

INGÅ INKOO

MEDBORGARINSTITUT
KANSALAIPISTO



KURSPROGRAM
KURSSIOHJELMA

2023-2024

INNEHÅLL

Ingå medborgarinstitut	2
Anmälning	4
Avgifter	6
Försäkringar, studieintyg mm.	8
Medborgarinstitutets bildkonstskola	10
Musik	12
Konstämnen	16
Praktiska färdigheter	18
Dans	21
Språk	23
Vattentrafik	24
Historia	26
Filosofi	27
Kultur och litteratur	27
Trädgårdsskötsel	28
Huslig ekonomi	28
Gymnastik	29
Yoga	33
Adresser till kurslokalerna	37

SISÄLTÖ

Inkoon kansalaisopisto	3
Ilmoittautuminen	5
Maksut	7
Vakuutukset, opintotodistus ym.	9
Kansalaisopiston kuvataidekoulu	10
Musiikki	12
Taideaineet	16
Käytännön taidot	18
Tanssi	21
Kielet	23
Vesiliikenne	24
Historia	26
Filosofia	27
Kulttuuri ja kirjallisuus	27
Puutarhanhoito	28
Kotitalous	28
Liikunta	29
Jooga	33
Kurssitilojen osoitteet	37

Ingå medborgarinstitut

Rektor: tfn 040 835 5922

Kursplanerare: tfn 050 440 6912

Kansli: tfn 050 440 6218

E-post: medborgarinstitutet@inga.fi

Besöksadress:

Strandvägen 2, 10210 Ingå

Aktuell information om medborgarinstitutet:

<https://www.inga.fi/fritid-och-kultur/medborgarinstitut/>

Arbetsåret 2023–2024

Höstterminen inleds måndagen **11.9.2023** och avslutas fredagen **1.12.2023** (12 veckor). Inget höstlov.

Medborgarinstitutets **julfest med Lucia** arrangeras av Kamratförbundet i Hembygdsgården onsdagen 13.12.2023.

Vårterminen inleds måndagen **8.1.2024** och avslutas fredagen **12.4.2024** (13 veckor). Ingen undervisning under skolornas sportlov vecka 8. Kursdagar som infaller på långfredag och annandag påsk skjuts fram.

Vårutställning av elevarbeten och vårfest lördag **20.4.2024**.

OBS! Läsåret kan förlängas endast om det finns vägande skäl till det, såsom t.ex. lektioner som blivit iniberade.

Om kursen önskar tilläggstimmar, blir det frågan om en ny kurs med ny anmälan och ny avgift.

Bildkonstskolans arbetsår 2023–2024

- » Höstterminen 28.8–7.12.2023 (14 veckor)
- » Vårterminen 8.1–6.5.2024 (16 veckor)

Inkoon kansalaisopisto

Rehtori: puh. 040 835 5922

Kurssisuunnittelija:

puh. 050 440 6912

Kanslia: puh. 050 440 6218

Sähköposti:

kansalaisopisto@inkoo.fi

Käyntiosoite:

Rantatie 2, 10210 Inkoo

Ajankohtaista informaatiota

kansalaisopistosta:

<https://www.inkoo.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/kansalaisopisto/>

Työvuosi 2023–2024

Syyslukukausi alkaa maanantaina

11.9.2023 ja päättyy perjantaina

1.12.2023 (12 viikkoa). Ei syyslomaa.

Kansalaisopiston oppilaskunta

järjestää **joulu- ja Lucia-juhlan**

Hembygdsgårdenilla keskiviikkona

13.12.2023.

Kevätlukukausi alkaa maanantaina

8.1.2024 ja päättyy perjantaina

12.4.2024 (13 viikkoa). Koulu-

jen hiihtolomalla viikolla 8 ei ole

opetusta. Pitkäperjantain ja 2.

pääsiäispäivän kurssipäivät siirtyvät

eteenpäin.

Oppilastöiden kevätnäyttely ja

kevätkuuhla lauantaina **20.4.2024**.

HUOM! Lukuvuotta voidaan pidentää vain painavista syistä, esim. peruutettujen tuntien takia.

Mikäli kurssi toivoo lisätunteja, on kyseessä uusi kurssi, johon tulee ilmoittautua uudestaan ja siitä peritään uusi maksu.

Kuvataidekoulun työvuosi 2023–2024

» Syyslukukausi 28.8.–7.12.2023
(14 viikkoa)

» Kevätlukukausi 8.1.–6.5.2024
(16 viikkoa)

ANMÄLNING

Anmälningar till både HÖSTENS och VÅRENS kurser från och med onsdag 16.8.2023.

Anmälningar till BILDKONSTSKOLAN, både HÖSTENS och VÅRENS kurser: från och med. 3.5.2023.

Alla ska anmäla sig till alla önskade studiegrupper innan studierna inleds. Anmälningdagarna gäller oberoende om anmälningen sker via nätet eller per telefon.

Anmälningar som anlänt tidigare beaktas inte. Inga förhandsanmälningar kan göras direkt till läraren.

Anmälning via nätet:

<https://www.opistopalvelut.fi/inga/index.php?l=sv> eller

<https://www.inga.fi/fritid-och-kultur/medborgarinstitut/>

Den elektroniska anmälningen går att använda dygnet runt från och med anmälningsdatumet.

Så här anmäler du dig via nätet. Logga in via någondera adress och:

1. välj Kurser
2. välj Huvudklasser -> välj Ämnen
3. välj kursen och klicka på Anmäl dig
4. klicka på Varukorg
5. fyll i de obligatoriska fälten (märkta med *stjärnor)
6. om betalaren är annan än du, klicka på Uppgifter om betalaren, fyll i
7. klicka på Skicka

Anmälning per telefon:

050 440 6218 eller 050 440 6912

OBS!

- » Anmälningen gäller för hela läsåret 2023–2024 och är bindande!
- » Om du vill avbryta kursen eller inte fortsätta kursen på vårterminen, måste du anmäla detta till medborgarinstitutets kansli, annars faktureras kursen normalt.
- » Rabatterat pris (pensionärer, arbetslösa, studerande) syns på räkningen som skickas hem. På anmälningssidan syns kursens hela summa.
- » Alla kurser har ett kursnummer som bör anges.
- » Det lönar sig att anmäla sig till reservplats fast kursen är full, för ibland frigörs en plats.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen sekä SYKSYN että KEVÄÄN kursseille alkaen keskiviikkona 16.8.2023.

Ilmoittautuminen KUVATAIDOKOULUN, sekä SYKSYN että KEVÄÄN, kursseille: 3.5.2023 lähtien.

Opiskelijan on ilmoittauduttava erikseen jokaiseen haluamaansa opintoryhmään ennen opintojen alkamista. Ilmoittautumispäivä on sama, riippumatta siitä tapahuu ilmoittautuminen verkossa vai puhelimitse.

Aikaisemmin saapuneita ilmoittautumisia ei oteta huomioon. Opettajalle ei voi ilmoittautua ennakoon.

Ilmoittautuminen verkossa:

<https://www.opistopalvelut.fi/inga/index.php> tai

<https://www.inkoo.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/kansalaisopisto/>

Sähköisesti voi ilmoittautua ympäri vuorokauden ilmoittautumispäivämäärästä alkaen.

Näin ilmoittaudut verkossa, kirjaudu jompaankumpaan osoitteeseen ja:

1. valitse Kurssit
2. valitse Pääluokat -> valitse Aineet
3. valitse kurssi ja paina Ilmoittautu
4. paina Ostoskori
5. täytä pakolliset kentät (*tähdellä merkityt)
6. mikäli maksaja on muu kuin sinä, paina Lisää maksajan tiedot, täytä
7. paina Lähetä ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen puhelimitse:

050 440 6218 tai 050 440 6912

HUOM!

- » Ilmoittautuminen koskee koko lukuvuotta 2023–2024 ja on sitova!
- » Mikäli haluat keskeyttää tai et halua jatkaa kurssia kevätlukukaudella, pitää sinun ilmoittaa tästä kansalaisopiston kansliaan, muuten kurssista tulee lasku.
- » Alennettu hinta (eläkeläiset, yöttömät, opiskelijat) näkyy kotiin tulevassa laskussa, ilmoittautumissivulla näkyy kurssin koko summa.
- » Jokaisella kurssilla on kurssinumero, joka on ilmoitettava.
- » Kannattaa ilmoittautua varapaikalle, vaikka kurssi on täynnä, koska paikka saattaa vapautua.

AVGIFTER

- » Alla kursers avgifter **faktureras skilt för höst- och vårterminen**, fastän anmälningen gäller för hela läsåret. Fakturan skickas hem till kursbetalaren.
 - » En elev som påbörjar sin undervisning under pågående termin betalar full terminsavgift.
 - » Betalda kursavgifter återbetalas inte. **Om man deltar en gång och inte vill fortsätta, måste man ovillkorligen anmäla detta till kansliet (ej läraren), annars betalar man full kursavgift.**
 - » En lektion kan inhiberas utan ersättande lektion eller utan att kursavgiften påverkas. Om flera lektioner inhiberas, kan kursen förlängas med extra lektioner i slutet av terminen. Detta gäller kurser som pågår hela läsåret eller en termin.
 - » Eleverna betalar själva sina böcker, annat kursmaterial och egna verktyg.
- » Kursavgifterna anges i samband med kurserna.
 - » Avgifterna för special- och kortkurser varierar.
 - » Pensionärer, arbetslösa och studerande (fr.om. tredje stadiet) betalar en avgift på 27 €/termin/kurs. Intyg visas för läraren genast vid kursstarten. Om inte intyg uppvisats debiteras normal kursavgift. **Rabatterna gäller inte special- eller kortkurser.**
 - » Observera, att man inte kan betala med motions- eller kultursedlar på institutet.
 - » Observera, att kursavgiften inte omfattar följande:
 - special- och kortkurser
 - materialkostnader
 - » Bildkonstskolans terminsavgift är 61 €/kurs, syskonrabatt 10 €/syskon. Terminsavgiften inkluderar materialkostnader.

MAKSUT

- » Kaikkien kurssien maksut **laskutetaan erikseen syys- ja kevätlukukaudelta**, vaikka ilmoittautuminen koskee koko lukuvuotta. Lasku lähetetään kotiin kurssin maksajalle.
 - » Kesken lukukauden aloittava oppilas maksaa täyden lukukausimaksun.
 - » Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. **Mikäli osallistut keran etkä sen jälkeen halua jatkaa, ilmoita siitä heti toimistoon (ei opettajalle), sillä muutoin maksat kurssista täyden maksun.**
 - » Yksi tunti voidaan peruuttaa ilman korvaavaa tuntia tai sen vaikuttamatta kurssimaksuun. Mikäli useampi tunti perutaan, kurssia voidaan pidentää lisätunneilla lukukauden lopussa. Tämä koskee kursseja, jotka kestävät koko lukuvuoden tai kokonaisen kauden.
 - » Oppilas maksaa kirjat, muun kurssimateriaalin ja omat työkalut itse.
- » Kurssimaksu ilmoitetaan kurssin yhteydessä.
 - » Erikois- ja lyhytkurssien maksut vaihtelevat.
 - » Eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat (kolmannesta asteesta alkaen) maksavat 27 €/lukukausi/kurssi. Todistus näytetään opettajalle heti kurssin alussa. Jos todistusta ei ole esitetty peritään normaali kurssimaksu. **Alennukset eivät koske erikois- ja lyhytkursseja.**
 - » Huomaa, että opiston kursseja ei voi maksaa liikunta- ja kulttuuriseteleillä.
 - » Huomaa, ettei kurssimaksu kata:
 - erikois- ja lyhytkursseja
 - materiaalikustannuksia
 - » Kuvataidekoulun lukukausimaksu on 61 €/kurssi, sisarusalennus on 10 €/sisarus. Lukukausimaksu sisältää materiaalikustannukset.

FÖRSÄKRINGAR

Studierande är försäkrade från institutets sida.

STUDIEINTYG

Studieintyg ges på begäran efter avslutad kurs. Detta förutsätter regelbunden närvaro (75 %).

ANTAL ELEVER I STUDIEGRUPPERNA

Antalet elever i samtliga studiegrupper bör vara minst sju (7). Ur kursprogrammet framgår maximiantalet per kurs. Om minimiantalet elever (7) inte uppnås tre gånger i följd upphör kursen. Observera att special- och kortkurser kan ha varierande minimi- och maximiantal.

KAMRAT- FÖRBUNDET

Kamratförbundet är en elevförening som alla som betalat en kursavgift automatiskt hör till. Kamratförbundet ordnar institutets julfest och luciafest. Ordförande Mikaela Ståhl-Kokkola, 050 432 9321.

SPRÅKET I KURSERNA

De kurser som är presenterade i kursprogrammet på båda språken undervisas likaså, vid behov, på båda språken. I de kurser som presenteras bara på ena språket sker undervisning bara på detta språk.

ADRESSER TILL KURSLOKALERNA

Se s. 37

VAKUUTUKSET

Kansalaisopiston oppilaat ovat vakuutettuja.

OPINTOTODISTUS

Opintotodistus annetaan pyynnöstä kurssin päätyttyä. Todistus edellyttää säännöllistä osallistumista (75 %).

OPINTORYHMIEN OPPILASMÄÄRÄ

Kaikissa opintoryhmissä tulee olla vähintään seitsemän (7) opiskelijaa. Kurssin enimmäisopiskelijamäärä mainitaan kurssiohjelmassa. Jos vähimmäismäärä (7) alittuu kolme kertaa peräkkäin, kurssi keskeytetään. Huomaa, että erikois- ja lyhytkurssien vähimmäis- ja enimmäismäärät voivat vaihdella.

OPPILASKUNTA

Oppilaskunta on oppilasyhdistys, johon kaikki kurssimaksun maksaneet automaattisesti kuuluvat.

Oppilaskunta järjestää kansalaisopiston joulujuhlan ja lucia-juhlan. Puheenjohtajana toimii Mikaela Ståhl-Kokkola, 050 432 9321.

KURSSIKIELI

Kurssiohjelmassa sekä suomeksi että ruotsiksi kuvatuilla kursseilla opetus on, tarpeen mukaan, kaksikielistä. Vain suomeksi tai ruotsiksi kuvatuilla kursseilla opetusta annetaan vain kyseisellä kielellä.

KURSSITILOJEN OSOITTEET

Katso s. 37

MEDBORGARINSTITUTETS BILDKONSTSKOLA KANSALAIPOISTON KUVATAIDEKOULU

Anmälan via nätet:

<https://www.opistopalvelut.fi/inga>
eller
<https://www.inga.fi/fritid-och-kultur/medborgarinstitut/>

Meddela kursnummer vid anmälan.
OBS! Anmälan gäller för hela läsåret 2023–2024!

Eventuella **annulleringar görs alltid till medborgarinstitutets kansli (ej läraren)**, senast en vecka innan kursen börjar, förutsatt att inget annat nämns vid kursen.

Ilmoittautuminen verkossa:

<https://www.opistopalvelut.fi/inga/>
tai
<https://www.inkoo.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/kansalaisopisto/>

Ilmoittautuessasi ilmoita kurssin numero. **HUOM! Ilmoittautuminen koskee koko lukuvuotta 2023–2024!**

Mahdolliset **peruutukset tehdään aina kansalaisopiston kansliaan (ei opettajalle)**, viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua, mikäli muuta ei kurssin kohdalla mainita.

Terminsavgiften är 61 €/kurs, syskonrabatt 10 €/syskon. Terminsavgifterna inkluderar materialkostnader. Alla kurser är tvåspråkiga.

Ingå bildkonstskola har sin verksamhet i **Merituulen koulu, Idrottsvägen 3 (klassrum Pyörre)**. Ansvarig lärare är **Outi Korhonen**, 044 2599228.

Bildkonstskolan ger grundläggande konstundervisning. Undervisningen följer direktiv som fastställts av Utbildningsstyrelsen och har en läroplan som godkänts av bildningsnämnden.

Höstterminen:
28.8–7.12.2023 (14 veckor)/
Vårterminen:
8.1–6.5.2024 (16 veckor)

Inga lektioner under skolornas höstlov (v. 42) eller sportlov (v. 8), långfredag eller annandag påsk.

Lukukausimaksu on 61 €/kurssi, sisarusalennus on 10 €/sisarus. Materiaalimaksut sisältyvät lukukausimaksuihin. Kaikki kurssit ovat kaksikielisiä.

Inkoon kuvataidekoulu toimii **Merituulen koulussa, Urheilutie 3 (luokahuone Pyörre)**. Vastaava opettaja on **Outi Korhonen**, 044 2599228.

Kuvataidekoulu antaa taiteen perusopetusta. Opetus noudattaa Opetushallituksen ohjeita ja sivistyslautakunnan hyväksymää opetussuunnitelmaa.

Syyslukukausi:
28.8.–7.12.2023 (14 viikkoa)/
Kevätlukukausi:
8.1.–6.5.2024 (16 viikkoa)

Koulujen syyslomalla (vko 42) ja hiihtolomalla (vko 8), pitkäperjantaina ja toisena pääsiäispäivänä ei ole opetusta.

BILDKONSTSKOLANS KURSER KUVATAIDEKOULUN KURSSIT

Mera information på Facebook/
Lisätietoja Facebookissa:
Inkoon kuvataidekoulu -
Bildkonstskolan i Ingå

Måndag/Maanantai

Kurs/Kurssi 110314

kl./klo 16.00–17.30, 8–11 år/-vuotiaat

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Kurs/Kurssi 110315

kl./klo 18.00–19.30, 7–11 år/-vuotiaat

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Onsdag/Keskiviikko

Kurs/Kurssi 110317

kl./klo 17.45–20.00, 11–16 år/-vuotiaat

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Torsdag/Torstai

Kurs/Kurssi 110316

kl./klo 16.00–17.30, 7–10 år/-vuotiaat

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Kurs/Kurssi 110318

kl./klo 18.00–19.30, 4–9 åringar tillsammans med en vuxen (familjegrupp). Barn i skolåldern kan delta också utan en vuxen om de så vill./4–9-vuotiaat yhdessä aikuisen kanssa (perheryhmä). Koululikäiset voivat halutessaan osallistua myös ilma aikuista.

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Lördag/Lauantai

Kurs/Kurssi 110319

**Barnens konstlördagar 1 /
Lasten taidelauantait 1**

9.9–9.12.2023 och/ja 3.2–4.5.2024,
kl./klo 10.00–12.00

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Specialkurs: 4–9-åringar tillsammans med vuxen, en gång i månaden /

Erikoiskurssi: 4–9-vuotiaat yhdessä aikuisen kanssa, kerran kuukaudessa (9.9, 7.10, 11.11, 9.12.2023 och/ja 3.2, 2.3, 6.4, 4.5.2024)

OBS! HUOM! Både barn och vuxen anmäler sig./ Sekä lapsi että aikuinen ilmoittautuu

Avgift/Maksu: 20 €/person/termin// henkilö/lukukausi (material ingår/ materiaali sisältyy)

Kurs/Kurssi 110320

**Barnens konstlördagar 2 /
Lasten taidelauantait 2**

9.9–9.12.2023 och/ja 3.2–4.5.2024,
kl./klo 12.30–14.30

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Specialkurs: 4–9-åringar tillsammans med vuxen, en gång i månaden/

Erikoiskurssi: 4–9-vuotiaat yhdessä aikuisen kanssa, kerran kuukaudessa (9.9, 7.10, 11.11, 9.12.2023 och/ja 3.2, 2.3, 6.4, 4.5.2024)

OBS! HUOM! Både barn och vuxen anmäler sig./ Sekä lapsi että aikuinen ilmoittautuu

Avgift/Maksu: 20 €/person/termin// henkilö/lukukausi (material ingår/ materiaali sisältyy)

MUSIK

MUSIIKKI

Degerby bortblandade kör

Kurs 110101
Anm. senast 1.9
max. 50

Lärare: Pia Nygård

Mån. 11.9–27.11.2023 och
8.1–15.4.2024, kl. 18.30–20.45

Furuborg

Avgift: 50 €/termin

Do-Re-Mingå

Kurs 110103
Anm. senast 1.9
max. 10

Om du kan hantera instrument från tidigare är du välkommen med.

Lärare: Rolf Sonntag

Mån. 11.9–27.11.2023 och
8.1–15.4.2024, kl. 17.45–21.45

Rolf Sonntags studio, Åkila

Avgift: 60 €/termin

Ingå Spelmansgille

Kurs 110105
Anm. senast 1.9
max. 20

Tis. 12.9–28.11.2023 och
9.1–9.4.2024

Nybörjarkurs kl. 17.30–18.30

Lärare: Linnea Holmberg

Spelmansövning kl. 18.30–21.00

Lärare: Ingolf Backman

Gamla Läkargården

Avgift: 55 €/termin

Pianolektioner

Pianonsoitto

Kurs/Kurssi 110107
Anm. senast/Ilm. viimeistään 21.8
max. 10, 30 min./elev/oppilas

Läraren ringer eleven om närmare klockslag./Opettaja soittaa oppilaalle lähemmästä kellonajasta.

Fritt på piano! Denna kurs passar för dig som är nybörjare och för dig som spelat något år. Minimialder 7 år./ Vapaasti pianolla! Sopii aloittelijoille sekä jo pari vuotta soittaneille. Vähimmäisikä 7 vuotta.

Lärare/Opettaja: Susann Sonntag

Tors./To 31.8–16.11.2023 och/ja
11.1–11.4.2024, kl./klo 12.30–18.30

Johannesbergs f.d. folkskola/ent. kansakoulu, Gammelgården

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi
(specialkurs/erikoiskurssi)

Sånglektioner

Laulutunteja

Kurs/Kurssi 110102
Anm. senast/Ilm. viimeistään 21.8
max. 15, 30 min./elev/oppilas

Läraren ringer eleven om närmare klockslag./Opettaja soittaa oppilaalle lähemmästä kellonajasta.

För dig som vill få kunskap i att få bättre sångteknik och finna glädjen i att sjunga oberoende om du vill

sjunga för att göra det professionellt eller till husbehov. Du kan vara nybörjare eller redan sjungit en tid. Minimialder 7 år./

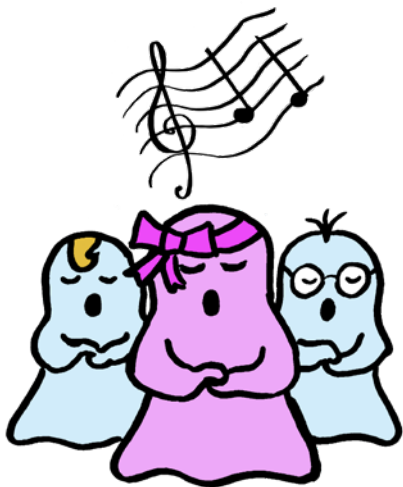
Sinulle joka haluat saada paremman laulutekniikan tai löytää laulamisen ilon riippumatta siitä onko se ammattimaiseen käyttöön tai kotikäyttöön. Voit olla aloittelija tai voinut laulaa jo jonkin aikaa. Vähimmäisikä 7 vuotta.

Lärare/Opettaja: Susann Sonntag

Ons./Ke 30.8–15.11.2023 och/ja 10.1–10.4.2024, kl./klo 11.00–20.30

Johannesbergs f.d. folkskola/ent. kansakoulu, Gammelgården

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi (*specialkurs/erikoiskurssi*)



Sånglust

Lauluiloa

Kurs/Kurssi 110104

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 20

Välkommen med och sjunga i seniorernas allsångsgrupp "Sånglust/Lauluiloa". Vi sätter tyngdpunkten på allsång och trevlig samvaro. Du behöver inte känna att du varit med i någon kör tidigare, utan kom med och sjung tillsammans i grupp och ha en avkopplande stund tillsammans med andra sångglada seniorer./

Tervetuloa laulamaan ikäihmisten yhteislauluryhmään "Sånglust/Lauluiloa". Meillä painotetaan yhteislaulua ja mukavaa yhdessäoloa. Sinun ei tarvitse kokea, että sinulla pitäisi olla aiempaa kuorolaulukokemusta. Tule vain mukaan laulamaan porukassa ja nauttimaan rentouttavasta hetkestä yhdessä muiden iloisten ja laulavaisten senioreiden kanssa.

Lärare/Opettaja: Susann Sonntag

Varannan tis./Jokatoinen ti 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11.2023 och/ja 5.3, 19.3, 9.4, 23.4, 7.5.2024, kl./klo 14.00–16.00

Johannesbergs f.d. folkskola/ent. kansakoulu, Gammelgården

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi (*specialkurs/erikoiskurssi*)

Luciakör Luciakuoro

Kurs/Kurssi 110106

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 20, åldersgräns 16+/ ikäraja
16+*

Välkommen med och sjunga i projektören ”Luciakören/Luciakuoro”. Körens innehåll är julsånger som passar inför julen och Luciatraditionerna. Åldersgränsen är från 16 år uppåt, för både flickor och pojkar, damer och herrar. Vi har som mål att fungera som kör till Luciatraditionerna i Ingå, som att uppträda på Luciafesten och andra Lucia-uppträdanden i kommunen. Du behöver inte känna att du varit med i någon kör tidigare utan kom med och sjung och ha roligt tillsammans.

Tervetuloa laulamaan projektikuorossa ”Luciakören/Luciakuoro”. Kuoron repertoari huokuu joulunodusta ja Lucia-perinteitä. Tähän voivat osallistua 16 vuotta täyttäneet tytöt, pojat, naiset ja herrat. Tavoitteenamme on toimia taastakuorona Inkoon Lucian päivän perinteissä kuten Lucia-juhlassa ja muissa Lucia-esityksissä kunnassamme. Sinun ei pidä kokea, että tarvitset aiempaa kuorolaulukokemusta. Tule vain mukaan laulamaan ja pitämään hauskaa yhdessä.

Lärare/Opettaja: Susann Sonntag

Tors./To 14.9–30.11 och/ja ons./ke 13.12.2023, kl./klo 18.30–20.30 (endast hötsterminen/vain syyslukukausi)

Johannesbergs f.d. folkskola/ent. kansakoulu, Gammelgården

Avgift/Maksu: 30 € (*specialkurs/erikoiskurssi*)

Gitarrkurs för vuxna I Kitarakurssi aikuisille I

Kurs/Kurssi 110110

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 8, 30 min./elev/oppilas*

Läraren ringer eleven om närmare klockslag./Opettaja soittaa oppilaalle lähemmästä kellonajasta.

En möjlighet för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr eller fortsätta utveckla dig i ditt gitarrspel. Med enskild undervisning anpassar läraren sig efter din nivå och dina förkunskaper. Vi sätter den akustiska gitarren i centrum, vi lär oss att spela ackord, lär oss olika komptekniker, fingerspel och plektrumspel. Vi spelar även melodispel och grunder i jazz gitarrspel. Ta med egen gitarr!/
Tässä mahdollisuus sinulle, joka haluat soittaa akustista kitaraa tai kehittää kitaransoittotaitoasi. Yksityisopetuksessa saat opetusta juuri sinun taitotasollasi. Keskitymme akustisen kitaran soittamiseen opetellen sointuja, komppaamista, näppäilysoittamista ja soittamista plektralla. Harjoitteleme myös melodioita ja jazz-soiton perusteita. Oma kitara mukaan!

Lärare/Opettaja: Sergei Trofimov

Ons./Ke 13.9–29.11.2023
och/ja 10.1–10.4.2024,
kl./klo 16.00–20.00

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi (*specialkurs/erikoiskurssi*)

Gitarrkurs för vuxna II **Kitarakurssi aikuisille II**

Kurs/Kurssi 110111

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 8, 30 min./elev/oppilas*

Läraren ringer eleven om närmare klockslag./Opettaja soittaa oppilaalle lähemmästä kellonajasta.

En möjlighet för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr eller fortsätta utveckla dig i ditt gitarrspel. Med enskild undervisning anpassar läraren sig efter din nivå och dina förkunskaper. Vi sätter den akustiska gitarren i centrum, vi lär oss att spela ackord, lär oss olika komptekniker, fingerspel och plektrumspel. Vi spelar även melodispel och grunder i jazz gitarrspel. Ta med egen gitarr!/
Tässä mahdollisuus sinulle, joka haluat soittaa akustista kitaraa tai kehittää kitaransoittotaitoasi. Yksityisopetuksessa saat opetusta juuri sinun taitotasollasi. Keskitymme akustisen kitaran soittamiseen opetellen sointuja, komppaamista, näppäilysoittamista ja soittamista plektralla. Harjoitteleme myös melodioita ja jazz-soiton perusteita. Oma kitara mukaan!

Lärare/Opettaja: Sergei Trofimov
Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl./klo 16.00–20.00

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi (*specialkurs/erikoiskurssi*)

Ukulele nybörjare -grupp Ukulele aloittelijat -ryhmä

Kurs/Kurssi 110113

max. 15

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

Lärare/Opettaja: Sergei Trofimov

Tor./To 14.9–30.11.2023 och/ja
11.1–11.4.2024, kl./klo 17.00–18.30

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Gitarr eller ukulele för barn **Kitara tai ukulele lapsille**

Kurs/Kurssi 110108

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 8, 30 min./elev/oppilas*

Läraren ringer eleven om närmare klockslag./Opettaja soittaa oppilaalle lähemmästä kellonajasta.

Lärare/Opettaja: Sergei Trofimov

Fre./Pe 15.9–1.12.2023 och/ja
12.1–19.4.2024, kl./klo 15.00–19.00

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Viulun- tai pianonsoittoa **Fiol- eller pianospel**

Kurssi/Kurs 110115

max. 15

*Ilm. viimeistään/Anm. senast
1.9*

Yksittäisistä opetusajoista sovitaan opettajan kanssa./
Med läraren avtalas om enskilda speltider.

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille lapsille ja aikuisille. Lähdemme aina liikkeelle oppilaan omalta tasolta. Harjoittemme soittimen perustekniikkaa ja nuottien lukua. Opetus sisältää myös hieman musiikin teoriaa. Soitamme hyvin erityyppistä musiikkia. Oppilaiden toiveita otetaan mielellään vastaan./ Kursen riktat sig till både barn och vuxna, till nybörjare men också till dig som är längre hunnen. Vi börjar från din egen nivå. Vi övar instrumentets grundteknik och notläsning. Grundläggande musikteori hör till. Vi spelar musik av olika slag och dina egna önskemål får du gärna lägga fram.

Opettaja/Lärare: Irina Merenkova
Pe/Fre 15.9.–1.12.2023 ja/och
12.1.–19.4.2024 klo/kl. 14.30–20.00

**Uusi/Nya Kyrkfjärdens skola,
musiikkiluokka/musikklårum**

Maksu/Avgift: 44 €/lukukausi/
termin (*erikoiskurssi/specialkurs*)

Nuotin vierestä -kuoro

Kurssi 110109

max. 15

Ilm. viimeistään 1.9

Laulun iloa!

Opettaja: Sanna Manns

Ke 13.9.–29.11.2023 ja
10.1.–10.4.2024, klo 16.30–18.00

Merituulen koulu, Myrsky

Maksu: 44 €/lukukausi

KONSTÄMNEN TAIDEAINEEET

Keramik I

Keramiikka I

Kurs/Kurssi 110405

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 12*

Lärare/Opettaja: Terhi Mickelsson

Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl./klo 17.00–20.00

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 50 €/termin/
lukukausi

Keramik II

Keramiikka II

Kurs/Kurssi 110422

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 12*

Lärare/Opettaja: Terhi Mickelsson

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja
9.1–9.4.2024, kl./klo 17.00–20.00

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 50 €/termin/
lukukausi





Keramik III **Keramiikka III**

Kurs/Kurssi 110411

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 8

Lärare/Opettaja: Tiina Jåfs

Ons./Ke 13.9–29.11.2023 och/ja 10.1–10.4.2024, kl./klo 14.00–17.00

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 50 €/termin/
lukukausi

Keramik IV **Keramiikka IV**

Kurs/Kurssi 110402

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 8

Lärare/Opettaja: Tiina Jåfs

Ons./Ke 13.9–29.11.2023 och/ja 10.1–10.4.2024, kl./klo 17.00–20.00

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 50 €/termin/
lukukausi

Teckning, målning och konstgrafik **Piirustusta, maalausta ja taidegrafiikkaa**

Kurs/Kurssi 110407

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 20

På kursen lär vi oss målandets grunder som bildkomposition och färglära. Vi ritar och målar med olika verktyg och bekantar oss med tekniker inom konstgrafik. Lämpar sig för nybörjare och längre hunna./ Kurssilla harjoitellaan kuvantekemisen perusasioita kuten sommittelua ja värioppia. Piirretään ja maalaataan erilaisin välinein sekä tutustutaan taidegrafiikan menetelmiin. Sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille.

Lärare/Opettaja: Outi Korhonen

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja 9.1–9.4.2024, kl./klo 17.00–20.15

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 55 €/termin/
lukukausi

PRAKTISKA FÄRDIGHETER

KÄYTÄNNÖN TAITOT

Möbelrenovering – ytbehandling och reparation

Huonekalujen entisöinti – pintakäsittelyä ja korjausta

Kurs/Kurssi 110409

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 10

Lärare/Opettaja: Stefan Nyman

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja
9.1–9.4.2024, kl./klo 18.00–21.00

Gamla/Vanha Kyrkfjärdens skola, slöjdsalen/veistosali

Avgift/Maksu: 55 €/termin/
lukukausi

Fantasi-möbelkurs

Fantasia-huonekalukurssi

Kurs/Kurssi 110414

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 11

Måla, klä om, inred eller gör en individuell möbel./Maalaa, verhoile, sisusta ja tee itsellesi yksilöllinen huonekalu.

Lärare/Opettaja: Kirsi Pennanen-Kyttälä

Tors./To 14.9–30.11.2023 och/ja
11.1–11.4.2024, kl./klo 16.15–19.30

Merituulen koulu, slöjdsalen/veistosali, Laituri

Avgift/Maksu: 55 €/termin/
lukukausi

Träslöjd

Kurs 110415

*Anm. senast 1.9
max. 11*

Lärare: Kenneth Lindström

Mån. 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl. 18.00–21.15

Gamla Kyrkfjärdens skola, slöjdsalen

Avgift: 55 €/termin

Puukko- ja kuksakurssi sekä muita puutöitä

Kurssi 110417

*Ilm. viimeistään 1.9
max. 11*

Puukko- ja kuksakurssilla tehdään myös perinnekäsitöitä.

Opettaja: Leo Laine

Ke 13.9.–29.11.2023 ja
10.1.–10.4.2024, klo 18.00–21.00

Vanha Kyrkfjärdens skola, veistosali

Maksu: 55 €/lukukausi

Naisten nikkarointikurssi

Kurssi 110418

*Ilm. viimeistään 1.9
max. 11*

Puutyön perustat, alkeet ja salat haltuun nikkaroinnin avulla.

Opettaja: Leo Laine

To 14.9.–30.11.2023 ja
11.1.–14.4.2024, klo 18.00–19.30

Vanha Kyrkfjärdens skola, veistosali

Maksu: 55 €/lukukausi

Vävning I, också nybörjare Kudonta I, myös aloittelijat

Kurs/Kurssi 110421

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 14

Vävning, även för nybörjare./
Kudontaa, myös aloittelijoille.

Lärare/Opettaja: Kirsi Pennanen-
Kyttälä

Ons./Ke 13.9–29.11.2023 och/ja
10.1–10.4.2024, kl./klo 17.30–20.45

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 55 €/termin/
lukukausi

Vävning II Kudonta II

Kurs/Kurssi 110419

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 14

Kom och väv med vävstol./Tule
kutomaan kangaspuilla.

Lärare/Opettaja: Kirsi Pennanen-
Kyttälä

Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl./klo 17.30–20.45

Ingahemmet/Ingakoti

Avgift/Maksu: 55 €/termin/
lukukausi



Lär dig sticka Opi neulomaan

Kurs/Kurssi 110403

Anm. senast/Ilm. viimeistään 2.9
max. 16

För dig som vill lära sig grunderna i
att sticka; vi kan börja med räta och
aviga maskor, sticka t.ex. en halsduk
och sedan gå vidare till mera utma-
nande arbeten. Att sticka är roligt
och avkopplande. Kom med!/
Haluatko oppia neulonnan perus-
teet? Voimme aloittaa neulomaan
oikeat ja nurjat silmukat tehden
vaikka kaulaliinan ja etenemme sit-
ten vähän haastavimpiin tehtäviin.
Kutominen on hauskaa ja rentout-
tavaa. Tule mukaan!

Lärare/Opettaja: Ina Hildén
Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl./klo 18.00–20.30

**Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola,
textilsalen/tekstiili luokka**

Avgift/Maksu: 50 €/termin/
lukukausi

Sykurs Ompelukurssi

Kurs/Kurssi 110401

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 15

Lär dig sy vad du vill - steg för
steg - eller fräscha upp dina
gamla kunskaper och få ny
inspiration!/
Kursit - Käytännön taidot

Opi ompelemaan mitä haluat – askel askeleelta – tai tule parantamaan taitojasi ja saamaan uutta inspiraatiota!

Lärare/Opettaja: Maria Lindbom

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja
9.1–9.4.2024, kl./klo 18.00–20.30

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola, textilsalen/tekstiililuokka

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

.....

Hopeaketjukurssi

Kurssi 110404

Ilm. viimeistään 1.11.

max. 10

Intensiivikurssi. Hopeaketjujen tekoa langasta sahaamalla ja pihtien avulla yhdistäen. Pienet juotostyöt polttimella on mahdollisia. Opettajalla on mallisto toteuttavista malleista. Sisältäen niin helppoja kuin vaikeita ketjuja. Korut kiillotetaan kurssin päätteeksi. Opettajalta voit ostaa hopealankaa, lukkoja ja korvakorukoukkuja. Työkalumaksu 8 €/opiskelija. Kurssi soveltuu kaikille, et tarvitse aiempaa kokemusta hopean kanssa työskentelystä. Ota mukaan kurssille: muistiinpanolehtiö, lyijykynä, kumi, ohut spriitussi, hyvät lukulasit.

Opettaja: koruseppä Tuija Suutarinen

Pe 10.11., klo 17.30–19.45

La 11.11. ja su 12.11., klo

10.00–14.30

Vanha Kyrkfjärdens skola, puutyösali

Maksu: 44 € (*erikoiskurssi*)

.....

Helmien solmiminen helmisilkillä

Kurssi 110408

Ilm. viimeistään 25.3.2024

max. 12

Solmimme kivihelmistä rannekorun ja sen jälkeen makeanvedenhelmistä kaulanauhan. Opettajalta voi ostaa 6 mm:n kivielmiä (tarvitaan 25 kpl) ja lukko, helmisilkkejä (myös värillisiä), sekä makeanvedenhelminauhoja ja lukkoja. Liima, spiraali ja työkalut (pinsetit ja sakset) kuuluvat kurssin hintaan.

Opettaja: koruseppä Tuija Suutarinen

La-su 6.–7.4.2024, klo 10.30–16.00

Uusi Kyrkfjärdens skola, tekstiililuokka

Maksu: 38 € (*erikoiskurssi*)

.....

Kehruukurssi

Kurssi 110423

Ilm. viimeistään 21.2.2024

max. 10

Kurssilla tutustutaan suomalaisiin lammasrotuihin ja niiden villaominaisuuksiin, opetellaan karstaamaan ja kehräämään raakavillaa. Ehkä myös lemmikkien karvoja tutkitaan sillä silmällä. Kurssilaisten käytössä on tarvittavia välineitä ja materiaaleja, joista opettaja kerää 10 euron korvauksen. Jos sinulla on omia välineitä ja/tai materiaaleja, ota mukaasi, jotta voit opetella kehräämään niiden avulla.

Opettaja: Kirsi Kostamo

Pe-su 1.–3.3.2024, pe klo 18–20.15,

la-su klo 10–16 (vain keväällä)

Hembygdsgården

Maksu: 40 € (*erikoiskurssi*)

.....

DANS TANSSI

Lekfull dans och sång, 3-4-åringar

Kurs 110501

Anm. senast 1.9

max. 15

Kom med i dansglädjen med dans, lek & sång. Prova på enkla danser och roliga lekar & sånglekar.

Lärare: Cilla Törnblom-Backman

Mån. 11.9–27.11.2023 och

8.1–15.4.2024, kl. 17.00–17.45

Hembygdsgården, bufféutrymmet

Avgift: 38 €/termin

Lekfull dans och sång, 5-6-åringar

Kurs 110502

Anm. senast 1.9

max. 15

Kom med i dansglädjen med dans, lek & sång. Prova på enkla danser och roliga lekar & sånglekar.

Lärare: Freja Åberg

Mån. 11.9–27.11.2023 och 8.1–

15.4.2024, kl. 18.00–18.45

Hembygdsgården, bufféutrymmet

Avgift: 38 €/termin

Folkdanskul för 7-9-åringar Kansantanssihauskaa 7-9-vuotiaille

Kurs/Kurssi 110503

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 30

Kom med och rör på dig! Vi dansar, leker och sjunger tillsammans./Tule mukaan liikkumaan! Tanssimme, leikimme ja laulamme yhdessä.

Lärare/Opettaja: Cilla Törnblom-Backman, spelman/pelimanni Ingolf Backman

Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och

8.1–15.4.2024, kl./klo 18.00–18.45

**Hembygdsgården, stora salen/
iso sali**

Avgift/Maksu: 38 €/termin/
lukukausi

Folkdansglädje för 10-17-åringar

Kansantanssiriemua 10-17-vuotiaille

Kurs/Kurssi 110504

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 30

Kom med och rör på dig! Vi dansar tillsammans./Tule mukaan liikkumaan! Tanssimme yhdessä.

Lärare/Opettaja: Cilla Törnblom-Backman, spelman/pelimanni Ingolf Backman

Mån./Ma 11.9–27.11.2023

och 8.1–15.4.2024,

kl./klo 18.45–19.30

**Hembygdsgården, stora
salen/iso sali**

Avgift/Maksu: 38 €/termin/
lukukausi

Dansa samman!

Kurs 110510

Anm. senast 1.9

max. 40

Kom ensam eller med partner och dansa pardanser (vals, schottis, polka, mazurka, hambo, snoa), sällskapsdanser och olika varianter med inslag av pardanserna. Vi får dansa till levande musik och kursens nivå anpassas enligt deltagarnas kunskaper.

Lärare: Annette Westerholm, spelman Ingolf Backman

Mån. 11.9–27.11.2023 och
8.1–15.4.2024, kl. 19.30–21.00

Hembygdsgården

Avgift: 44 €/termin

Catch the Rhapsody

Kurs/Kurssi 110505

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 25

Tvåspråkig danskurs för 13–17-åringar. Kom och prova dansa så som jag gör! Känn hur den kan ge dig en paus från vardagen och en kick av nöje! Lär dig lite moves och få en smak för olika sorters musik./

Kaksikielinen tanssikurssi 13–17-vuotiaille. Tule ja kokeile tanssia niin kuin minä teen! Tunne miten se voi antaa tauon arjesta ja ripauksen nautintoa! Opi movseja ja vivahteita eri musiikista.

Lärare/Opettaja: Freja Åberg

Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl./klo 16.30–17.30

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola, gymnastiksalen/voimistelusal

Avgift/Maksu: 38 €/termin/
lukukausi

Motionsdans för seniorer Tanssiliikuntaa senioreille

Kurs/Kurssi 110506

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 30

Dansa dig pigg! Kravlös och social motionsdans, möjlighet att anpassa efter egen förmåga. Vi blandar olika dansstilar. Du behöver ingen partner med. Ta med dansskor och ett gott humör!/
Tule tanssimaan ja piristy! Sosiaalista tanssiliikuntaa ilman vaatimuksia, mahdollista sopeuttaa oman kyvyn mukaan. Yhdistämme eri tanssilajeja. Et tarvitse kumppania mukaan. Ota tanssikengät ja iloinen mieli mukaan!

Lärare/Opettaja: Cilla Törnblom-Backman

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och
9.1–9.4.2024, kl./klo 16.00–17.00

Hembygdsgården,

stora salen/iso sali

Avgift/Maksu: 38 €/termin/
lukukausi

SPRÅK KIELET

Suomen kielen alkeet

Kurssi 120101

Ilm. viimeistään 1.9

max. 20

Opetellaan suomen kielen alkeita osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opettelemme sanastoa, kielioppia ja ääntämistä. Puhumme esimerkiksi perheestä ja työstä. Opetuskieli on suomi. Welcome to start to speak Finnish. You will learn vocabulary, basic grammar and pronunciation. We will talk about family and work, for example. Teaching in Finnish.

Opettaja: Anne Ali-Hokka

Ma 11.9.–27.11.2023 ja

8.1.–15.4.2024, klo 18.30–20.00

Uusi Kyrkfjärdens skola

Maksu: 44 €/lukukausi

Franska nybörjarkurs

Ranskan alkeiskurssi

Kurs/Kurssi 120502

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 20

Kursbok/Kurssikirja: bestäms i början av kursen/päätetään kurssin alussa

Lärare/Opettaja: Veronica Sandström

Tis/Ti 12.9–28.11.2023 och/ja

9.1–9.4.2024, kl./klo 19.30–21.00

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Franska fortsättningskurs

Ranskan jatkokurssi

Kurs/Kurssi 120501

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 20

Kursen i franska fortsätter/
Ranskankielen kurssi jatkuu

Kursbok/Kurssikirja: Vite et bien
2 (Méthode rapide pour adultes-
Claire Miquel)

Lärare/Opettaja: Veronica Sandström

Tors/To 14.9–30.11.2023 och/ja

11.1–11.4.2024, kl./klo 19.30–21.00

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi

Italienska fortsättningskurs

Italian jatkokurssi

Kurs/Kurssi 120802

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

max. 20

Kursen fortsätter/Kurssi jatkuu

Lärobok/ Kurssikirja: Domani 2. Corso
di lingua e cultura italiana

Lärare/Opettaja: Veronica
Sandström

Tis./Ti 12.9–28.11.2023

och/ja 9.1–9.4.2024,

kl./klo 18.00–19.30

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Espanjan jatkoryhmä

Kurssi 120703

Ilm. viimeistään 1.9

max. 20

Jatkokurssi muutaman vuoden opiskelleille.

Kurssikirja: Fantástico 3

Opettaja: Sanna Manns

Ti 12.9.–28.11.2023 ja
9.1.–9.4.2024, klo 19.30–21.00

Merituulen koulu, Myrsky

Maksu: 44 €/lukukausi

Espanjaa noin vuoden lukeneille

Kurssi 120704

*Ilm. viimeistään 1.9
max. 20*

Jatkokurssi noin vuoden opiskelleille.

Kurssikirja: Fantástico 2

Opettaja: Sanna Manns

Ke 13.9.–29.11.2023 ja
10.1.–10.4.2024, klo 18.00–19.30

Merituulen koulu, Myrsky

Maksu: 44 €/lukukausi

Tyska konversation Saksan keskustelukurssi

Kurs/Kurssi 120401

*Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 20*

Intressanta diskussioner om allt mellan himmel och jord./Kiinnostavia keskusteluja kaikesta maan ja taivaan välillä.

Lärare/Opettaja: Heidi Hansson-Fagerlund

Tors/To 14.9–30.11.2023 och/ja
11.1–11.4.2024, kl./klo 17.45–19.15

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

VATTENTRAFIK VESILIIKENNE

Skärgårdsnavigation

Kurssi 510201

max. 15

Anm. senast 1.9

Grundkunskaper för att röra sig inomskärs under dagtid.

Läromedel: Navigation för båt-förare I, Carta marina, fyrlista, passare, transportör.

Läraren beställer gemensamt i samband med kursstarten. Läromedel och tentamensavgifter ingår inte i kursavgiften.

Kursen är ämnad både för nybörjare utan tidigare kunskaper samt för sådana som vill förbättra sina navigationskunskaper. Kursen avslutas med en skärgårdsskeppartentamen enligt Finlands Navigationsförbunds examensfordringar.

Tis. 12.9–28.11.2023, kl. 18.00–20.15

Lärare: Kjell Lindroos

Nya Kyrkfjärdens skola

Avgift: 50 €

Saaristomerenkulun kurssi

Kurssi 510203

*Ilm. viimeistään 1.9.
max. 15*

Perustietoa veneellä liikkumiseen saaristossa päiväsaikaan.

Sisältö: merikartta ja sen käyttö (sis. elektroniset merikartat), kompassin käyttö, paikanmäärittäminen saaristossa, meriteiden säännöt.

Oppimateriaali: Veneilijän merenkulkuoppi I, Carta marina, loistoluettelo, harppi, astelevy.

Opettaja hankkii yhteistilauksena. Kurssimateriaali ja tutkintomaksut eivät sisälly kurssimaksuun.

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat parantaa navigointitietonsa sekä aloitteleville veneilijöille. Kurssin päätteeksi järjestetään Suomen Navigaatioliiton tutkintovaatimusten mukainen saaristolaivuritutkinto.

To 14.9.–30.11.2023, klo 18.00–20.15

Opettaja: Kjell Lindroos

Uusi Kyrkfjärdens skola

Maksu: 50 €

Kustnavigation

Kurs 510202

Anm. senast 18.12

max. 15

Kurs för avläggande av kustskepparexamen enligt Finlands navigationsförbunds fordringar.

Innehåll: mörkernavigering, kompasslära, positionsbestämning i närheten av kust, tidvattenlära, elektronisk navigation, sjöväder, lagar och förordningar angående båtfärder utomlands.

Läromedel: Navigation för båtförare II, Carta navigationis, fyrlista, passare, transportör.

Läraren gör gemensam materialbeställning i samband med kursstarten. Läromedel och tentamensavgifter ingår inte i kursavgiften.



Kursen är ämnad för den som vill fördjupa sina kunskaper i navigation och som innehar kunskaperna från kursen i skärgårdsnavigation. Kursen avslutas med en kustskeppartentamen enligt Finlands Navigationsförbunds examensfordringar. Kursen godkänns som teordel vid ansökan om internationellt behörighetsbrev för fritidsbåt.

Tis. 9.1.–9.4.2024, kl. 18.00–20.15

Lärare: Kjell Lindroos

Nya Kyrkfjärdens skola

Avgift: 50 €

Rannikkomerenkulun kurssi

Kurssi 510204

Ilm. viimeistään 18.12.

max. 15

Suomen Navigaatioliiton mukainen rannikkolaivuritutkintoon johtava kurssi.

Sisältö: pimeänavigointi, kompassioppi, paikanmäärittäminen rannikon tuntumassa, vuorovesioppi, elektroninen navigointi, sääoppi, ulkomaan veneilyyn liittyvä lainsäädäntö.

Oppimateriaali: Veneilijän merenkulkuoppi II, Carta navigationis, loistoluetelo, harppi, astelevy.

Opettaja hankkii yhteistilauksena. Kurssimateriaali ja tutkintomaksut eivät sisälly kurssimaksuun.

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat syventää navigointitietonsa sekä omaavat saaristomerenkulkukurssin tiedot. Kurssin päätteeksi järjestetään Suomen Navigaatioliiton tutkintovaatimusten mukainen rannikkolaivurin tutkinto. Kurssi on hyväksytty kansainvälisen huvivenekuljettajan pätevyyskirjan teoriaosaksi.

To 11.1.–11.4.2024, klo 18.00–20.15

Opettaja: Kjell Lindroos

Uusi Kyrkfjärdens skola

Maksu: 50 €

HISTORIA

Oletko juuri muuttanut Inkooseen?

Är du nyinflyttad i Ingå?

Kurs/Kurssi 130101

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9 max. 20

Opi tuntemaan uusi kotikuntasi sekä tänä päivänä että ennen vanhaan. Käytämme materiaalina kuvia, kertomuksia, keskusteluja ja teemme opintovierailuja ryhmän toiveiden mukaan. Huom! kurssikieli helppo ruotsi. Toimii myös kielikylpynä./

Lär känna din nya hemkommun förr och nu med hjälp av bilder, berättelser, diskussioner och ev. studiebesök enligt gruppens önskemål. Kursspråk enkel svenska.

Alla med och upplev Glada Ingå!
Kaikki mukaan!

Opettaja/Lärare:

Cilla Törnblom-Backman

Su/Sön. 10.9, 17.9, 1.10, 8.10,
klo/kl. 16.00–18.00

Wilhelmsdal

Maksu/Avgift: 15 €

Släktforskning 3, fortsättningskurs

Kurs 130102

max. 15

Anm. senast 15.2

Du som gått på både grundnivå och fortsättning eller har självlärd kunskaper på motsvarande nivå, kan på den här kursen bli ännu säkrare i att använda dig av olika arkiv och databaser. Vi använder oss mycket av praktikfall, gärna kursdeltagarnas egna. En egen bärbar dator underlättar inläringen, men är inte ett måste.

När du gått kursen, kan du bedriva en effektiv, självständig släktforskning och hittar dina källor lättare. Dessutom är det gemenskapen som gör kursen till den som den är!

Lärare: Peter Ragnvaldsson

Mån. 26.2–27.5.2024,
kl. 18.00–19.30 (endast vårtermin)

Nya Kyrkfjärdens skola

Avgift: 44 €/termin

FILOSOFI FILOSOFIA

Filosofian kurssi

Kurssi 130401

*Ilm. viimeistään 1.9
max. 10*

Kurssilla käytössä perusteoksena Filosofian haasteet -kirja (lukion kurssi), tekijät Jari Keinänen ja Tere Vaden. Atena 2018.

Kurssin vetäjän Leo Laineen filosofoinnin menetelmä perustuu keskustelupainotteiselle ryhmätyöskentelylle, joka opettaa nuoria ja aikuisia kuuntelemaan, problematisoimaan, muotoilemaan ja ilmaisemaan omia ajatuksiaan, sekä keskustelemaan niistä rakentavasti. Kurssilla opiskellaan filosofiaa yhteiskunnassa vallitsevien ilmiöiden kautta ja niitä työestetään ryhmänä. Kurssilla käy lisäksi vierailevia asiantuntijoita eri aloilta.

Filosofian ryhmällä on myös oma bloginsa, johon kurssilaiset voivat kirjoittaa omia ajatuksiaan. Kurssilaiset tekevät yhdessä myös paikallislehdessä julkaistavia yleisökirjoituksia eri teemoista, joita pohditaan filosofian näkökulmista.

Opettaja: Leo Laine

Ti 12.9.–28.11.2023 ja
9.1.–9.4.2024, klo 18.00–20.15

Merituulen koulu, Tyrsky

Maksu: 44 €/lukukausi

KULTUR OCH LITTERATUR KULTTUURI JA KIRJALLISUUS

Lukupiiri

Kurssi 130201

*Ilm. viimeistään 1.9
max. 15*

Luetaan osallistujien ehdottamia kirjoja ja keskustellaan niiden herättämistä ajatuksista ja muistoista. Kokoontuminen neljä kertaa syksyllä ja neljä kertaa keväällä.

Opettaja: Anne Ali-Hokka

Maanantaisin 11.9., 9.10., 6.11.
ja 27.11.2023 ja maanantaisin
keväällä 15.1, 5.2, 4.3, 25.3.2024,
klo 17.00–18.30

Kirjasto

Ilmainen



TRÄDGÅRDSSKÖTSEL PUUTARHANHOITO

Permakulturdesign, ekologisk trädgårdsskötsel

Kurs 710301

Anm. senast 14.3

Permakultur är ett mera hållbart sätt att odla grönsaker. Permakultur är också ett sätt att förhålla sig till jorden, samhället och livet. Kursen handlar om permakulturens etik och om odling i egen trädgård.

Torsdagar 4.4 och 11.4.2024,
kl. 17.30–19.30 i biblioteket

Lördag 13.4.2024 på Krämars gård,
kl. 10.00–13.00

Lärare: Nina Långstedt

Plats: Biblioteket och Krämars gård

Avgift: 15 € (*specialkurs*)

HUSLIG EKONOMI KOTITALOUS

Reko-Chokladpralinkurs

Kurs 810201

Anm. senast 17.11
max. 10

Pralintillverkning, chokladprovning och lite teori om chokoladens historia och chokoladens väg till oss.

Lör. 25.11.2023, kl. 13.00–17.00

Lärare: Ylva Rancken-Lutz

Hembygdsgården

Avgift: 35 € (råvarorna ingår i priset)

Hygienpass + test Hygieniapassi + testi

Kurs/Kurssi 810202

Anm. senast/Ilm. viimeistään 8.9
max. 20

Lör./La 16.9.2023, kl./klo 9.00–14.30

Föreläsning/Luento kl./klo 9–12,
test/testi kl./klo 12.30–14.30

Obs! läs på förhand <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livsmedel3/livsmedelsbranschen/> och/eller <https://hygieniapassi.fi/opiskelumateriaalit>. Alla deltagare skall meddela vid anmälningen vill de ha testet på svenska, finska eller engelska.

Ta med blå kulspetspenna och giltigt id. Till läraren betalas 30 € (kontant/mobile pay) för hygienpasstest. Passtet och intyget skickas hem./

Huom! lue etukäteen <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ja/tai> <https://hygieniapassi.fi/opiskelumateriaalit>. Kaikki osanottajat ilmoittavat ilmoittautumisen yhteydessä mikäli haluavat testin suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Mukaan sininen kuulakärkikynä ja voimassa oleva henkilötodistus. Opettajalle maksetaan 30 € (käteinen/mobile pay) hygieniapasstestistä. Passi ja todistus lähetetään kotiin postissa.

Lärare/Opettaja: Marianne Taipale

Nya/Uusi Kyrkfjärdens skola

Avgift/Maksu: 35 €

GYMNASTIK LIIKUNTA

Simons familjemotion Simonin perhejumppa

Kurs/Kurssi 830106

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 20

För barn (2–6 år) och föräldrar.
Allmän konditions- och koordina-
tionsträning genom lek. Alla svettas
och har roligt på två språk.

OBS! Alla deltagare, både vuxna
och barn, skall anmälas! Kursavgif-
ten är dock bara 25 €/familj./

Lapsille (2–6 v) sekä vanhemmille.
Yleiskunto- ja koordinaatiotre-
eniä leikin kautta. Hikoilemme ja
pidämme hauskaa koko porukalla
kahdella kielellä.

HUOM! Kaikki osanottajat ilmoit-
tautuvat, sekä aikuiset että lapset!
Kurssimaksu on kuitenkin vaan 25
€/perhe.

Lärare/Opettaja: Simon Sid

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja
9.1–9.4.2024, kl./klo 17.15–18.45

Hembygdsgården

Avgift/Maksu: 25 €/familj/termin//
perhe/lukukausi (**specialkurs/
erkoiskurssi**)

.....

Simons familjebollskola Simonin perhepallokoulu

Kurs/Kurssi 830101

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 20

För barn (6–9 år) och föräldrar. Vi
bekantar oss med bollsporter som
t. ex. fotboll, korgboll, sähly samt
tränar kastteknik genom lek. Alla
svettas och har roligt på två språk.

OBS! Alla deltagare, både vuxna
och barn, skall anmälas! Kursavgif-
ten är dock bara 20 €/familj./

Lapsille (6–9 v) ja vanhemmille.
Tutustumme palloilupeleihin kuten
jalkapallo, koripallo, sähly ja harjoit-
telemme heittotekniikkaa. Hiko-
ilemme ja pidämme hauskaa koko
porukalla kahdella kielellä.

HUOM! Kaikki osanottajat ilmoit-
tautuvat, sekä aikuiset että lapset!
Kurssimaksu on kuitenkin
vaan 20 €/perhe.

Lärare/Opettaja: Simon Sid

Tors./To 14.9–30.11.2023
och/ja 11.1–11.4.2024, kl./
klo 17.00–18.00

**Merituulen koulu,
Itämeri-sali**

Avgift/Maksu: 20 €/familj/
termin// perhe/lukukausi
(**specialkurs/ erkoiskurssi**)

.....

Friskusjumppa med alla kryddor

Kurs 830102

Anm. senast 1.9
max. 50

Jumppa till musik med betoning på glädjen att röra sig. Lätta rörelser, utan svåra eller snabba koreografier. En pulshöjande del, en muskelstyrkedel och avslutningsvis tånjning och avspänning. Alla välkomna med!

Lärare: Kicki Fagerström

Tors. 14.9–16.11.2023 (9 ggr) och
11.1–14.3.2024 (9 ggr),
kl. 18.00–19.00

Hembygdsgården

Avgift/Maksu: 30 € (*specialkurs*)

Cirkelträning Kiertoharjoittelu

Kurs/Kurssi 830103

max. 20

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9

Mån./Ma 11.9–27.11.2023 och/ja
8.1–15.4.2024, kl./klo 18.00–19.00

Lärare/Opettaja: Josefina Bäck

Wallhall, Barösund

Avgift/Maksu: 38 €/termin/
lukukausi

Lätt cirkelträning I Kevyt kuntopiiri I

Kurs/Kurssi 830107

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja
9.1–9.4.2024, kl./klo 9.00–10.15

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi

Lätt cirkelträning II Kevyt kuntopiiri II

Kurs/Kurssi 830113

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm

Tis./Ti 12.9–28.11.2023 och/ja
9.1–9.4.2024, kl./klo 10.30–11.45

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi

Lätt cirkelträning III Kevyt kuntopiiri III

Kurs/Kurssi 830109

Anm. senast/Ilm. viimeistään 2.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm

Ons./Ke 13.9–29.11.2023 och/ja
10.1–10.4.2023, kl./klo 9.00–10.15

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi

Lätt cirkelträning IV Kevyt kuntopiiri IV

Kurs/Kurssi 830111

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm
Ons./Ke 13.9–29.11.2023 och/ja
10.1–10.4.2023, kl./klo 10.30–11.45

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Lätt cirkelträning V Kevyt kuntopiiri V

Kurs/Kurssi 830115

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm
Ons./Ke 13.9–29.11.2023 och/ja
10.1–10.4.2023, kl./klo 12.15–13.30

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Lätt cirkelträning VI Kevyt kuntopiiri VI

Kurs/Kurssi 830126

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm
Tors./To 14.9–30.11.2023 och/ja
11.1–11.4.2024, kl./klo 9.00–10.15

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/lukukausi

Lätt cirkelträning VII Kevyt kuntopiiri VII

Kurs/Kurssi 830127

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
max. 18

Lärare/Opettaja: Annette Lindholm
Tors./To 14.9–30.11.2023 och/ja
11.1–11.4.2024, kl./klo 10.30–11.45

**Ingahemmets styrkesal/Ingakodin
kuntosali**

Avgift/Maksu: 44 €/termin/
lukukausi

Motionskurs i Aquarius Liikuntaryhmä Aquariuksessa

Kurs/Kurssi 830122

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
min. 10, max. 18

Förbättra din muskelstyrka och balans samt öka rörligheten med mångsidiga redskap. Rörelserna utförs även på matta och stående. Använd inneskor! /Vahvista lihaskuntoa, kehitä tasapainoa ja lisää liikkuvuutta monipuolisilla välineillä. Teemme liikkeitä myös matolla sekä seisten. Käytä sisäjalkineita!

Tor./To 14.9–30.11.2023 och /
ja 11.1–11.4.2024,
kl./klo 15.00–16.00

**Aquarius Sporting Club,
Nathalie Renholm**

Avgift/Maksu: 60 €/termin/
lukukausi

OBS! Specialkurs, inga rabatter/HUOM! Erikoiskurssi, ei alennuksia

Motionskurs i Aquarius II Liikuntaryhmä Aquariuksessa II

Kurs/Kurssi 830129

Anm. senast/Ilm. viimeistään 1.9
min. 10, max. 18

Förbättra din muskelstyrka och balans samt öka rörligheten med mångsidiga redskap. Rörelserna utförs även på matta och stående. Använd inneskor! /Vahvista lihaskuntoa, kehitä tasapainoa ja lisää liikkuvuutta monipuolisilla välineillä. Teemme liikkeitä myös matolla sekä seisten. Käytä sisäjalkineita!

Mån./Ma 11.9–27.11.2023,
8.1–15.4.2024, kl./klo 13.00–14.00

**Aquarius Sporting Club,
Nathalie Renholm**

Avgift/Maksu: 60 €/termin/
lukukausi

**OBS! Specialkurs, inga rabatter/
HUOM! Erikoiskurssi, ei alennuksia**

Helppo kahvakuula ja venyttely

Kurssi 830105

Ilm. viimeistään 1.9
max. 12

Helppoa lihaskunnon vahvistusta ja ylläpitoa rauhallisella otteella, mutta tehokkailla liikkeillä kahvakuulia käyttäen. Tiloissa on 2–6 kilon painoisia kahvakuulia, joita voit käyttää kurssin aikana.

Opettaja: Kirsi Tolonen

Ma 11.9–27.11.2023 ja
8.1–15.4.2024,
klo 10.00–11.30

Joogahuone Ihana

Maksu: 44 €/lukukausi
(erikoiskurssi)



YOGA JOOGA

Hathajooga

Kurssi 830403

Ilm. viimeistään 1.9.

max. 40

Aloittelijoille ja ennen harrastaneille. Keho notkistuu, lihakset vahvistuvat, mieli tyyntyy luonnollisen hengitysrytmin tahdissa. Rentoutumis-, keskittymis-, tasapaino- ja hiljentymisharjoituksia.

Opettaja: Virpi Kesäläinen

Ti 12.9.–28.11.2023 ja

9.1.–9.4.2024, klo 19.00–20.30

Hembygdsgården

Maksu: 44 €/lukukausi

Joogan aamuryhmä

Kurssi 830402

max. 40

Ilm. viimeistään 1.9.

Lempeää ja rauhallista hatha- ja yinjoogaa lisäämään liikkuvuutta tutuilla asanoilla ja yksinkertaisilla liikesarjoilla, hengitys- ja rentoutusharjoituksilla. Mukaan oma alusta ja viltti.

Opettaja: Kirsi Tolonen

To 14.9.–30.11.2023 ja

11.1.–11.4.2024, klo 10.00–11.30

Hembygdsgården

Maksu: 44 €/lukukausi

Joogan iltaryhmä

Kurssi 830405

Ilm. viimeistään 1.9.

max. 40

Jatkoryhmä

Kohti mielen ja kehon tasapainoa jooga-asanoiden, hengitys-, rentoutumis- ja ääniharjoitusten sekä meditaation avulla.

Opettaja: Virpi Kesäläinen

Ke 13.9.–29.11.2023 ja

10.1.–10.4.2024,

klo 19.00–20.30

Hembygdsgården

Maksu: 44 €/lukukausi

Äiti-vauva-jooga

Kurssi 830406

Ilm. viimeistään 1.9.

max. 20 äitiä

Lempeää hathajoogaa äidille tukemaan sekä kehon, että mielen hyvinvointia raskauden ja synnytyksen jälkeen ja koko ensimmäisen vauvavuoden aikana. Kehoa syvästi avaavaa, venyttävää ja lihaksia lempeästi vahvistavaa liikettä vauvan tahtisesti, yhdessä ja erikseen. Lopussa pieni rentoutushetki.

Opettaja: Renata Vapaakallio

Ke 13.9.–29.11.2023 ja

10.1.–10.4.2024,

klo 10.00–11.00

Hembygdsgården

Maksu: 38 €/lukukausi/perhe

Lempeä hatha/yinflow

Kurssi 830420

Ilm. viimeistään 1.9.

Lempeää ja kehoa voimistavaa ja tasapainoa vahvistavaa hathaa, sekä liikkuvuutta lisäävää ja kireyksiä sulattavaa yiniä, eli pysähtymistä ja liikettä yhdistävä tunti, jossa keskitytään hengityksen tarkkailuun, ja yhdistämään hengitys ja liike virtaavaksi flowksi. Tunti lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia, vähentää kehon ja mielen kireyksiä, ja rentouttaa arjen keskellä. Mukaan oma alusta.

Opettaja: Renata Vapaakallio

To 14.9.–30.11.2023 ja
11.1.–11.4.2024, klo 19.30–20.30

Degerby skola

Maksu: 44 €/lukukausi

.....

Lounasjooga

Kurssi 830401

Ilm. viimeistään 1.9.

max. 40

Pysähdys työviikon keskellä tuomaan tasapainoa, ja hyvinvointia sekä keholle että mielelle. Tunnilla tehdään hathajoogasta tuttuja, sekä avaavia, venyttäviä, että kehoa liikuttavia asentoja ja liikesarjoja. Tunnilla yhdistetään sekä Yiniä että Yangia, eli pysähtymistä ja liikettä. Tunti sopii sekä aloittelijoille, että pidempään jooganneille.

Opettaja: Renata Vapaakallio

Ke 13.9.–29.11.2023 ja
10.1.–10.4.2024, klo 11.30–12.30

Hembygdsgården

Maksu: 38 €/lukukausi

.....

Asahi

Kurssi 830408

Ilm. viimeistään 1.9.

max. 12

Asahi on kaikille sopiva, selkeä ja kokonaisvaltainen Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto. Rauhalliset liikesarjat tehdään seisten hitaan hengityksen tahdissa. Asahi sarjaan sisältyy rentoutusosio, yläselän liikkeitä, alaselän ja jalkojen liikkeitä, sekä tasapainoharjoituksia. Ne ylläpitävät kehon liikkuvuutta ja lihaskuntoa, vahvistavat keskittymistä ja tasapainoa. Asahin lisäksi teemme rentouttavia harjoituksia tuoililla istuen tai lattialla.

Opettaja: Kirsi Tolonen

Ma 11.9.–27.11.2023 ja
8.1.–15.4.2024, klo 12.00–13.00

Joogahuone Ihana

Maksu: 38 €/lukukausi (*erikoiskurssi*)

.....

Yoga Yang & Yin

Kurs 830414

Anm. senast 1.9

max. 50

Dynamisk vinyasa flow yoga och sen Yin. Egen yoga matta, filt och kudde med.

Lärare: Bella Palmgren

Mån. 11.9.–27.11.2023 och
8.1.–15.4.2024, kl. 17.30–19.00

Degerby skola

Avgift: 44 €/termin

.....

Levon ja palautumisen joogapäivä

Kurssi 830415

Ilm. viimeistään 24.9.

max. 12

Päivän aikana teemme restoratii-visen- ja yinjoogan harjoituksia, jotka tutkimusten mukaan laskevat stressitasoja aktivoimalla kehon palautumista tukevia toimintoja.

Anna itsellesi lempeä levon päivä, joka auttaa hellittämään kiireestä ja stressistä ja hoitaa rentouttavasti kehoa ja mieltä.

Päivän ohjelmaan sisältyy äänimaljarentoutus. Jos sairastat syöpää, epilepsiaa tai sydänsairauksia, otathan yhteyttä sillä äänimaljarentoutusta ei suositella vakavien tai akuuttien sairauksien aikana.

Laktoosittoman kasvislounaan voit tilata omakustanteisesti kauttamme (10 €). Halutessasi voit tuoda omat eväät (ei jääkappia tai lämmitys mahdollisuutta).

Opettajat: Kirsi Tolonen (injooga@gmail.com) ja Renata Vapaakallio (renata@vapaakallio.fi)

Su 8.10.2023, klo 10.00–16.00

Joogahuone Ihana

Maksu: 30 €/lukukausi
(erikoiskurssi)

Medveten närvaro

Kurs 830416

Anm. senast 11.9

max. 15

Det här är veckoslutet för dig som är redo att stanna upp och möta dig själv. Övningar i medveten närvaro (mindfulness). Övningarna görs sittande på stol eller på golvet, stående eller gående. Bekväma kläder rekommenderas. Egen lunch med (kyl och mikro finns), alternativt åka till centrum för lunch.

Lärare: Mimmi Österlund

Lör.-sön. 14–15.10 kl. 11.00–16.00

Hembygdsgården

Avgift: 65 € (*specialkurs*)

Rentouttava sointukylpy

Kurssi 830417

Ilm. viimeistään 13.10.

max. 25

Sointukylpy on ryhmille tehtävä syvärentoutusmenetelmä, äänimatka, jonka aikana ohjaajan soittamat käsin taotut äänimaljat johdattavat sinut lempeästi ja harmonisesti syvälle rentoutumisen tilaan. Tunnilla istutaan tai maataan rennosti jooga-alustalla viltin alla ja saat keskittyä vain itseesi ja omaan olotilaasi.

Sointukylpyyn aikana aivojen toiminta rauhoittuu lepotilaan, jolloin arkiset ajatuksen väistyvät alitajunnan tieltä ja yhteys itseen vahvistuu. Hengitys tasaantuu ja syvenee, syke ja verenpaine laskevat,

mieli tyyntyy ja aineenvaihdunta normalisoituu. Sointukylvyssä opit rentoutumisen taidon ja tiedostat säännöllisen rentoutumisen terveyttä ja hyvinvointia edistävän voiman.

Sopii kaikille, ei tarvitse aikaisempaa kokemusta. Mukaan rennot vaatteet, joogamatto, viltti, villasukat ja juomapullo.

Opettaja: Katja Soivio

Lauantait 21.10., 28.10. 4.11., 11.11. ja 18.11.2023, klo 11.30–12.30 (vain syyslukukausi)

Uusi Kyrkfjärdens skola

Maksu: 38 €/lukukausi
(erikoiskurssi)

Pilates workshop

Kurs 830418

Anm. senast 17.11

max. 12

Kroppskontroll, förbättrad hållning, fokus och ett inre lugn. Pilates är träning som utgår ifrån kroppens mittparti och du anpassar själv rörelserna efter din egen förmåga.

Övningarna i pilates ger både styrka och rörlighet samt hjälper dig hitta din optimala hållning.

Lärare: Bella Palmgren

Sön. 26.11 kl. 15.00–17.00

Nya Kyrkfjärdens skola

Avgift: 20 €

Meditaation ja rentoutumisen joogapäivä

Kurssi 830419

Ilm. viimeistään 25.11.

max. 12

Päivän aikana teemme erilaisia lempeitä jooga-, meditaatio- ja rentoutumisharjoituksia, joista voit jatkaa helposti harjoituksia kotonaakin. Anna itsellesi lupa rentoutua, olla läsnä ja vastaanottaa mielen hiljeneminen.

Päivän ohjelmaan sisältyy äänimaljarentoutus. Jos sairastat syöpää, epilepsiaa tai sydänsairauksia, otathan yhteyttä sillä äänimaljarentoutusta ei suositella vakavien tai akuuttien sairauksien aikana.

Laktoosittoman kasvislounaan voit tilata omakustanteisesti kauttamme (10 €). Halutessasi voit tuoda omat eväät (ei jääkappia tai lämmitys mahdollisuutta).

Opettajat: Kirsi Tolonen

(injooga@gmail.com) ja Renata

Vapaakallio (renata@vapaakallio.fi)

La 9.12.2023, klo 10.00–16.00

Joogahuone Ihana

Maksu: 30 €/lukukausi

(erikoiskurssi)

ADRESSER TILL KURSLOKALERNA

KURSSITILÖJEN OSOITTEET

Aquarius Sporting Club

Strandvägen/Rantatie 3,
10210 Ingå/Inkoo

Biblioteket, kottungården/ Kirjasto, kunnantalo

Strandvägen/Rantatie 2,
10210 Ingå/Inkoo

Degerby skola

Degerbyvägen/Degerbyntie 106,
10160 Degerby

Furuborg

Furuborgsgränd/Furuborginkuja 4,
10160 Degerby

Gamla Läkargården

Hemstigen/Kotipolku 14,
10210 Ingå/Inkoo

Gammalgården, musei- område/museoalue

Museivägen/Museotie,
10210 Ingå/Inkoo

Hembygdsgården

Idrottsvägen/Urheilutie 1,
10210 Ingå/Inkoo

Ingahemmet/Ingakoti (Motel Ingala)

Bölevägen/Bölientie,
10210 Ingå/Inkoo

Johannesbergs f.d. folkskola/ Johannesbergin ent. kansakoulu

Gammalgården, museiområdet/
museoalue, 10210 Ingå/Inkoo

Joogahuone Ihana

Västankvarnvägen/Västankvarnintie
384, 10230 Ingå st./Inkoon as.

Kyrkfjärdens skola (nya/uusi)

Museivägen /Museotie 7,
10210 Ingå/Inkoo

Kyrkfjärdens skola (gamla/vanha)

Museivägen /Museotie 9,
10210 Ingå/Inkoo

Merituulen koulu

Idrottsvägen/Urheilutie 3,
10210 Ingå/ Inkoo

Wallhalla

Valhallavägen/Valhallantie 15,
10270 Barösund

Wilhelmsdal

Ola Westmans allé/
Ola Westmanin puistotie 1,
10210 Ingå/Inkoo

Glad i
INGÅ

Ilainen
INKOO

Ingå medborgarinstitut

Rektor: tfn 040 835 5922

Kursplanerare: tfn 050 440 6912

Kansli: tfn 050 440 6218

E-post: medborgarinstitutet@inga.fi

Besöksadress: Strandvägen 2, 10210 Ingå

Inkoon kansalaisopisto

Rehtori: puh. 040 835 5922

Kurssisuunnittelija: puh. 050 440 6912

Kanslia: puh. 050 440 6218

Sähköposti: kansalaisopisto@inkoo.fi

Käyntiosoite: Rantatie 2, 10210 Inkoo

