på plats med kontanter eller kort.

### ■ EUROPA OCH NYA VÄRLDEN

NY!

**17.10.2024**  
to 18.00–19.30

Många druvsorter har spridit sig från Europa till hela världen. Vi provar viner gjorda på samma druvor från både Europa och den nya världen för att upptäcka likheter och skillnader. Spelar det någon roll var druvorna växer, eller är deras

aromer desamma oavsett ursprungsland? Provingen genomförs delvis som en blindproving.

En materialkostnad på 12–15 € / gång tillkommer utöver kursavgiften och betalas på plats med kontanter eller kort.

### ■ KLASSISKA OST OCH VINKOMBINATIONER

**14.11.2024**  
to 18.00–19.30

Ost och vin kan kombineras på många sätt, men vissa kombinationer är klassiker – de bara fungerar. Vi provar några av dessa klassiker och

även några mer oväntade kombinationer.

Utöver kursavgiften tillkommer en materialkostnad på 12–15 € / gång, som betalas på plats med kontanter eller kort.





## VÅR

### ■ DESSERTER OCH VIN

NY!

**6.2.2025**  
**to 18.00–19.30**

Det finns en mängd olika stilar av dessertviner och vi utforskar skillnaderna mellan ett urval av dem. Dessutom får vi njuta av några olika

desserter och experimentera med att hitta de bästa kombinationerna av vin och dessert.

En materialkostnad på 12–15 € / gång tillkommer utöver kursavgiften och betalas på plats med kontanter eller kort.

### ■ RÖDVINSTURNÉ I FRANKRIKE

NY!

**13.3.2025**  
**to 18.00–19.30**

Vi gör en smakresa genom Frankrikes berömda rödvinregioner, där landets största och mest prestigefyllda viner tillverkas. Vi bekantar oss

med de olika områdenas karakteristiska drag genom att smaka på viner av måttlig prisnivå.

OBS! Utöver kurspriset tillkommer en materialkostnad på 18–22 €, som betalas på plats med kontanter eller kort.

### ■ SPARRIS OCH VIN

**10.4.2025**  
**to 18.00–19.30**

Vi provar de senaste vår- och sommarvinerna. Vi får smaka på vårens färska primörer tillagade på två olika sätt och försöker hitta lyckade smakkombinationer.

En materialkostnad på 12–15 € / gång tillkommer utöver kursavgiften. Betalas på plats med kontanter eller kort.

# HUSLIG EKONOMI

## ■ PASTA – OCH DÄRMED BASTA

NY!

**Tove Lindqvist**  
**26.9.2024**  
**to 17.00–20.45**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 30 €**

Kom med och lär dig att laga egen färsk pasta! Vi gör vår egen pastadag och formar den till bland annat tagliatelle, orecchiette, tortellini och mycket mer. Vi hinner även göra en snabb sås och en god fyllning. Kursen avslutas med en gemensam måltid.

Kursen och recepten är på svenska, men råd och hjälp finns även på finska.

Totalkostnaden för kursen är 30€ (ingredienser 10€, kursavgift 20€).

Anmälan senast 19.9.2024.

## ■ VEGOGOURMET

NY!

**Tove Lindqvist**  
**31.10.2024**  
**to 17.00–20.45**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 35 €**

Vi tillreder i mindre grupper en vegetarisk gourmetmåltid bestående av tre rätter. Vid fokuserar också på uppläggningsen och vi lägger upp portionerna som på en finare restaurang. Vi avslutar kursen med en gemensam måltid. Kursen och recepten är på svenska, men rådgivning och hjälp ges också på finska.

Totalpriset för kursen är 35 € (ingredienser 15 €, kursavgift 20 €). Anmälan senast 24.10.2024.

## ■ SUSHI MED EN TWIST

NY!

**Tove Lindqvist**  
**23.1.2025**  
**to 17.00–20.45**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 35 €**

Under kursen lär vi oss att laga välsmakande sushiris och utifrån våra tidigare erfarenheter tillagar vi antingen traditionella sushibitar eller mer utmanande sushikonstverk. Vi avslutar med en gemensam måltid. Kursen och recepten är på svenska, men råd och hjälp finns även tillgängliga på finska.

Kursavgiften är totalt 35 € (15 € för ingredienser, 20 € kursavgift). Anmälan senast 16.1.2025.

## ■ SERATA ITALIANA – ITALIENSK KVÄLL

NY!

**Tove Lindqvist**  
**28.2.2025**  
**fr 17.00–20.45**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 35 €**

Det italienska köket bjuder på många underbara rätter, och på kursen bekantar vi oss med några av dem. Vi tillreder tillsammans i mindre grupper en typisk italiensk måltid bestående av antipasti, primi, secondi och dolce, som vi sedan avnjuter tillsammans. Kursen och recepten är på svenska, men råd och hjälp fås även på finska.

Totalpriset för kursen är 35€ (ingredienser 15€, kursavgift 20€).

Anmälan senast 21.2.2025.



## FRANSK KLASSISK BISTROMIDDAG

NY!

**Tove Lindqvist**  
**28.3.2025**  
**fr 17.00–20.45**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 35 €**

På den här kursen står klassisk fransk mat på menyn. Vi tillreder i mindre grupper en läcker trerättersmåltid bestående av förrätt, varmrätt och dessert. Måltiden avnjuter vi sedan tillsammans. Kursen och recepten är på svenska, men råd och hjälp fås även på finska. Bon appetit!

Det totala priset för kursen är 35 € (ingredienser 15 €, kursavgift 20 €). Anmälan senast 21.3.2025.

## GODSAKER TILL PÅSK – BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

NY!

**Tove Lindqvist**  
**12.4.2025**  
**lö 13.00–16.00**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 14 € / person**

Påskharar, påskägg och påskkycklingar är vår inspirationskälla på denna påskiga kurs där vi fokuserar på påskens sötsaker. Kom tillsammans med ett barn från 6 år och uppåt och njut av att skapa tillsammans. Barnen tillreder godsakerna tillsammans med en vuxen. Kursen och recepten är på svenska men råd och hjälp fås även på finska.

Det totala priset för kursen är 14 € per person (inklusive kursavgift och ingredienser). Anmäl er senast 5.4.2025.

## SPANSK MAT OCH KULINARISK KULTUR, PÅ SPANSKA!

**Alejandro Domingo Moreno**  
**13.1–5.5.2025, 5 tillfällen**  
**må 17.30–20.30**  
**Hangö högstadium**  
**Max 15 studeranden**  
**Kursavgift 42 €**

Lär dig spanska på ett praktiskt och roligt sätt! Kursen vänder sig till dig som är intresserad av Spaniens olika maträtter. Under kursen lär du dig att tillaga några av dessa rätter samtidigt som du utforskar landets kulinariska rikedom och grundläggande vokabulär såsom köksredskap och ordlistor för de rätter vi tillagar.

Vi kommer att introducera nya rätter som vi inte har tillagat under våren 2024, även om vi kommer att upprepa några typiska och populära rätter, särskilt för de nya deltagarna. Det vore perfekt om du har lite förkunskaper i 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 kostnaden för ingredienserna inte ingår i kursavgiften, utan betalas på plats till kursläraren.

Kursen hålls en gång i månaden.



# SÅNG & MUSIK

## ■ DAMKÖREN DECIBELLA

Pia Nygård

3.9–3.12.2024, 12 tillfällen

21.1–22.4.2025, 12 tillfällen

ti 18.30–20.00

Brankis

Kursavgift 36 € / termin

Kom med och upplev fröjden med körsång i vår trevliga damkör deciBella. Vi sjunger i 2–4 stämmor. Under hösten kommer vi att öva inför julkonserten lö 21.12.2024 i Hangö kyrka.

Planerna för våren är ännu öppet.

*Damkören Decibella är en registrerad förening under Västra Nylands sång- och musikförbund, Finlandssvenska damkörsförbund samt Finlandssvenska sång- och musikförbund. En årlig medlemsavgift tillkommer.*

## ■ SOLOSÅNG

Eva Comét

5.9–14.11.2024, 10 tillfällen

16.1–27.3.2025, 10 tillfällen

to 16.00–20.30

Hangö gymnasium

Max 6 studeranden

Kursavgift 160 € / termin

Är du nybörjare och vill lära dig att sjunga? Eller 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 för att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig även grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmisk musik.

## ■ KÖRSÅNG MED HANGÖ MANSKÖR

Tobias Tamelander

12.9–5.12.2024, 12 tillfällen

16.1–10.4.2025, 12 tillfällen

to 18.30–20.00

Brankis

Kursavgift 36 € / termin

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

*Hangö manskör är en registrerad förening under Västra Nylands sång- och musikförbund, Finlandssvenska manssångarförbund samt Finlandssvenska sång- och musikförbund. En årlig medlemsavgift tillkommer.*

## ■ STUDIECIRKEL FÖR BLÅSINSTRUMENT

Minna Lehtonen

15.9–17.11.2024, 6 tillfällen

19.1–30.3.2025, 6 tillfällen

sö 16.00–19.00

Kursavgift 35 € / termin

Vi musicerar och har roligt tillsammans! Under kursen lär vi oss nya stycken och repeterar gamla. Kursen lämpar sig för alla blåsinstrument (utom blockflöjt). Av deltagarna förutsätts kunskap i att läsa noter, att man behärskar sitt instrument, kan spela tillsammans och vill lära sig nytt. Vid behov diskuteras frågor kring rytm, renhet, spelteknik och tolkning för att uppnå en välljudande och svängande låt.

Kursen är tvåspråkig.

# SPRÅK

## ■ SPANSKA FÖR RESAN

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**4.9–20.11.2024, 12 tillfällen**  
**on 11.30–12.45**  
**Hangö gymnasium**  
**Max 18 studeranden**  
**Kursavgift 32 €**

Kursen välkomnar både helt nya spanskaelever och de som vill fräscha upp sina tidigare kunskaper. Kursen använder läroboken "De Viaje" med ISBN/GTIN: 978-951-1-34009-6.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ SPANSKA 2

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**4.9–20.11.2024, 12 tillfällen**  
**15.1–9.4.2025, 12 tillfällen**  
**on 17.45–19.15**  
**Hangö gymnasium**  
**Kursavgift 36 € / termin**

Spanska för dig som tidigare har studerat spanska (nivå A1–A2), oavsett hur lång tid sedan det var. Kursen använder läroboken "Buenas Migas 2", webbmaterial och lärarens extramaterial. Observera! Eftersom det finns flera utgåvor av boken kommer vi att skaffa läroboken först efter kursstart. Vi börjar med repetition och går bland annat igenom det sista kapitlet i "Buenas Migas 1". Du behöver inte skaffa den boken, men ta den med om du redan har den.

Kursen är tvåspråkig.



## ■ SPANSKA 3

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**4.9–20.11.2024, 12 tillfällen**  
**15.1–9.4.2025, 12 tillfällen**  
**on 16.15–17.45**  
**Hangö gymnasium**  
**Kursavgift 36 € / termin**

För dig som redan har studerat spanska några år (nivå B1). Kursen använder läroboken "Buenas Migas 3" ISBN/GTIN: 978-951-1-34785-9, webbmaterial och lärarens extramaterial.

Kursen är tvåspråkig.

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

**Pentti Rantanen**  
**5.9–28.11.2024, 12 tillfällen**  
**16.1–10.4.2025, 12 tillfällen**  
**o 18.00–19.30**  
**Hangö gymnasium**  
**Kursavgift 36 € / termin**

Kursen är ämnad för dig som tidigare studerat tyska eller för en aktiv nybörjare. Nivån är B1–B2, samma som i vår nya lärobok Finn lecturas "Angenehm – jatkotason saksaa aikuisille", Sabine Grasz ja Pauli Kudel Helsinki: Finn lectura Otava. 2024. Vi följer bokens läroplan med text- och skrivövningar. Utöver läroboken bekantar vi oss med tysk poesi, lyrik och musik.

Kursen är tvåspråkig.





## DIÁLOGOS FÁCILES I EN ESPAÑOL CON ALEJANDRO

**Alejandro Domingo Moreno**

**5.9–28.11.2024, 12 tillfällen**

**16.1–10.4.2025, 12 tillfällen  
to 17.15–18.45**

**Hangö gymnasium**

**Kursavgift 36 € / termin**

En praktisk grundkurs i spanska för nybörjare, med fokus på dialog och enkla frågor och svar.

Om du redan kan några ord, desto bättre, men inga förkunskaper krävs! Vi använder oss av vardagliga sammanhang för att lära oss.

Alejandro tillämpar den naturliga och suggestopediska metoden, vilket har visat sig vara effektivt. Därför är alla välkomna, oavsett vilket modersmål du har.

## DIÁLOGOS FÁCILES II EN ESPAÑOL CON ALEJANDRO

**Alejandro Domingo Moreno**

**5.9–28.11.2024, 12 tillfällen**

**16.1–10.4.2025, 12 tillfällen  
to 18.50–20.20**

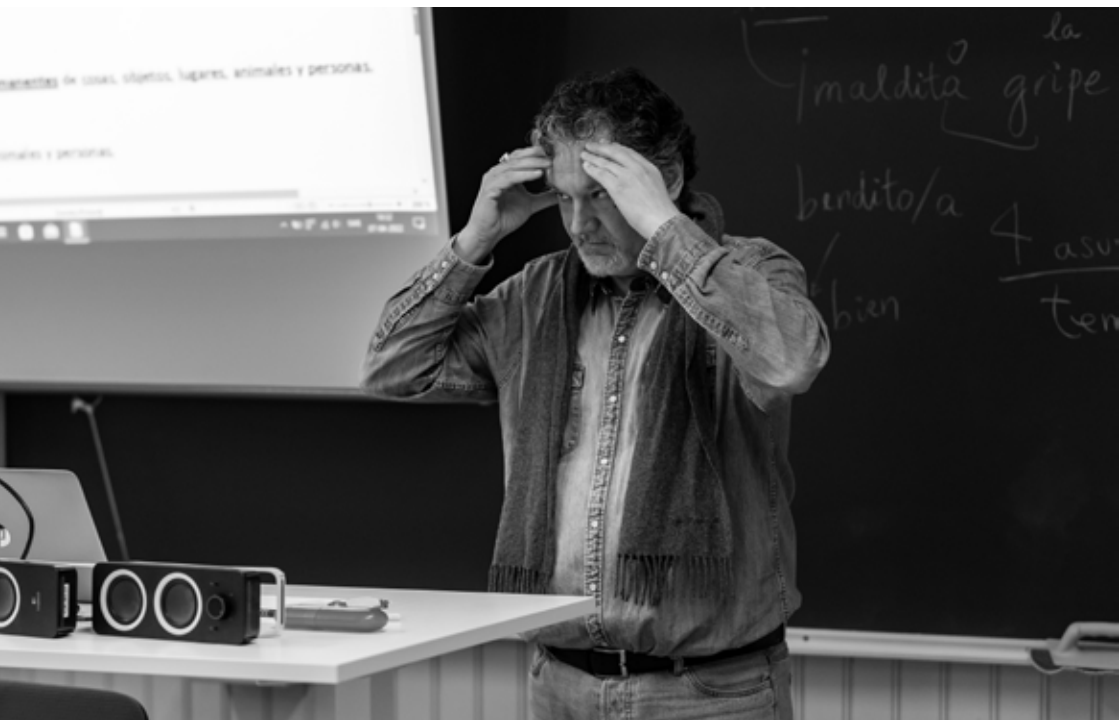
**Hangö gymnasium**

**Kursavgift 36 € / termin**

En praktisk spanskakurs för avancerade nybörjare, med fokus på dialog och kommunikation samt att stärka uttrycksförmågan och utöka ordförrådet.

För att kunna dra nytta av kursen är det nödvändigt med grundläggande kunskaper i språket och en förmåga att uttrycka sig på enkla sätt med ett grundläggande ordförråd.

Vi kommer att behandla olika ämnen, vissa föreslagna av läraren och andra valda av kursdeltagarna själva. Alla är välkomna med, oavsett modersmål!



# LITTERATUR

## ■ SNÄLLA SKRIVARSKOLAN

**Karin Collins**

**14.1–25.2.2025, 4 tillfällen**

**ti 18.00–19.30**

**Hangö gymnasium**

**Max 10 studeranden**

**Kursavgift 16 €**

Välkommen med på författaren Karin Collins populära kurs! Lär känna dig själv, ditt liv och dina tankar genom skrivandets ädla konst. Att skriva kan vara lustfyllt, roligt och spännande – det gäller bara att komma igång, och den här kursen hjälper dig med det. Tillsammans utforskar vi olika sorters skrivande – dagböcker, brev, dikter och noveller – och skapar texter som hjälper dig att finna din egen röst och ett större självförtroende som skribent. Målet är inte att arbeta på ett manus, utan att njuta av skrivandet som en kreativ process att finna glädje i. För dig som redan skriver, eller dig som vill börja – den här kursen gör skrivandet till en del av din vardag.



# DATATEKNIK

## ■ LIVE HELPDESK

**Joakim Lindström**

**2.9–9.12.2024, 14 tillfällen**

**13.1–28.4.2025, 14 tillfällen**

**må 17.00–19.00**

**Hangö bibliotek**

**Kursavgift Ingen avgift**

Nu har du möjlighet att få experthjälp med att hantera olika ärenden säkert via din dator, surfplatta eller din telefon. Fråga till exempel hur du betalar räkningar, bokar tågbiljetter, ansöker om ett nytt pass eller bokar tid för laboratoriet.

Ta med din egen enhet till träffen.

Om du behöver hjälp med att komma igång med din nya dator, surfplatta eller telefon måste du boka minst två tider i följd.

Bokning: Besök kundtjänsten på biblioteket och boka en personlig handledningstid. Bokningslistan finns tillgänglig på biblioteket fr.o.m vecka 35 för hösten och vecka 2 för våren.





## ■ BEKANTA DIG MED AI

NY!

**Artur Ergyun**

**28.10–30.10.2024, 3 tillfällen**

**må 17.30–20.00, ti 17.30–20.00,**

**on 17.30–20.00**

**Hangö gymnasium**

**Kursavgift 18 €**

Bekanta dig med AI: en nybörjares guide till nya möjligheter!

Vad är artificiell intelligens och hur används den? Hur kan du dra nytta av artificiell intelligens? På kursen lär du dig praktiska saker och får själv prova olika verktyg. Ta med egen bärbara dator eller telefon.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ NÄTBEDRÄGERIER OCH SÄKERHET PÅ NÄTET

NY!

**Maria Winberg, Madeleine Sjöberg,**

**Johanna Eggert**

**7.11.2024**

**to 18.00–19.30**

**Hangö gymnasium**

**Kursavgift Ingen avgift**

Denna kurs är utformad för att ge deltagarna en djupare förståelse för nätbedrägerier och hur man bäst skyddar sig mot dem.

Vi börjar med att definiera olika typer av nätbedrägerier och undersöker vanliga taktiker som används av bedragare. Deltagarna lär sig att identifiera potentiella risker och varningssignaler för nätbedrägerier. Vi går igenom vanliga

bedrägerimetoder såsom phishing, identitetsstöld och bluffmejl. Vi utforskar olika strategier för att skydda sig mot nätbedrägerier, inklusive starka lösenord, tvåfaktorsautentisering och säkerhetstips för att undvika att bli lurad. Kursdeltagarna får också praktiska säkerhetstips och konkreta råd för att förbättra sin online-säkerhet och undvika att bli offer för bedrägerier

Kursen leds av erfaren bankpersonal från OP Raseborg, Maria Winberg, Madeleine Sjöberg och Johanna Eggert. Kursen är avgiftsfri för deltagarna, alla välkomna med!

Kursen är tvåspråkig.

# YOGA

## ■ YIN YOGA MÅNDAG

**Ann-Mari Kraufvelin**

**2.9–25.11.2024, 12 tillfällen**

**13.1–7.4.2025, 12 tillfällen**

**må 17.45–19.15**

**Valosalen**

**Max 16 studeranden**

**Kursavgift 65 € / termin**

Yin yoga är en ytterst stillsam yogaform där vi fokuserar på att bara vara i nuet och låter tyngdkraften samt avslappnad andning leda kroppen genom olika positioner. Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv.

Genom de olika positionerna strävar vi efter att öka rörligheten i leder och påverka bindväven, främst i höfter, bäcken och ländrygg, men hela kroppen får en bearbetning. Yin yoga är mycket lugn, mjuk och meditativ praktik som ger dig möjlighet att träna medveten accepterans och närvaro i stunden. Övningarna anpassas efter deltagarna och ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs. Du guidas tryggt och inkännande, ibland ackompanjerad endast av din egen andning, ibland med dikter, mantran och musik.

Kursen är tvåspråkig.



## ■ STOLYOGA

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**4.9–20.11.2024, 12 tillfällen**  
**15.1–9.4.2025, 12 tillfällen**  
**on 9.45–11.15**  
**Servicehuset Astrea**  
**Max 16 studeranden**  
**Kursavgift 40 € / termin**

På ett mjukt och inklämmande sätt kopplar vi samman medveten andning och rörelse. Vi sitter i första hand på stol eller använder stolen som stöd till exempel i balansövningar. Du jobbar helt utgående från dina egna förutsättningar. Om du vill slappna av liggande på golv behöver du ett liggunderlag och eventuellt en filt att svepa dig in i. Ingen vighet eller tidigare erfarenhet av yoga förutsätts.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ YOGA FLOW

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**5.9–28.11.2024, 12 tillfällen**  
**16.1–10.4.2025, 12 tillfällen**  
**to 17.30–19.00**  
**Valosalen**  
**Max 16 studeranden**  
**Kursavgift 65 € / termin**

Varmt välkommen att uppleva 90 minuter av ren yogisk självkärlek. Vi fokuserar på medveten närvaro i rörelse och andning. Passet hjälper dig att öppna upp, stärka och sträcka ut kroppen på ett skonsamt och behagligt sätt. Med mjuka, lekfulla flöden har du tid att verkligen landa i dig själv. Vi avslutar varje session med en skön avslappning med vindspel. Om du önskar fortsätta med ännu mera avslappning kan du kombinera yoga flown med yin yoga, som börjar direkt efter denna timme.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ YIN YOGA TORSDAG

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**5.9–28.11.2024, 12 tillfällen**  
**16.1–10.4.2025, 12 tillfällen**  
**to 19.00–20.30**  
**Valosalen**  
**Max 16 studeranden**  
**Kursavgift 65 € / termin**

Yin yoga är en ytterst stillsam yogaform där vi fokuserar på att bara vara i nuet och låter tyngdkraften samt avslappnad andning leda kroppen genom olika positioner. Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv. Genom de olika positionerna strävar vi efter att öka rörligheten i leder och påverka bindväven, främst i höfter, bäcken och ländrygg, men hela kroppen får en bearbetning. Yin yoga är mycket lugn, mjuk och meditativ praktik som ger dig möjlighet att träna medveten acceptans och närvaro i stunden. Övningarna anpassas efter 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 YOGA MED VINDSPEL

**Ann-Mari Kraufvelin**  
**13.1–7.4.2025, 12 tillfällen**  
**må 16.45–17.45**  
**Valosalen**  
**Max 16 studeranden**  
**Kursavgift 48 €**

Vi sträcker, tänjer och väcker kroppen genom lekfulla rörelser och avslutar med avslappnande vindspel. Yogan är särskilt lämplig för nybörjare och kräver ingen vighet. Vid behov kan du utföra en del av övningarna sittande på en stol om du har svårt att komma ner på mattan.

Kursen är tvåspråkig.

# VATTENTRÄNING

**ANMÄLNINGARNA TILL VATTENTRÄNINGARNA ÖPPNAR  
ONSDAGEN 14.8.2024 KL. 9.00.**

Kurserna är alla enskilda. 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, då har du största chansen att få en plats på någon av dem. Innan kurserna startar har vi placerat in deltagare i grupperna enligt önskemål och i tidsordning (anmälnings tidpunkt). Vi meddelar dig i vilken grupp du har fått en plats. Alla ändringar görs via kansliet.

Vattenträning är lämplig för alla, oavsett konditionsnivå. Det är en rolig och fartfylld träning som främjar muskelstyrka och ger avkoppling i det milda vattenmotståndet med hjälp av olika redskap. Vattenträning är ett tryggt sätt att träna, särskilt för dem som har problem med knän, höfter och rygg.

**Charlotta Wickman**  
Servicehuset Astrea

**Max 8 studeranden**  
Kursavgift 50 € / kurs

**Kurserna är tvåspråkiga**



# HÖST

## MÅNDAG

### ■ HAPPY MONDAY I

**2.9–11.11.2024, 10 tillfällen**  
**må 11.00–11.40**

Happy monday! Inled veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är för kvinnor och nivån är rask.

### ■ HAPPY MONDAY II

**2.9–11.11.2024, 10 tillfällen**  
**må 11.45–12.25**

Happy monday! Inled veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är för kvinnor och nivån är rask.

### ■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING I

**2.9–11.11.2024, 10 tillfällen**  
**må 17.30–18.15**

Starta veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är öppen för både män och kvinnor och nivån är rask.

### ■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING II

**2.9–11.11.2024, 10 tillfällen**  
**må 18.20–19.05**

Starta veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är öppen för både män och kvinnor och nivån är rask.

## TISDAG

### ■ WAKE ME UP I

**3.9–5.11.2024, 10 tillfällen**  
**ti 8.15–8.55**

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

### ■ WAKE ME UP II

**3.9–5.11.2024, 10 tillfällen**  
**ti 9.00–9.40**

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

## TORSDAG

### ■ VATTENTRÄNING FÖR MÄN

**5.9–14.11.2024, 10 tillfällen**  
**to 17.30–18.15**

Effektiv och rask vattenträning för män!

### ■ TORNADOTORSDAG

**5.9–14.11.2024, 10 tillfällen**  
**to 18.20–19.05**

Denna grupp är öppen för både kvinnor och män och håller en rask nivå.

**ANMÄLNINGARNA TILL VATTENTRÄNINGARNA ÖPPNAR  
ONSDAGEN 14.8.2024 KL. 9.00.**



## ← VÅR

### MÅNDAG

#### ■ HAPPY MONDAY I

13.1–24.3.2025, 10 tillfällen  
må 11.00–11.40

Happy monday! Inled veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är för kvinnor och nivån är rask.

#### ■ HAPPY MONDAY II

13.1–24.3.2025, 10 tillfällen  
må 11.45–12.25

Happy monday! Inled veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är för kvinnor och nivån är rask.

#### ■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING I

13.1–24.3.2025, 10 tillfällen  
må 17.30–18.15

Starta veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är öppen för både män och kvinnor och nivån är rask.

#### ■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING II

13.1–24.3.2025, 10 tillfällen  
må 18.20–19.05

Starta veckan på ett roligt och energifyllt sätt med effektiv vattenträning! Denna grupp är öppen för både män och kvinnor och nivån är rask.

### TISDAG

#### ■ WAKE ME UP I

14.1–25.3.2025, 10 tillfällen  
ti 8.15–8.55

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

#### ■ WAKE ME UP II

14.1–25.3.2025, 10 tillfällen  
ti 9.00–9.40

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

### TORSDAG

#### ■ VATTENTRÄNING FÖR MÄN

16.1–27.3.2025, 10 tillfällen  
to 17.30–18.15

Effektiv och rask vattenträning för män!

#### ■ TORNADOTORSDAG

16.1–27.3.2025, 10 tillfällen  
to 18.20–19.05

denna grupp är öppen för både kvinnor och män och håller en rask nivå.

**ANMÄLNINGARNA TILL VATTENTRÄNINGARNA ÖPPNAR  
ONSDAGEN 14.8.2024 KL. 9.00.**

# GYMNASTIK OCH IDROTT

## NYBÖRJARKURS I ORIENTERING

NY!

Henrik Öhrnberg  
2.9.–30.9.2024, 5 tillfällen  
mån 17.30–19.00  
Plats meddelas senare  
Max 12 studeranden  
Kursavgift 25 €

Skulle du vilja lära dig att läsa en karta, förstå olika karttecken och bestämma din position på kartan? Kursen är för alla intresserade, oavsett ålder och tidigare kunskaper. Vi lär oss grunderna i orientering, både teoretiskt och praktiskt i Hangös unika natur.

Första gången träffas vi i Hangö gymnasium för allmän introduktion till kursen. Dessutom går vi igenom grundläggande teori om orientering och karttecken, och vi avslutar med en kartövning i närheten av skolan. Vid de följande gångerna träffas vi på olika platser runt om i Hangö och orienterar utomhus. Gruppen meddelas alltid i förväg var följande träff kommer att äga rum.

Eftersom vi kommer att röra oss ute i terrängen, rekommenderas oömma kläder på dig som är anpassade efter vädret. Observera att en stor del av kursen är ute i terrängen, vilket tyvärr gör den olämplig för personer med funktionshinder.

Kursen är tvåspråkig.

## GYMNASTIK MED STOL OCH DYNA I LAPPVIK

NY!

Eva Taube  
4.9–9.10.2024, 6 tillfällen  
on 9.30 – 10.15  
Lappvik skola  
Kursavgift 15 €

Skonsam motion som passar alla, oavsett konditionsnivå. Med hjälp av stolen utför vi hoppfria rörelser, tränar balans och styrka samt ökar kroppens rörlighet.

Ta med egen dyna, underlag, inetosor och vattenflaska.

Kursen är tvåspråkig.

## MOTIONSGYMNASTIK I LAPPVIK

NY!

Eva Taube  
4.9–9.10.2024, 6 tillfällen  
on 10.30 – 11.15  
Lappvik skola  
Kursavgift 15 €

Kursen passar dig som vill komma igång eller återuppta din träning på ett skonsamt och effektivt sätt, oavsett din konditionsnivå. Rörelserna är hoppfria och förbättrar din balans och styrka. Vi fokuserar också på att öka din rörlighet och flexibilitet med övningar som sträcker ut och mjukar upp kroppen.

Ta med eget underlag, inetosor och vattenflaska.

Kursen är tvåspråkig.



## ← ■ OLDBOYS VOLLEYBOLL

Risto Orpana  
18.9–4.12.2024, 12 tillfällen  
15.1–9.4.2025, 12 tillfällen  
on 17.00–18.30  
Casino-hallen  
Max 16 studeranden  
Kursavgift 39 € / termin

Volleyboll för äldre herrar. Kursens mål är att upprätthålla konditionen genom spel och trevlig samvaro.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ VOLLEYBOLL FÖR HERRAR

Ralf Holmberg  
18.9–4.12.2024, 12 tillfällen  
15.1–2.4.2025, 12 tillfällen  
on 20.00–21.30  
Casino-hallen  
Max 13 studeranden  
Kursavgift 40 € / termin

Kursens mål är att bibehålla konditionen för herrar i arbetsför ålder genom uppvärmning och volleybollspel. Vi deltar även i eventuella turneringar. För att delta i kursen förväntas vissa grundfärdigheter inom volleyboll.



# BILDKONST

## ■ OLJEMÅLNING

Clara Wahlström  
2.9–25.11.2024, 12 tillfällen  
13.1–7.4.2023, 12 tillfällen  
må 18.15–20.30  
Hangö högstadium  
Max 15 studeranden  
Kursavgift 44 € / termin

Måla med olja eller akryl och bekanta dig med olika målningstekniker. På kursen går vi igenom grunderna i skissning och teckning, färglära, perspektiv och stilisering. Du väljer själv vad du vill måla, men vi kommer att behandla vyer, porträtt, djur och stilleben.

Vi fokuserar främst på personlig handledning utifrån varje deltagares behov och förutsättningar.

Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ AKVARELLMÅLNING

Clara Wahlström  
5.9–28.11.2024, 12 tillfällen  
to 18.00–20.15  
Hangö högstadium  
Max 15 studeranden  
Kursavgift 44 €

På kursen lär du dig akvarellmåleri genom praktiska övningar som fokuserar på färg, form, ljus och komposition. Du får en djupare förståelse för akvarellmåleri och möjlighet att utveckla din egen konstnärliga stil. Vi går igenom färgblandning, val av penslar och papper samt tekniker för att skapa vackra och mjuka penseldrag.

Kursen är utformad för både nybörjare och erfarna akvarellkonstnärer. Övningarnas svårighetsgrad anpassas efter deltagarnas önskemål och erfarenhetsnivå, och du får även personlig handledning. Du får prova på olika akvarelltekniker och får tips om metoder för att närma dig olika motiv.

Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 19.8.2024 KL. 9.00

## ← HUR DU BYGGER UPP EN MÅLNING – FÄRGLÄRA OCH KOMPOSITION

Larson Österberg  
24.9–29.10.2024, 6 tillfällen  
ti 18.00–20.00  
Hangö högstadium  
Max 12 studeranden  
Kursavgift 42 €

Genom olika övningar och studier av kända verk får du lära dig de grundläggande principerna för att uppbygga en bra bild som fångar betraktarens intresse. Vi går igenom grunderna i färglära genom praktiska övningar för att förbättra dina målningar. Dessutom går vi igenom de viktigaste principerna inom bildkomposition. Kursen passar dig som har någon erfarenhet av måleri och vill antingen börja om på nytt eller ta ditt måleri till nästa nivå.

Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig.



## ■ ABSTRAKT ELLER LANDSKAP

Larson Österberg  
14.1–11.3.2025, 8 tillfällen  
ti 18.00–20.00  
Hangö högstadium  
Max 12 studeranden  
Kursavgift 56 €

Under den här kursen låter vi penslarna leda oss. Vi har inget förutbestämt mål, utan följer det som inspirerar oss mest i stunden och lär oss att lita på vår egen kreativitet och intuition. Vi lär oss mera om färger och vad som skapar harmoni i en målning.

Larson Österberg är välkänd för både sina lugna havslandskap och sina varma, färgstarka abstrakta verk. Under kursen delar han med sig av sin erfarenhet och erbjuder stöd och vägledning för dem som vill utvecklas inom oljemålning. Vi arbetar med oljefärger och en grundläggande förkunskap rekommenderas.

Materialet ingår inte i priset. Kursen är tvåspråkig.

## ■ TECKNING MED BLYERTS OCH FÄRGPENNOR

NY!

Clara Wahlström  
16.1–10.4.2025, 12 tillfällen  
to 18.00–20.15  
Hangö högstadium  
Max 15 studeranden  
Kursavgift 44 €

Vill du lära dig grunderna i teckning eller fördjupa dina tekniska kunskaper? På denna kurs arbetar vi med blyerts- och färgpennor, med fokus på att bemästra grundläggande tekniker. Vi övar på att teckna människor, djur och stilleben, och du får lära dig hur man skapar tilltalande teckningar där ljus och skuggor harmoniserar. Vi går igenom skissning, proportioner och hur man skapar illusioner av strukturer på papper. Kursen betonar personlig handledning och passar både nybörjare och mer avancerade deltagare.

Kursen är tvåspråkig.



# FOTOGRAFERING

## LANDSKAPSFOTOGRAFERING I HÖSTLJUS

NY!

Johanna Sandin  
4.10–5.10.2024, 2 tillfällen  
fr 18.00–21.00, lö 6.00–9.00, 16.00–22.00  
Hangö gymnasium  
Max 10 studeranden  
Kursavgift 45 €

Kom med och fotografera Hangö i höstljuset! Kursen fokuserar på praktisk fotografering och vi rör oss på olika platser i Hangö beroende på väder och vind. Deltagarna får personlig vägledning om ljus och komposition och vi repeterar kort kamerans inställningar och diskuterar deltagarnas bilder.

Kursen riktar sig till dig som tagit steget vidare från kamerans auto-läge. Den är en naturlig fortsättning för dig som behärskar grunderna och vill fördjupa dina kunskaper. Ta med egen kamera. Stativ och tråd – eller fjärrutlösare rekommenderas varmt, men är inte nödvändiga.

Vi inleder på fredagskvällen med en introduktion och en solnedgångssession (väderreservation). På lördagen träffas vi i gryningen för att fotografera soluppgången, har en kreativ paus under dagen och träffas igen på kvällen för bilddiskussion och ännu en solnedgång.

Kursen är tvåspråkig.

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.

## HUR TAR MAN BRA BILDER?

Paulina Rökman  
26.3–16.4.2025, 4 tillfällen  
on 18.00–19.30  
Hangö gymnasium  
Kursavgift 21 €

Fotograferingens bästa tips! Är du intresserad av fotografi men osäker på vad man bör tänka på vid olika fotograferingssituationer? Under kursen får du lära dig fotograferingens grundläggande principer och får praktiska tips. Vi går igenom kamerans funktioner, bildkomposition, ljusets betydelse och hur du kan efterbehandla dina bilder.

Kursen inkluderar både klassrumsundervisning och praktiska övningar utomhus i naturen.

Du behöver ingen systemkamera, mobilkameran fungerar lika bra!

Kursen är tvåspråkig.

# HOBBY, TEXTIL, PRAKTISKA FÄRDIGHETER

## ■ BLI BEKANT MED TUFTNING

**Riitta Luoma-Aho**  
**2.9–28.10.2024, 8 tillfällen**  
**13.1–3.3.2025, 8 tillfällen**  
**må 12.00–15.00**  
**MBIs väv-/sysal**  
**Max 12 studeranden**  
**Kursavgift 42 € / termin**

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. Det roliga med tuftning är att man kan skapa nästan vilka mönsterformer som helst, som till exempel bågar, cirklar, fyrkanter och linjer. Man kan också leka med luggens höjd genom att använda olika typer av garn.

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

Kursen är tvåspråkig.

## ■ STICKA VARMA PLAGG

**Regina Holmström**  
**2.9–25.11.2024, 12 tillfällen**  
**13.1–7.4.2025, 12 tillfällen**  
**må 18.00–20.15**  
**Hangö gymnasium**  
**Max 12 studeranden**  
**Kursavgift 45 € / termin**

Kom med och lär dig nya ytmönster, flerfärgsstickning, olika uppläggningar samt flätor och avslutningar. Du kan även lära dig virka korgar eller mormorsrutor. Ta med garn, stickor samt krokar. Egna ideér är välkomna!

Kursen är tvåspråkig.

## ■ STICKNING FÖR NYBÖRJARE

NY!

**Regina Holmström**  
**23.10–27.11.2024, 6 tillfällen**  
**on 18.00–20.15**  
**Hangö gymnasium**  
**Max 8 studeranden**  
**Kursavgift 22 €**

För dig som vill lära dig sticka sockor, vantar, mössor eller halsdukar. Vi utgår från grundmönster och utforskar olika uppläggningar och avslutningar. Målet med kursen är att du ska kunna sticka exempelvis ett par sockor.

Ta med stickor och garn om du har, eller kom första gången för att få råd om vad du tänkte sticka.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ VÄVNING FÖR NYBÖRJARE 1

**Regina Holmström**  
**3.9–19.11.2024, 12 tillfällen**  
**14.1–8.4.2025, 12 tillfällen**  
**ti 10.30–13.30**  
**Ljungbo**  
**Max 7 studeranden**  
**Kursavgift 55 € / termin**

Denna kurs lämpar sig för nybörjare eller dem med ringa förkunskaper. Målet är att du ska lära dig att planera och väva enklare mönster såsom mattor, poppana eller plädar enligt dina önskemål.

Kursen är tvåspråkig.



## ■ VÄVNING FÖR NYBÖRJARE 2

Regina Holmström

3.9–19.11.2024, 12 tillfällen

14.1–8.4.2025, 12 tillfällen

ti 18.00–21.00

Ljungbo

Max 7 studeranden

Kursavgift 55 € / termin

Kursen lämpar sig för nybörjare eller dem med ringa förkunskaper. Målet är att du ska lära dig att planera och väva enklare mönster såsom mattor, poppana eller plädar enligt dina önskemål.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ VÄVNING I

Marith Norrgård

3.9–26.11.2024, 12 tillfällen

14.1–8.4.2025, 12 tillfällen

ti 12.00–15.00

MBIs väv-/sysal

Max 8 studeranden

Kursavgift 55 € / termin

Vävning erbjuder dig otaliga möjligheter till personligt uttryck i naturliga textilmaterial. Bra materialval ger hållbara produkter.

Du väljer själv vilken produkt du vill väva och får handledning genom hela vävprocessen, från planering till färdig produkt. Baserat på din erfarenhetsnivå rekommenderar läraren lämplig vävteknik för dig.

Vävningen tar tid, men ger bra flow!

Kursen är tvåspråkig.



**ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 19.8.2024 KL. 9.00**

## ← ■ VÄVNING II

**Marith Norrgård**  
**4.9–27.11.2024, 12 tillfällen**  
**15.1–9.4.2025, 12 tillfällen**  
**on 17.00–20.00**  
**MBIs väv-/sysal**  
**Max 8 studeranden**  
**Kursavgift 55 € / termin**

Vävning erbjuder dig otaliga möjligheter till personligt uttryck i naturliga textilmaterial. Bra materialval ger hållbara produkter.

Du väljer själv vilken produkt du vill väva och får handledning genom hela vävprocessen, från planering till färdig produkt. Baserat på din erfarenhetsnivå rekommenderar läraren lämplig vävteknik för dig.

Vävningen tar tid, men ger bra flow!

Kursen är tvåspråkig.

## ■ MAKRAMÉ KNYTNING

**Regina Holmström**  
**4.9–16.10.2024, 7 tillfällen**  
**on 18.00–20.15**  
**Hangö gymnasium**  
**Max 8 studeranden**  
**Kursavgift 28 €**

Kom med och knyt makramé väggbonader, amplar för blommor eller en gardinfrans. Ta med olika sorters rep och band, en styroxskiva, långa knappnålar och en sax. Egna idéer är välkomna!

Kursen är tvåspråkig.



## TEXTILVERKSTAD – HÖST/VINTER KREATION

NY!

**Marith Norrgård**  
**5.9–7.11.2024, 9 tillfällen**  
**to 12.00–15.00**  
**MBIs väv-/syal**  
**Max 8 studeranden**  
**Kursavgift 40 €**

ReDesign – inspiration till återbruk av kvalitativa textilier! Fynda i din egen garderob och låt dig inspireras av fantastiska material. Sy om, hitta nya kombinationer och skapa nya detaljer med olika textiltekniker. Skapa din unika höst-/vinterkreation av befintliga material och bidra till att spara på vår miljö. Sy till exempel en bikerjacka av en handvävd bordsduk som vi färgar och hitta en modell som passar dig perfekt. Du behöver fantasi, glädje, inspiration och en symaskin!

Kursen är tvåspråkig.

## TEXTILVERKSTAD – SOMMARKLÄNNINGEN

NY!

**Marith Norrgård**  
**16.1–27.3.2025, 10 tillfällen**  
**to 12.00–15.0**  
**MBIs väv-/syal**  
**Max 8 studeranden**  
**Kursavgift 44 €**

Välkommen Sommar! Skapa en unik sommarklänning av tyg, spetsar och återvunna textilier.

För dig som älskar färger finns även Kaisa Turtiainens vackra tyger som alternativ.

Kursen är tvåspråkig.

## SY EN KIMONO

**Nanda Björklund**  
**8.3–9.3.2025, 2 tillfällen**  
**lö 10.00–16.00, sö 11.00–16.00**  
**Hangö högstadium**  
**Max 12 studeranden**  
**Kursavgift 24 €**

Önskekurs i repris! Unna dig själv en kimono i bomull, linne eller viskos. Kimonon kan även fodras. En kimono passar lika bra för mysiga hemmakvällar, sköna morgnar eller för att piffa upp en din outfit. Läraren skickar ut information om hurdant material som skall köpas innan kursstart.

Kursen är tvåspråkig.



# I VÄNTAN PÅ JULEN

## ■ TEXTILVERKSTAD – TOVNING

**Marith Norrgård**  
**14.11–12.12.2024**, 5 tillfällen  
**to 12.00–15.00**  
**MBIs väv-/sysal**  
**Max 8 studeranden**  
**Kursavgift 24 €**

En mysig julverkstad med ulltema. Tova värmande gåvor som tofflor, kuddar, sittunderlag, västar eller bastuhattar. Vi inspireras av naturen i Hangö!

Kursen är tvåspråkig.

## ■ BIND DIN EGEN JULKRANS I

**Linda Backman**  
**20.11.2024**  
**on 18.00–19.30**  
**Happy flower**  
**Max 12 studeranden**  
**Kursavgift 5 €**

Vi binder en julkrans av olika barrkvistar, kottar och dekorationer. Kursen lämpar sig för alla och hålls av Happy flowers butikägare Linda Backman.

Observera att utöver kurspriset tillkommer materialkostnader 15–25 €. Betalas på plats med kontant eller kort.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ BIND DIN EGEN JULKRANS II

**Linda Backman**  
**21.11.2024**  
**to 18.00–19.30**  
**Happy flower**  
**Max 12 studeranden**  
**Kursavgift 5 €**

Vi binder en julkrans av olika barrkvistar, kottar och dekorationer. Kursen lämpar sig för alla och hålls av Happy flowers butikägare Linda Backman.

Observera att utöver kurspriset tillkommer materialkostnader 15–25 €. Betalas på plats med kontant eller kort.

Kursen är tvåspråkig.

## ■ PRALINKURS

**Ylva Rancken-Lutz**  
**30.11.2024**  
**lö 12.00–16.00**  
**Hangö högstadium**  
**Max 10 studeranden**  
**Kursavgift 20 €**

Vi utforskar konsten att göra praliner med fyllning av både lokala råvaror och andra spännande julsmaker. Varje deltagare får med sig ungefär 20 chokladpraliner och recept hem. Under eftermiddagen får vi också prova olika chokladsorter och samtalar om chokoladens väg till oss, hållbarhet inom chokladbranschen och hur vi som konsument kan påverka.

Ta med eget förkläde eller oömma kläder och gärna din egen termometer. Bekväma skor är också bra eftersom vi kommer att gå och stå mycket under dagen. Det finns ett urval av smaksättningar för pralinerna, men du får gärna ta med din favoritsylt eller annan smaksättning om du önskar. Utöver kursavgiften tillkommer materialkostnader på 12 €, som betalas på plats till kursledaren kontant eller via MobilePay.



NY!

## ■ PEPPARKAKSLYKTA OCH JULGODIS – BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

**Tove Lindqvist**

**7.12.2024**

**lö 13.00–16.00**

**Hangö högstadium**

**Max 15 studeranden**

**Kursavgift 14 € / person**

Ingening skapar julstämning bättre än att göra det tillsammans. Kom med ditt barn, barnbarn eller gudbarn och låt oss skapa julstämningen tillsammans. Vi börjar kursen med att tillverka en pepparkakslykta. Resten av degen bakar vi ut till fantasifula och vackra pepparkakor. Dessutom

hinner vi göra några sorters julgodis innan det är dags att sätta ihop lyktan och dekorera den. Ta gärna med en ask för att bära hem lyktan.

Maten tillreds av barnen tillsammans med en trygg vuxen. Kursen lämpar sig för barn från 6 år och uppåt. Kursen och recepten är på svenska, men råd och hjälp finns även tillgängligt på finska.

Totalkostnaden för kursen är 14€ / person (inkluderar kursavgift och ingredienser). Anmäl dig senast 30.11.2024.

# TRÄSLÖJD OCH MÖBLER

## ■ EEVAS OCH MICAS VERKSTAD

Eeva Bäckman, Mica Ström

13.9–27.10.2024, 7 tillfällen

28.2–23.3.2025, 7 tillfällen

fr 18.00–20.15

lö 10.00–14.30

sö 10.00–14.30

Hangö högstadium

Max 14 studeranden

Kursavgift 50 € / termin

På kursen har du möjlighet att välja mellan slöjd, möbelomklädnad eller kombinera dessa två. Under slöjddelen får du lära dig olika arbetsmetoder, såsom avlägsnande av ytbehandling, reparation av delar, applicering av ny ytbehandling samt hur du tillämpar dessa metoder på ditt egna arbete.

På möbelomklädnadsdelen lär du dig klä om mindre möbler enligt traditionella metoder. Symaskiner finns inte tillhands. Material kan köpas via läraren Eeva eller på egen hand. Materialet ingår inte i kurspriset.

OBS! Deltagarna skall ha en egen olycksfallsförsäkring.

Kursen är tvåspråkig.

Meddela kansliet i förväg vilket slags arbete du önskar utföra under kursen:  
[kansalaisopisto@hanko.fi](mailto:kansalaisopisto@hanko.fi).







ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 19.8.2024 KL. 9.00

**MERA KURSER PÅ FINSKA**

**KOM MED!**



**Till exempel hundkurserna, se sidan 14**  
**Nina Mikkonens föreläsning "Hetki kerrallaan", sidan 16**  
**Danskurser, sidan 35**