

HANGON KANSAL LAISOPISTO



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD



Opinto-ohjelma
Kursprogram

2026–2027

HANGÖ MEDBORO BARINSTITUT



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

*Julkaisija: Hangon kaupunki Hanko 2026
Kulttuurilautakunta*

*Utgivare: Hangö stad, Hangö 2026
Kulturnämnden*

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|------------------------------|----|
| Lukuvuosi 2026–2027 | 6 |
| Yhteystiedot | 6 |
| Ilmoittautuminen | 8 |
| Käyttöehdot | 10 |
| Lapsille ja nuorille | 16 |
| Luennot | 21 |
| Erityiskurssit | 23 |
| Ensiapu | 24 |
| Viinikurssit | 26 |
| Ruuanlaitto | 28 |
| Laulu ja musiikki | 30 |
| Kielet | 31 |
| Rentoutus | 33 |
| Jooga | 34 |
| Pilates | 38 |
| Vesiliikunta | 40 |
| Liikunta | 43 |
| Tanssi | 45 |
| Kuvataide | 46 |
| Käsityökurssit | 49 |
| Keramiikka | 54 |
| Puu- ja metallityö, verhoilu | 54 |

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|-------------------------------|----|
| Läsåret 2026–2027 | 7 |
| Kontaktuppgifter | 7 |
| Anmälan | 9 |
| Villkor | 11 |
| Kurser för barn och ungdomar | 16 |
| Föreläsningar | 21 |
| Specialkurser | 23 |
| Första hjälp | 24 |
| Vinkurser | 26 |
| Matlagning | 28 |
| Sång och musik | 30 |
| Språk | 31 |
| Avslappning | 33 |
| Yoga | 34 |
| Pilates | 38 |
| Vattenträning | 40 |
| Motion | 43 |
| Dans | 45 |
| Bildkonst | 46 |
| Textilkurser | 49 |
| Keramik | 54 |
| Träslöjd och möbelpapetsering | 54 |

TERVETULO!

Tarjoamme 173 kurssia, joista 44 on uusia.

Tule oppimaan uusia kieliä, luomaan taidetta tai kuuntelemaan kiinnostavia luentoja – meillä voit keskittyä omaan hyvinvointiisi.

Tutustu opinto-ohjelmaamme ja syvenny meidän loistavaan kurssitarjontaan!

Päivitetty kurssitarjontamme löytyy aina kotisivuillamme:

opisto-mbi.hanko.fi

VÄLKOMMEN!

Vi erbjuder 173 kurser, varav 44 är nya.

Hos oss kan du lära dig nya språk, skapa konst eller lyssna på intressanta föreläsningar. Hos oss kan du sätta ditt välmående i fokus.

Öppna katalogen och fördjupa dig i vårt fina utbud.

Vårt uppdaterade kursutbud finns alltid på våra webbsidor:

opisto-mbi.hanko.fi/sv



HANK

TAIDEKARUSELLI
KONSTKARUSELL

KONSTKARUSELLEN

Konstkarusellen – sommarläger för barn och ungdomar, kommer igen i början av juni 2027. På våren kommer mer information på våra webbsidor och i våra sociala medier. Konstkarusellen förverkligas i samarbete med stadens kulturtjänster.

TAIDEKARUSELLI

Taidekaruselli – lasten ja nuorten kesäleiri, tulee taas kesäkuun alussa 2027! Lisätietoa tulossa keväällä verkkosivuillemme ja sosiaalisen median kautta. Taidekaruselli toteutuu yhteistyössä kaupungin kulttuuripalveluiden kanssa.

HANGON KANSALAIPOISTO

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

Opiston johtokuntana toimii kaupungin kulttuurilautakunta.

Syyslukukausi

7.9.2026 –

Kevätlukukausi

11.1.2027 –

Syysloma 16–19.10.2026

Talviloma 22.2–28.2.2027 (viikko 8)

KANSLIA

Koulukatu 11, auki arkisin klo 8–11.30

Postiosoite:

Koulukatu 11, 10900 Hangö

Sähköposti:

kansalaisopisto@hanko.fi

Kotisivu: opisto-mbi.hanko.fi

Facebook:

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut

Instagram:

hangonopisto_hangombi

Rehtori:

Lena Sommer

puh. 040 137 3936

s-posti: lena.sommer@hanko.fi

Kurssisuunnittelija:

Paulina Rökman

puh. 040 146 0262

s-posti: paulina.rokman@hanko.fi

Kurssisihteeri:

Anne Holmström

puh. 040 146 0260

s-posti: anne.holmstrom@hanko.fi

Vahtimestari:

ma-to iltaisin opetuksen aikana,

puh. 040-1806 919

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

7.9.2026 –

Vårterminen

11.1.2027 –

Höstlov 16–19.10.2026

Vinterlov 22–28.2.2027 (vecka 8)

KANSLI

Skolgatan 11, öppet kl. 8–11.30

Postadress:

Skolgatan 11, 10900 Hangö

E-post:

kansalaisopisto@hanko.fi

Webbsida: www.opisto-mbi.hango.fi

Facebook:

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut

Instagram:

hangonopisto_hangombi

Rektor:

Lena Sommer
telefon 040 137 3936
e-post: lena.sommer@hanko.fi

Kursplanerare:

Paulina Rökman
telefon 040 146 0262
e-post: paulina.rokman@hanko.fi

Kurssekreterare:

Anne Holmström
telefon 040 146 0260
e-post: anne.holmstrom@hanko.fi

Vaktmästare:

telefon 040-180 6919
Anträffbar må–to kvällstid då undervisning pågår

ILMOITTAUTUMINEN

Tervetuloa opiskelemaan! Opiskelu opistossa ei edellytä aiempia opintoja ja olet tervetullut kursseillemme riippumatta siitä, missä kunnassa asut.

Ilmoittautuminen alkaa:

VESILIIKUNTAAN
keskiviikkona 19.8.2026 klo 9.00
KAIKILLE KURSSEILLE
maanantaina 24.8.2026 klo 9.00

ILMOITTAUTUMINEN VERKKOSIVUJEMME KAUTTA

- Kirjautu sisään. Jos olet uusi kurssilainen, sinun tulee luoda itsellesi käyttäjätili.
- Etsi haluamasi kurssi ja klikkaa 'Valitse kurssi'. Kurssi siirretään ostoskoriin 15 minuutiksi.
- Siirry ostoskoriin, tarkista tietosi, hae alennuksia ja hyväksy ehdot ennen vahvistamista.
- **Tarkista, että olet saanut vahvistuksen antamaasi sähköpostiosoitteeseen.**

ILMOITTAUTUMINEN PUHELIMITSE

Voit ilmoittautua myös puhelimitse kanslian aukioloaikoina. Puhelinnumerot: 040-146 0260, 040-146 0262.

Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee ilmoittaa henkilötietosi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Henkilötunnusta tarvitsemme tunnistautumista ja laskutusta varten, ja sitä käytetään ainoastaan sisäisesti voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti. Puhelinnumeroasi tarvitsemme kurssimuutoksista ja mahdollisista peruutuksista tiedottamista varten.

ILMOITTAUTUMINEN KANSLIAAN

Jos tarvitset apua käyttäjätilin luomisessa tai ilmoittautumisessa, voit tulla paikan päälle kansliaan niin autamme sinua. Kanslia sijaitsee osoitteessa Koulukatu 11 sisäpihalla ja on avoinna arkisin klo 8.00–11.30. Kansliarakennus ei ole esteetön, joten tarvittaessa ota meihin yhteyttä etukäteen, niin tulemme sinua vastaan.

ILMOITA LAPSESI TAI PERHEENJÄSENESI

Kaikkien osallistujien tulee ilmoittautua omalla nimellään. Alaikäisille ei tehdä omaa käyttäjätiliä, vaan heidät rekisteröidään huoltajan käyttäjätilin alle. Myös muut perheenjäsenet voidaan rekisteröidä saman käyttäjätilin alle.

- Kirjautu sisään ja valitse 'Minun perheen' käyttäjätiliä.
- Valitse 'Lisää perheenjäsen' ja täytä tarvittavat tiedot. Ilmoittautumisen yhteydessä voit nyt valita perheenjäsenesi joukosta sen, jonka haluat ilmoittaa.

HUOMIOI ILMOITTAUTUMISESSA

- Kaikille kursseille ennakoilmoitaudutaan.
- Ilmoittautuminen on avoinna koko lukuvuoden ajan, ja voit ilmoittautua kevään kursseille jo syksyllä.
- Ilmoittautuminen on henkilökohtainen, eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle.
- Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua jonoon. Olemme sinuun yhteydessä heti, jos paikka vapautuu
- Viikkoa ennen kurssin alkua lähetetään myös tervetuliaisviesti, joka sisältää kaikki kurssia koskevat tiedot.

ANMÄLAN

Välkommen till oss! Du behöver inga förkunskaper för att studera vid MBI och du är välkommen till våra kurser oavsett din hemkommun.

Anmälningarna börjar:

VATTENTRÄNING:
onsdag 19.8.2026 kl. 9.00
ALLA ÖVRIGA KURSER:
måndag 24.8.2026 kl. 9.00

ANMÄLAN VIA WEBBSIDOR

- Logga in på opisto-mbi.hanko.fi. Om du är ny kursdeltagare behöver du skapa ett användarkonto.
- Sök upp önskad kurs och klicka "Välj kurs". Kursen hålls reserverad i köpkorgen 15 min.
- Gå till köpkorgen, granska dina uppgifter, ansök om eventuell rabatt och godkänn villkoren innan du bekräftar din anmälan.
- **Kontrollera att du har fått bekräftelse på din anmälan till din angivna e-post.**

ANMÄLAN PER TELEFON

Du kan också anmäla dig per telefon under kansliets öppettider. Telefonnummer: 040-146 0260, 040 146 0262.

I samband med anmälan bör du uppgi dina personuppgifter, adress och telefonnummer. Personbeteckningen behövs för din identifiering och fakturering och används endast internt enligt gällande dataskyddslagstiftning. Ditt telefonnummer behövs för informering av kursändringar och eventuella annulleringar.

ANMÄLAN TILL KANSLIET

Har du behov av hjälp med att skapa ett användarkonto eller anmäla dig, kan du besöka kansliet så hjälper vi dig. Adress: Skolgatan 11 (innergården). Kansliet är öppet vardagar kl. 8–11.30. Observera att kanslibyggnaden inte är tillgänglig för rörelsehindrade - kontakta oss gärna i förväg så möter vi dig.

ANMÄLA BARN OCH FAMILJEMEDLEMMAR

Alla deltagare ska anmälas med sitt eget namn. Underåriga kan inte ha ett eget användarkonto, utan ska registreras i en vårdnadshavares användarkonto. Även andra familjemedlemmar kan registreras i samma konto.

- Logga in och välj 'Min familj'.
- Lägg till familjemedlem och fyll i uppgifterna. Vid anmälan kan du nu välja bland dina familjemedlemmar vem du vill anmäla.

NOTERA VID ANMÄLAN

- Till alla kurser görs förhandsanmälan.
- Anmälningarna är öppna hela läsåret och du kan anmäla dig till vårens kurser redan på hösten.
- Anmälningarna är personliga och kan inte överlåtas till någon annan.
- Om en kurs är fulltecknad kan du ställa dig i kö. Kansliet kontaktar dig när en plats blir ledig.
- En vecka innan kursstart sänds även ett välkomstmeddelande med all kursinformation.

KÄYTTÖEHDOT

KURSSIN ALKAMINEN

Viikkoa ennen kurssin alkua lähetetään sähköpostitse tervetuliaisviesti, jossa kerrotaan kaikki kurssiin liittyvät tiedot. Kurssin alkaminen edellyttää, että osallistujien vähimmäismäärä täyttyy viimeistään viisi päivää ennen kurssin alkamispäivää. Jos kurssi joudutaan perumaan, otamme yhteyttä ilmoittautuneisiin.

PERUMINEN

Voit perua kurssipaikkasi kirjaututuasi sisään; Valitse 'Minun kurssini' käyttäjätilisi alta ja peru kyseinen kurssi. Voit myös olla yhteydessä kansliaan, jolloin peruutus tulee voimaan, kun me kansliassa kuittaamme sen. Perumista et voi tehdä kurssin opettajalle.

Kurssille osallistumatta jättämistä ei katsota perumiseksi. Perumaton kurssipaikka laskutetaan aina kokonaisuudessaan. Jos kurssiin kuuluu materiaalimaksuja ja perut kurssipaikkasi liian myöhään, olet velvollinen maksamaan materiaalimaksun.

Peru ajoissa

- Pitkät kurssit (vähintään 10 h) on peruttava **viimeistään 6 päivän kuluessa kurssin alkamisesta**. Muussa tapauksessa kurssimaksu laskutetaan kokonaisuudessaan.
- Lyhytkurssit (1–10 h tai viikonloppukurssit) on peruttava **viimeistään 5 arkipäivää ennen kurssin alkua**. Ota yhteyttä kansliaan, jos sinun täytyy perua myöhemmin kuin 5 päivää ennen kurssin alkua, esimerkiksi sairauden vuoksi.

KESKEYTTÄMINEN

Jos keskeytät osallistumisesi ja puolet kurssikerroista on vielä jäljellä, laskutamme vain puolet kurssimaksusta. Huomioi, ettet voi itse keskeyttää kurssia, vaan sinun tulee ottaa yhteyttä kansliaan.

Jos opisto keskeyttää kurssin, laskutamme erikoishinnan.

IKÄRAJA

Kurssille ei ole ikärajaa, joten myös alaikäiset voivat osallistua kursseille, joilla opetus on heille sopivaa. Erityisesti lapsille tarkoitettujen kurssien löytyvät kurssikategoriasta 'Lapsille ja nuorille' ja ikäsuositukset mainitaan jokaisen kurssin kuvauksessa.

OPPITUNTIEN AJAT JA LOMAT

Oppituntien ajat mainitaan jokaisen kurssin yhteydessä. Poikkeuksia ja muutoksia voi esiintyä, ja niistä tiedotetaan aina tekstiviestillä.

Opisto noudattaa koulujen loma-aikoja. Kurssit, joita ei järjestetä koulutiloissa, voivat poikkeustapauksissa jatkua lomien aikana. Siitä ilmoitetaan erikseen kurssilaisille. Voit tarkistaa kaikki kurssiaikasi verkkosivuilla kirjautumalla sisään ja valitsemalla 'Minun kurssini' oman käyttäjätilisi alta. Jos olet edelleen epävarma, tarkista asia opettajaltasi tai kansliasta.

OPPITUNTIEN PERUUNTUMINEN JA POISSAOLO

Jos kurssikerta joudutaan perumaan, kurssin osallistujille ilmoitetaan siitä aina tekstiviestillä. Yleensä peruttu kurssikerta korvataan uudella, mutta opisto ei voi taata tätä.

Jos olet useita kertoja peräkkäin poissa kurssilta, on suositeltavaa ilmoittaa poissaolosta kansliaan. Muutoin poissaolo voidaan tulkita kurssin keskeyttämiseksi.

VILLKOR

KURSSTART

En vecka innan kursstart skickas per e-post ett välkomstmeddelande, där all kursinformation och kurstider nämns. För att en kurs ska starta krävs att minimiantalet deltagare uppfylls senast fem dagar före kursens startdatum. Om en kurs annulleras, meddelas de anmälda per SMS.

ANNULLERING

Du kan annullera din kursplats via våra webbsidor; Logga in, välj mina kurser och annullera respektive kurs. Du kan även kontakta kansliet och annulleringen blir giltig då kansliet bekräftat. Annulleringar kan inte göras till kursens lärare.

Att inte delta i en kurs man anmält sig till räknas inte som en annullering. En oannullerad plats faktureras alltid i sin helhet. Om det till kursen hör materialavgifter och du annullerar för sent, är du skyldig att betala materialavgiften.

Annulera i tid

- **Långkurser** (minst 10 kursgångar) måste annulleras **senast 6 dagar efter kursstart**. Annars faktureras kursavgiften i sin helhet.
- **Kortkurser** (1–10 kursgångar eller veckoslutskurser) **senast 5 vardagar före kursstart**. Kontakta kansliet om du behöver annullera senare än 5 dagar innan kursstart, till exempel vid sjukdom.

AVBRYTANDE AV DELTAGANDE

Om du avbryter ditt deltagande i en kurs efter att den har börjat och hälften av kursgångarna återstår, faktureras endast halva kursavgiften. Observera att du inte kan avbryta en kurs själv via webbplatsen, utan du behöver kontakta kansliet.

Om MBI avbryter en kurs gäller särskilda regler för faktureringen.

ÅLDERSGRÄNS

Kurserna har ingen åldersgräns. Även minderåriga är välkomna att delta i kurser där undervisningen är lämplig för dem. Kurser som är specifikt avsedda för barn finns under ämnesområdet 'Barn och ungdomar' och åldersrekommendationerna nämns vid varje kursbeskrivning.

LEKTIONSTIDER OCH LOV

Lektionstiderna nämns vid varje kurs. Avvikelser och ändringar kan uppkomma och informeras alltid per SMS.

MBI följer skolornas lov. Kurser som inte hålls i skolutrymmen kan undantagsvis pågå, och i såna fall informeras kursdeltagarna om det. Du kan kontrollera alla dina kurstider på webbsidan genom att logga in och välja 'Mina kurser'. Om du trots det är osäker, kontrollera med läraren eller kansliet.

INSTÄLLDA LEKTIONER OCH FRÅNVARO

Om ett kurstillfälle inhiberas meddelas kursdeltagarna per SMS. I regel ersätts ett inhiberat tillfälle med ett nytt, men vi kan inte garantera det. Om du uteblir flera gånger efter varandra från en kurs är det skäl att anmäla frånvaron till kansliet. Annars kan frånvaron tolkas som att du avbrutit kursen.

FÖRSÄKRINGAR

Som kursdeltagare bör du själv sköta om din olycksfallsförsäkring för eventuella olyckor som kan ske under kurserna. Det gäller i synnerhet i de tekniska- och motionskurserna.

VAKUUTUSTURVA

Kurssin osallistujana sinun tulee itse huolehtia tapaturmavakuutuksestasi mahdollisten kurssien aikana sattuvien onnettomuuksien varalta. Tämä koskee erityisesti liikunta- ja teknisen työn kursseja.

KURSSITODISTUS

Voit pyynnöstä saada osanottotodistuksen. Kopiosta laskutamme 10 €.

OPETUKSEN ARVIOINTI

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

TILASTOTIETOJA

Kansalaisopistona olemme velvollisia antamaan tilastotietoja. Ilmoittautumisen yhteydessä pyydämme siksi tietoja sukupuolesta, äidinkielestä, koulutustasosta ja pääasiallisesta toiminnasta. Tietoja käytetään ainoastaan nimettöminä tähän tarkoitukseen.

KURSSIMAKSUT

LASKUTUS

Kurssimaksu laskutetaan **kurssin päätyttyä**. Lasku tulee Hangon kaupungilta, joko paperisena tai e-laskuna. Ilmoittautumalla kurssille sitoudut maksamaan kurssimaksun. Kurssimaksuja ei palauteta.

Mikäli saat jonotuspaikan kurssille, josta on jäljellä alle puolet kurssikerroista, laskutetaan vain puolet kurssimaksusta. Tämä käytäntö ei koske lyhyt- eikä viikonloppukursseja.

MATERIAALIMAKSUT

Joihinkin kursseihin liittyy erillisiä materiaalimaksuja. Kurssin osallistujana vastaat itse materiaalikustannuksista sekä muusta opiskelu- ja työskentelymateriaalista, jota kursseilla mahdollisesti tarvitaan.

epassi smartum!

EPASSI / SMARTUM

Näillä etuseleillä voit maksaa **liikunta- ja kulttuurikursseja**.

Ilmoittautumisen yhteydessä valitse kohdasta alennukset Epassi tai Smartum. Jos alennusta ei ole mainittu, sitä ei voi käyttää kyseisellä kurssilla. Jos ilmoittaudut puhelimitse, mainitse, että haluat maksaa kurssimaksun etusetelillä. Etuseleillä voit maksaa vain oman kurssimaksusi.

- Etsi sovelluksesta Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut.
- Syötä summa maksuvaihtoehtoissa.
- Vahvista maksu. **Sinun ei tarvitse tulla kansliaan maksamaan tai esittämään kuittia**, vaikka sovellus näin ilmoittaisi. Kanslia saa vahvistuksen maksustasi.

Maksa kurssimaksu vasta, kun kurssi on alkanut, mutta viimeistään ennen kurssin päättymistä.

Jos kurssimaksu on jo laskutettu, sitä ei voi enää maksaa etuseleillä. Maksettuja etuseleitä ei palauteta.

KURSINTYG

På begäran kan du få ett kursintyg. För en kopia faktureras 10 €.

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.

STATISTIKUPPGIFTER

Som medborgarinstitut är vi skyldiga att lämna in statistik. Vid anmälan ber vi därför om uppgifter gällande kön, modersmål, utbildningsnivå och huvudsaklig sysselsättning. Uppgifterna används enbart anonymt för detta ändamål.

AVGIFTER

FAKTURERING OCH BETALNING

Kursavgiften faktureras **efter kursens slut**. Fakturan kommer från Hangö stad, antingen som pappersfaktura eller e-faktura. Vid anmälan förbinder du dig att betala den avgift som anges för respektive kurs. Kursavgifter betalas inte tillbaka.

Om du får en köplats på en kurs där färre än hälften av kursgångerna återstår, faktureras endast halva kursavgiften. Denna regel gäller dock inte kort- och helgkurser.

MATERIALKOSTNADER

I vissa kurser tillkommer materialkostnader. Som kursdeltagare ansvarar du själv för studie- och arbetsmaterial som kan behövas under kursen.

epass **smartum!**

BETALNING MED EPASSI OCH SMARTUM

Med dessa förmånssedlar kan du betala **motions- och kulturkurser**.

Välj Epassi eller Smartum vid 'rabatter' när du anmäler dig via webbsidan. Om rabatten inte finns, så är den inte tillåten på just den kursen. Om du anmäler dig per telefon, uppge att du vill betala med en förmånssedel. Observera att du kan endast betala din egen kursavgift med förmånssedlar.

- Sök upp Hangon kansalaisopisto - Hangö medborgarinstitut i applikationen.
- Ange belopp under betalningsalternativ.
- Bekräfta betalningen. **Du behöver inte komma till kansliet för att betala eller visa upp kvitto** även om applikationen så hävdar. Kansliet får en bekräftelse över din betalning.

Betala kursavgiften först när kursen har startat, men senast innan den slutar. En redan utsänd faktura kan inte betalas med förmånssedlar. Inbetalda förmånssedlar återbetalas inte.

SÄÄSTÄ AIKAA, RAHAA JA RESURSSIJA – SIIRRY E-LASKUUN

Vaihda sähköiseen e-laskuun. Saat kaikki Hangon kaupungin laskut, mukaan lukien opiston laskut, suoraan verkkopankkiin.

- Kirjautu verkkopankkiin.
- Siirry e-laskuosiin ja etsi laskuttajaksi “Hangon kaupunki”.
- Täytä viimeisimmästä paperilaskustasi pyydytyt tiedot.

MAKSAMATTOMIA KURSSIMAKSUJA

Kurssimaksut ovat ulosottokelpoisia vapaan sivistystyön lain (632/98, 24 §) mukaisesti. Mikäli sinulla on kurssimaksuja muistutuksista huolimatta maksamatta, osallistumisesi kursseille voidaan toistaiseksi estää. Käyttäjätiliä voidaan lukita, jolloin et voi ilmoittautua uusille kursseille ennen maksujen suorittamista.

ALENNUKSET

Eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat voivat hakea alennusta. Jos haet alennusta, tee se ilmoittautumisen yhteydessä. Alennuksia ei enää myönnetä kun kurssi on laskutettu.

Eläkeläiset

Eläkeläiset saavat 10 %:n alennuksen kurssimaksusta. Mahdollisista poikkeuksista ilmoitetaan kurssin kuvauksessa.

Työttömät

Työttömillä on oikeus puoleen kurssimaksuun. Mahdollisista poikkeuksista ilmoitetaan kurssin kuvauksessa. Työttömyydestä tulee esittää todistus kansliaan. Hyväksyttävä todistus on Työmarkkinatorin myöntämä, ja siinä pitää olla nimesi, tiedot työnhakutilanteestasi ja kuluva päivämäärä.

Opiskelijat

Opiskelijat maksavat puolet kurssimaksusta.

Toisen asteen oppilaitoksessa opiskeleva

opiskelija voi opiskella maksutta, jos opinnot johtavat oman oppilaitoksen hyväksymiin suorituksiin. Opintojen hyväksymisestä päättää aina opiskelijan oma oppilaitos.

Opintosetelit

Opisto saa opetushallitukselta tukea opintoseteleinä. Opintoseteleitä voivat hakea maahanmuuttajat, työttömät, seniorit ja eläkeläiset, perusasteen koulutuksen varassa olevat sekä henkilöt, joilla on oppimisvaikeuksia. Todistus on esitettävä kansliassa ennen kuin opintoseteli myönnetään.

Yksi seteli / hakija / lukukausi niin kauan kuin tukea riittää.

LAHJAKORTIT

Lahjakortin voi noutaa kansliasta haluamalleen summalle, ja se on voimassa vuoden. Kun olet vastaanottanut lahjakortin, ota yhteyttä kansliaan sopiaksesi sen käyttämisestä.

OPETUSPAIKAT

Astrea, Vuorikatu 4

Brankis, Nycanderinkatu 8

Casino-halli, Appelgrenintie 10

Hangonkylän esikoulu, Hangonkyläntie 45

Hangö gymnasium, Koulukatu 11

Hangö högstadium, Koulukatu 13–15

Keskuskoulu, Halmstadinkatu 2

Lappohjan koulu, Koulukuja 4

Opiston kudonta-/ompelusalit sekä

keramiikkasali, Vuorikatu 21

Station café, Asematori 1

Urheilutalo, Raatimiehenkatu 12

Valosali, Satamakatu 2

Lisätietoja kurssipaikoista ja niiden saavutettavuuksista löydät kotisivuillamme opisto-mbi.hanko.fi.

SPARA TID, PENGAR OCH RESURSER – BYT TILL E-FAKTURA

Byt till elektronisk e-faktura. Du får alla fakturor från Hangö stad, inklusive MBI:s, direkt till din nätbank.

- Logga in i din nätbank.
- Gå till sektionen för e-faktura och sök upp "Hangö stad" som fakturerare.
- Följ bankens instruktioner och fyll i de uppgifter som efterfrågas från din senaste pappersfaktura.

OBETALDA KURSAVGIFTER

Kursavgifterna är utmättningsbara enligt lagen om fritt bildningsarbete (632/98, 24 §). Om du har obetalda kursavgifter trots påminnelser kan du vägras tillträde till kurser och få ditt användarkonto låst, vilket gör att du inte kan anmäla dig till nya kurser.

RABATTER

Pensionärer, arbetslösa och studeranden kan ansöka om rabatt. Du kan ansöka om rabatt i samband med din anmälan. När kursavgiften väl är fakturerad kan rabatter inte längre godkännas.

Pensionärer

Pensionärer har rätt till 10 % rabatt på kurspriset, om inget annat anges i kursbeskrivningen.

Arbetslösa

Arbetslösa har rätt till halverad kursavgift, om inte annat anges. Ett giltigt intyg på arbetslöshet ska uppvisas för kansliet. Det intyg som godkänns är utfärdat av Jobbmarknaden och ska innehålla ditt namn, information om din jobbsökningssituation samt ett aktuellt datum.

Studerande

Studerande betalar halva kursavgiften.

En studerande som studerar vid en andra stadiets läroinrättning, får studera 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.

Studiesedlar

MBI beviljas av Utbildningsstyrelsen understöd i form av studiesedlar. Studiesedlar kan anhållas av invandrare, arbetslösa, seniorer och pensionärer, de med låg grundutbildning och personer med inlärningssvårigheter. Intyg ska uppvisas i kansliet innan man beviljas en studiesedel.

En sedel / sökande / termin kan anhållas så länge understödet räcker.

PRESENTKORT

Presentkort kan hämtas från kansliet med valfri summa och korten är i kraft ett år. Får du ett presentkort, kontakta kansliet när du vill använda det.

UNDERVISNINGSPLATSER

Astrea, Berggatan 4

Brankis, Nycandergatan 8

Casinhallen, Appelgrensvägen 10

Centralskolan, Halmstadsgatan 2

Hangöby förskola, Hangöbyvägen 45

Hangö gymnasium, Skolgatan 11

Hangö högstadium, Skolgatan 13–15

Idrottshuset, Rådmansgatan 12

Lappvik skola, Skolgränd 4

MBI:s väv-/sysal och keramiksal, Berggatan 21

Station Cafe, Järnvägstorget 1

Valosalen, Hamngatan 2

Mera information om undervisningsplatserna och deras tillgänglighet finns på våra webbsidor opisto-mbi.hanko.fi/sv.



LAPSILLE JA NUORILLE – KURSER FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Kurssimaksuissa on huomioitu nuorisoalennus ja materiaalit sisältyvät hintaan.
Ungdomsrabatten har beaktats i kursavgifterna och materialet ingår i kursavgifterna.

KORIPALLOA MAGIK JONSSONIN KANSSA / KORGBOLL MED MAGIK JONSSON

Robert Jonsson
ti 16.00–7.00
8.9–24.11.2026, 12 krt / ggr
12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr
Urheilutalo / Idrottshuset
24 € / lukukausi / termin

Tule pelaamaan! Kurssilla opit koripallon perusteet ja kehität yksilöllisiä taitojasi ja tekniikkaasi. Saat tarvittavat työkalut pelataksesi tehokkaasti yhdessä muiden kanssa. Ikäsuositus: 10–15 vuotta. Ota mukaasi sisäpeliin soveltuvat vaatteet, kengät sekä vesipullo.

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: 10–15 år. Ta med dig lämplig klädsel och inneskor samt vattenflaska.

LIHASKUNTOA NUORILLE / MUSKELKONDITION FÖR UNGA

Annika Mäkinen
Ke / ons 18.00–19.00
9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr
13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr
Keskuskoulu / Centralskolan
24 € / lukukausi / termin

Lihaskuntoa nuorille omalla kehonpainollaan! Kasvatamme lihaksia hyvinvoinnin ja terveyden tueksi. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssi on suunnattu yläaste- ja toisen asteen ikäisille nuorille. Ota mukaasi oma alusta, vesipullo ja pehmeä vaatetus.

Muskelkondis för unga med egen kroppsvikt! Vi bygger upp muskler för både välmående och hälsa. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Kursen riktar sig till unga som går i högstadiet eller på andra stadiet. Ta med eget underlag, vattenflaska och mjuk klädsel.

UUSI
NY

**TUFTAUSTA LAPSILLE
YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA /
TUFTNING BARN OCH VUXEN
TILLSAMMANS**

UUSI
NY

Riitta Luoma-Aho

La / lö 10.00–13.00, su / sö 10.00–13.00

10.10–11.10.2026

Opiston kudonta- ja ompelusali /

MBI:s väv- och sysal

18 €

Tervetuloa kokeilemaan tuftausta – luovaa tekstiilikuvien tekemistä! Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka, jossa työvälineenä käytetään tuftausneulaa. Sen avulla voi luoda rajattomasti erilaisia kuvioita ja muotoja kankaalle, joka on pingotettu kehikkoon. Nukka luodaan tuftausneulalla ja nukan korkeutta voi säädellä sekä käyttää erilaisia lankoja. Kurssilla suunnittelette ja tuftaatte oman pienen teoksenne. Kurssi on suunnattu alakouluikäisille yhdessä aikuisen kanssa. Ottakaa mukaan oma välipala. Materiaali sisältyy kurssin hintaan. Alennukset eivät koske tätä kurssia.

Välkommen att prova på tuftning – en kreativ teknik inom textilt bildskapande! Tuftning är en rolig och snabb teknik där man med en tuftningsnål skapar lugg i olika mönster på ett tyg som är uppspänt på en ram. Man kan leka med luggens höjd genom att använda olika typer av garn och material. Kursen riktar sig till barn i lågstadieåldern tillsammans med en vuxen. Ta med eget mellanmål. Inga rabatter gäller för denna kurs.

**LUODAA YHDESSÄ
– KUVATAITEELLINEN
ILMAISUVIIKONLOPPU /
VI SKAPAR TILLSAMMANS -
BILDKONSTNÄRLIGT VECKOSLUT**

Syksyn kurssi / Höstens kurs: 24.10–25.10.2026

Kevään kurssi / Vårens kurs: 20.3–21.3.2027

Pirjo Wallden, Marina Kaarre

La / lö 10.00–12.00, su / sö 10.00–12.00

Hangö högstadium

– Kuvataideluokka / Bildkonstsalen

18 €

Värikäs viikonloppu lapsille! Kuvataiteellinen ilmaisukurssi, jolla luodaan yhdessä maalaten ja askarrellen. Kurssi on suunnattu noin 4–6-vuotiaille lapsille. Vaatetus sellainen, ettei haittaa, jos likaantuu, sekä ravitsevaa välipalaa mukaan tauoille.

Ett färgglatt veckoslut för barn! Tillsammans skapar vi konstverk genom att måla och pyssla. Kursen lämpar sig för barn i åldern 4–6 år. Ta med lämplig klädsel som får bli fläckig samt näringsrikt mellanmål för pauserna.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00



TAIDESEIKKAILU - IHMEELLISET OTUKSET / KONSTÄVENTYR - UNDERLIGA VARELSER

UUSI
NY

Nanda Björklund

La / lö 10.00–14.00, su / sö 11.00–14.00

14.11–15.11.2026

Hangö högstadium

– Kuvataideluokka / Bildkonstsalen

18 €

Tule mukaan kummalliselle taidematkalle outojen otusten maailmaan! Luomme sekatekniikalla kolmiulotteisen otuksen ja maalaamme. Kurssi on suunnattu ala-asteikäisille koululaisille. Ota välipalaa mukaan.

Kom med på en konstig konstresa till de underliga varelsernas värld! Vi skapar tredimensionella figurer med blandteknik och målar. Kursen är avsedd för barn i lågstadiålder. Ta mellanmål med till pausen.

ASKARTELE OMA KOTITONTTUSI / PYSSLA DIN EGEN HUSTOMTE

UUSI
NY

Mona Stenström

La / lö 11.00–14.00, su / sö 11.00–14.00

21.11–22.11.2026

Opiston kudonta- ja keramiikkatilat /

MBI:s väv- och keramikurymmen

18 €

Oletko valmis käärimään hihat ja luomaan omaa joulun taikaa? Kurssilla muutamme pörröisen villan, pehmeät kankaat ja oivaltavat yksityiskohdat persoonallisiksi joulutontuiksi. Aloitamme ompelemalla tyylikkääät lakit ja asut, jatkamme huovuttamalla muhkeat parrat ja pyöreät nenät, ja lopuksi kokoamme kaikista osista hahmon, jolla on ihan oma persoonallisuus. Ikäsuositus: 7–12 vuotta. Omat eväät mukaan.

Är du redo att rulla upp ärmarna och skapa din alldeles egna julmagi? I den här kursen förvandlar vi luddig ull, mjuka tyger och kluriga detaljer till personliga jultomar. Vi börjar med att sy snygga luvor och dräkter, går vidare till att tova fram fluffiga skägg och runda näsor, och avslutar med att pussla ihop alla delar till en karaktär med riktig personlighet. Åldersrekommendation 7–12 år. Eget mellanmål med.





LUOVUUTTA SAVESTA / KREATIVITET MED LERA

UUSI
NY

Lasse Lampenius

Ti 15.00–17.00

12.01–09.02.2027

Opiston keramiikkasali / MBI:s keramiikkasali
29 €

Anna lasten tutustua ja oppia tuntemaan savi materiaalina ja nähdä, mitä kaikkea siitä voi luoda! Kurssilla tutustumme saveen ja kokeilemme tehdä käyttöesineitä, kuten kulhoja, animaatioita tai mielikuvitusmaailma savihahmoista. Kurssi on suunnattu 10–14-vuotiaille lapsille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Låt barnen upptäcka och lära känna materialet lera och se vad man kan skapa av den! Under kursen bekantar vi oss med leran och provar på att göra bruksföremål som skålar, animationer eller ett fantasiland med olika varelser. Kursen riktar sig till barn i åldern 10–14 år. Inga förkunskaper krävs.

TAIDSEIKKAILU - TUULTA SIIPIEN ALLA / KONSTÄVENTYR - VIND UNDER VINGARNA

UUSI
NY

Nanda Björklund

La / lö 10.00–14.00, su / sö 11.00–14.00

23.1–24.1.2027

Hangö högskolestadion

- kuvataideluokka / bildkonstsalen
18 €

Miltä maailma näyttää lintujen silmin? Lennä mukaan lintujen salaiseen seikkailuun! Luomme veistoksen, muotoilemme ja maalaamme. Kurssi on suunnattu ala-asteikäisille koululaisille. Ota välipalaa mukaan.

Hur ser världen ut ur fåglarnas perspektiv? Flyg med på fåglarnas hemliga äventyr! Vi skapar en skulptur, formger och målar. Kursen är avsedd för barn i lågstadiet. Ta mellanmål med till pausen.

ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

**LANGOILLA MAALAILUA -
TUFTAUSKURSSI LAPSILLE /
MÅLA MED GARN - TUFTNINGSKURS
FÖR BARN**

Riitta Luoma-Aho
Ma / må 10.00–12.00, ti 10.00–12.00,
ke / ons 10.00–12.00
22.2–24.2.2027

**Opiston kudonta- ja ompelusali /
MBI:s väv- och sysal
18 €**

Tervetuloa kokeilemaan tuftausta – luovaa tekstiilikuvien tekemistä! Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka, jossa työvälineenä käytetään tuftausneulaa. Sen avulla voi luoda rajattomasti erilaisia kuvioita ja muotoja kankaalle, joka on pingotettu kehikkoon. Nukka luodaan tuftausneulalla ja nukan korkeutta voi säädellä sekä käyttää erilaisia lankoja. Kurssilla suunnittele ja tuftaatte oman pienen teoksenne. Kurssi on suunnattu alakouluikäisille. Ottakaa mukaan oma välipala. Alennukset eivät koske tätä kurssia.

Välkommen att prova på tuftning – en kreativ teknik inom textilt bildskapande! Tuftning är en rolig och snabb teknik där man skapar lugg med en tuftningsnål i olika mönsterformer på ett tyg som är uppspänt på en ram. Man kan leka med luggens höjd genom att använda olika typer av garn och material. Kursen riktar sig till barn i lågstadieåldern. Ta med eget mellanmål. Inga rabatter gäller för denna kurs.

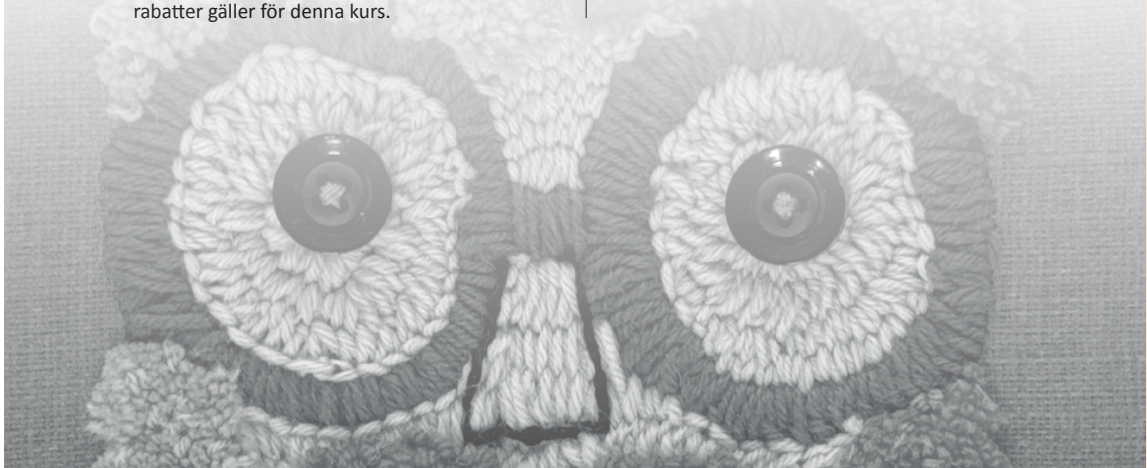
**FARKKUTYÖPAJA /
JEANSWORKSHOP**

UUSI
NY

Nanda Björklund
La / lö 10.00–15.00, su / sö 10.00–15.00
13.3–14.3.2027
Hangö högstadium - Ompeluluokka / Sysalen
20 €

Tule luomaan vanhoista farkuista jotakin uutta – rantakassi, käsilaukku, meikkipussi, hame tai vaikka toppi. Tai ehkä haluat tuunata omasi toisenlaisiksi? Farkkukankaaseen voi maalata tai painaa tekstiä ja kuvioita, tai sitä voi kirjoa, applikoida tai yhdistää toisiin kankaisiin. Ompelukurssi on suunnattu ompeluintoille nuorille.

I den här kursen får du skapa något helt nytt av gamla jeans! En strand- eller handväska, necessär, kjol eller en topp, kanske? Eller vill du sy om eller dekorera dina jeans? På jeanstyget kan man måla, trycka text eller figurer, applicera eller brodera. Man kan också kombinera jeanstyget till andra tyger. Sömnadskursen är riktad till sysugna ungdomar.



LUENNOT - FÖRELÄSNINGAR

SISÄLLISSODAN SYNKKÄ KULTTUURIPERINTÖ LÄNTISELLÄ UDELLAMAALLA

UUSI
NY

Jan Fast
ti 18.00–19.30
1.9.2026
Hangö gymnasium
15 €

Arkeologi Jan Fast luennoi: Sisällissodan synkkä kulttuuriperintö Läntisellä Uudellamaalla, 1918 – projektintekijät vuosina 2025–2026.

INBÖRDESKRIGETS DYSTRA KULTURARV I VÄSTRA NYLAND

UUSI
NY

Jan Fast
ti 18.00–19.30
8.9.2026,
Hangö gymnasium
15 €

Arkeolog Jan Fast föreläser: Inbördeskrigets dystra kulturarv i Västra Nyland, 1918 – projektets fältarbeten åren 2025–2026.



KUUMAT AALLOT JA VIILEÄT FAKTAT - VAIHDEVUODET HALTUUN!

UUSI
NY

Leena Väisälä
to 17.30–19.00
1.10.2026
Hangö gymnasium
25 €

Vaihdevuodet koskettavat puolta ihmiskunnasta, mutta silti niihin liittyy usein turhia kysymysmerkkejä ja epävarmuutta. Nyt on aika hälventää hämmennys ja ottaa hormonit haltuun asiantuntijan opastuksella. Gynekologi ja kliininen seksologi Leena Väisälä saapuu Hankoon pitämään asiantuntijaluennon tästä jokaisen naisen elämään vaikuttavasta vaiheesta. Vaihdevuodet alkavat usein parhaassa työiässä, tyypillisesti 40–55-vuotiaana, ja niiden ymmärtäminen on avain laadukkaaseen ja sujuvaan arkeen.

Luennolla käsitellään rehellisesti ja kattavasti sitä, mitä kehossa tapahtuu ja miten erilaiset oireet ilmenevät. Leena Väisälä tarjoaa asiantuntevan katsauksen sekä lääkkeellisiin että lääkkeettömiin hoitovaihtoehtoihin ja antaa käytännön vinkkejä siitä, miten omiin oireisiin ja yleiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa arjen elämäntapavalinnoilla. Tilaisuuden päätteeksi on varattu aikaa yhteiselle keskustelulle ja osallistujien kysymyksille. Tervetuloa hakemaan tutkittua tietoa, vertaistukea ja uusia työkaluja elämänmuutoksen tueksi!



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00



UNDER YTAN - PERSONLIGA MÖTEN MED MIA

UUSI
NY

Mia Berg-Lundqvist
Hösten 2026
20 €

I denna serie samtalskvällar bjuder Mia Berg-Lundqvist in gäster med rötterna eller hjärtat i Hangö. Det här är inte traditionella föreläsningar, utan ett scensamtal i ögonhöjd. Mia skapar en trygg atmosfär där gästen vågar sänka garderna. Vi rör oss i gränslandet mellan det professionella och det personliga – vi undviker det privata, men vi letar efter det som finns på djupet. Också deltagarna kommer att få ställa frågor till gästerna.

I priset ingår kaffe eller te. På hösten publicerar vi namnet på gästerna samt datum och klockslag.

PINNAN ALLA - KESKUSTELUJA HANNAN KANSSA

UUSI
NY

Hanna Koivisto
Keväällä 2027
20 €

Tässä keskusteluillan sarjassa Hanna Koivisto keskustelee vieraiden kanssa, joilla on juuret tai sydän Hangossa. Keskustelut eivät ole perinteisiä luentoja, vaan inhimillisiä ja avoimia kohtaamisia. Hanna luo turvallisen ilmapiirin, jossa vieras uskaltaa avautua aidosti. Liikomme ammatillisen ja henkilökohtaisen rajamailla – emme mene henkilökohtaisuksiin, mutta sukellamme pinnan alle. Yleisöllä on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä vieraille.

Kahvi tai tee sisältyy hintaan. Syksyllä julkaisemme vieraiden nimet sekä päivämäärät ja kellonajat.





ERITYISKURSSIT - SPECIALKURSER

INTRODUKTION TILL EVENEMANGSPRODUKTION

Emelie Zilliacus, Misan Nykvist

Lö 10.00–17.00

14.11.2026

Hangö gymnasium

25 €

Hur planerar man en utställning, en retreat eller en festival med flera olika programpunkter? Festivalen Hangö Teaterträffs konstnärliga ledare och dess producent delar med sig av tankar kring programval, tidtabeller, infrastruktur och utrymmen men även några av sina yrkeshemligheter! Deltagarna får gärna dela med sig av sina egna erfarenheter och får hjälp på traven med att planera sina drömevenemang. Under kursen hålls lunchpaus. Åldersrekommendation: 15 år och uppåt.

Sista anmälningdagen 30.10.2026.
Medborgarinstitutet samarbetar med teaterfestivalen Hangö Teaterträff.

HYGIENIAPASSI / HYGIENPASS

Catharina Holappa

Luento / föreläsning to 11.3.2027 17.00–19.00

Testitilaisuus / testitilfälle

ti 16.3.2027 18.00–19.00

Uusintatesti / omtest

ti 23.3.2027 18.00–19.00

Hangö gymnasium

Testi / test 60 €, uusintatesti / omtest 20 €

Hygieniapassi on pakollinen kaikille pakkaamattomia ja helposti pilaantuvia elintarvikkeita käsitteleville. Kaksikielinen luento on valinnainen. Hyväksytyyn testin perusteella annetaan todistus ja hygieniapassikortti. Muista ottaa mukaan henkilötodistus (ajokortti, passi tai kuvallinen Kela-kortti). Alennukset eivät koske tätä kurssia. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.3.2027.

Hygienipasset är obligatoriskt för alla som hanterar oförpackade, lättförsämbara livsmedel. Föreläsningen är tvåspråkig och frivillig. Ett intyg över hygienkompetens fås efter godkänt test. Kom ihåg att ta med ett ID-bevis (körkort, pass eller FPA-kort med foto). Rabatterna gäller inte för denna kurs. Sista anmälningdagen 9.3.2027.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

← ■ ANNISKELOUPASSI / SERVERINGSPASS

La / lö 24.4.2027

Luento / Föreläsning: 10.00–13.00

Tentti / Tentamen: 14.00–15.00

Hangö gymnasium

Luento + tentti / föreläsning + tentamen: 110 €
(sis. uusintatentin / inkl. en omtentamen).

Tentti / tentamen 55 € (EI sisällä uusintatenttiä /
inkl. INTE en oment).

Anniskelupassilla osoitat tuntevasi alkoholilain. Tarvitset anniskelupassin, jos työskentelet vastuuhenkilönä anniskelupaikassa. Kurssi järjestetään yhteistyössä ammattikoulu Axxellin kanssa. Ilmoittautuminen suoraan Axxelliin – linkki verkkosivuillamme opisto-mbi.hanko.fi.

Luento on ruotsiksi, mutta kysyä saa myös suomeksi. Alennukset eivät koske tätä kurssia. Viimeinen ilmoittautumispäivä 18.4.2027.

Med serveringspasset intygar du dina kunskaper om alkohollagen. Du behöver ett serveringspass om du arbetar som ansvarig på serveringsstället. Kursen ordnas i samarbete med yrkesutbildningen Axxell. Anmäl dig direkt till Axxell - länk på våra webbsidor opisto-mbi.hanko.fi Föreläsningen hålls på svenska, men man har möjlighet att ställa frågor även på finska. Rabatterna gäller inte för denna kurs. Sista anmälningdagen är 18.4.2027.

ENSIAPU - FÖRSTA HJÄLP

Ilmoittautumiset ovat jo auki! Anmälan är redan öppen! opisto-mbi.hanko.fi

■ FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 1® (16T)

Annika Gustafsson-Björkqvist

to 8.30–16.00, fre 8.30–16.00

27.8–28.8.2026, 2 tillfällen

Hangö gymnasium

140 €

FRK Första Hjälpen FHJ 1® är vår mest populära och omfattande grundkurs i första hjälpen. Kursen ger dig kunskaper och färdigheter för att hjälpa till i nödsituationer och vid de vanligaste sjukdomsfall och olyckor. Kursen innehåller ett brett spektrum av ämnen kopplade till första hjälpen och inspirerar dig att lära dig livets viktigaste färdigheter genom teori och mångsidiga praktiska övningar.

■ FRK LIVRÄDDANDE FÖRSTA HJÄLPEN 4 T®

Annika Gustafsson-Björkqvist

fre 8.30–11.45

11.9.2026

Hangö gymnasium

70 €

I utbildningen FRK Livräddande Första Hjälpen 4 t® lär du dig de viktigaste kunskaperna och färdigheterna för att rädda liv. Kursen ger dig mod att agera i plötsliga situationer som kräver livräddande första hjälpen. I kursen ingår förutom teori om livräddande första hjälpen också praktiska övningar av de viktigaste åtgärderna för livräddande första hjälpen under ledning av en utbildare. Du får till exempel lära dig återupplivning, hur man använder en defibrillator, hur man stoppar en kraftig blödning och första hjälpen för en person som håller på att kvävas.

Med den här kursen kan du också uppdatera en giltig behörighet från FRK Första Hjälpen FHJ 1® eller FRK Första Hjälpen FHJ 2® en gång för tre år framåt.

■ SPR ENSIAPUKURSSI EA 1® (16T)

Annika Gustafsson-Björkqvist
to 8.30–16.00, pe 8.30–16.00
3.9–4.9.2026, 2 kurssikertaa
Hangö gymnasium
140 €

SPR Ensiapukurssi EA 1® on Suomen suosituin ja sisällöltään kattavin ensiavun peruskurssi. Kurssilla saat tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa auttamiseen. Kurssi sisältää laajasti erilaisia ensiavun aiheita ja innostaa oppimaan elämäsi tärkeimpiä taitoja teorian sekä monipuolisten käytännön harjoitusten avulla.

■ SPR HÄTÄENSIAPUKURSSI 4T®

Annika Gustafsson-Björkqvist
to 8.30–11.45
10.9.2026
Hangö gymnasium
70 €

SPR Hätäensiapukurssi 4 t® koulutuksessa opit tärkeimmät tiedot ja taidot hengen pelastamiseksi. Kurssilta saat rohkeutta toimia äkillisissä hätäensiapua vaativissa tilanteissa. SPR Hätäensiapukurssi 4 t® sisältää hätäensiavun teorian lisäksi tärkeimpien hätäensiavun toimenpiteiden käytännön harjoittelua kouluttajan johdolla. Pääset mm. opettelemaan elvytystä, defibrillaattorin käyttöä, runsaan verenvuodon tyrehtyttämistä ja tukehtuvan ensiapua.

Tämä hätäensiapukurssi toimii myös ensiavun kertauskurssina (4 t), jolla voit yhden kerran päivittää voimassa olevan SPR Ensiapukurssi EA 1® – tai SPR Ensiapukurssi EA 2® – pätevyyden kolmeksi vuodeksi eteenpäin.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

VIINIKURSSIT – VINKURSER

Anette Roos
Hangö tågstation
– Café Stationen

Max 17 osallistujaa / deltagare
12 €

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

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

■ VIINIMATKA RANSKAAN

UUSI
NY

ti 18.00–19.30
15.9.2026

Teemme makumatkan muutamille Ranskan viinialueille ajatuksena löytää sopivia viinejä bistrotyylisen ruoan kanssa. Viininmaistelun ohella saatte nähdä valokuvia ja kuulla tarinoita kurssiopettajan henkilökohtaisista viinimatkoista.

■ VINRESA GENOM FRANKRIKE

UUSI
NY

to 18.00–19.30
17.9.2026

Vi gör en resa till några av Frankrikes mest kända vinregioner. Med hjälp av foton från kurslärarens egna resor och vingårdsbesök får du uppleva dessa platser genom att provsmaka viner. Vinerna passar även perfekt till Fransk bistromat, som erbjuds som en matlagningkurs torsdagen 24.9.

■ NYBÖRJARKURS - RÖDA VINER

UUSI
NY

to 18.00–19.30
15.10.2026

Den här kursen vänder sig till dig som är nyfiken på vin, men ännu inte har så stor kunskap. Under kursen provar vi på olika röda viner, lär oss vad som skiljer dem åt och du upptäcker vilken stil du föredrar. Efter kursen har du bättre koll på vad du ska leta efter när du nästa gång väljer vin.

■ PUNAVIINIT ALOITTELIJOILLE

UUSI
NY

ti 18.00–19.30
20.10.2026

Tämä kurssi on suunnattu sinulle, joka olet kiinnostunut viineistä, mutta et vielä tunne niitä kovin hyvin. Kurssilla pääset maistamaan erilaisia punaviinejä, opit miksi ne eroavat toisistaan ja saatat löytää suosikkityylisi. Kurssin jälkeen tiedät, mihin kannattaa kiinnittää huomiota, kun valitset seuraavan kerran viiniä.

■ CHOKLAD OCH VIN

to 18.00–19.30
19.11.2026

Dessa två smaker gillar de flesta, men passar choklad och vin verkligen ihop? Den här gången provar vi olika chokladsorter i kombination med några olika viner.

■ SUKLAA JA VIINI

ti 18.00–19.30
24.11.2026

Kaksi makua, joita suurin osa meistä rakastaa. Mutta sopivatko nämä maut oikeasti yhteen? Maistamme muutamia suklaalaatuja muutamien erityylisten viinien kanssa.



■ NYBÖRJARKURS – VITA VINER

UUSI
NY

to 18.00–19.30
11.2.2027

På kursen får du veta varför vissa vita viner är fruktigt söta och andra syrligt torra. Vi reder ut grundläggande egenskaper hos vita viner genom att provsmaka olika smakprofiler och jämföra dessa. Målet är att du ska enklare hitta dina favoriter bland vita viner.

■ VALKOVIINIT ALOITTELIJOILLE

UUSI
NY

ti 18.00–19.30
6.2.2027

Kurssilla selviää, miksi jotkut valkoviinit ovat hedelmäisen makeita, kun taas toiset ovat hapokkaita ja kuivia. Käymme läpi valkoviinien perusominaisuuksia maistamalla muutamia erityyppisiä viinejä sekä vertaamalla niitä toisiinsa. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen löydät helpommin suosikkisi valkoviinien joukosta.

■ VIN TILL TAPAS

UUSI
NY

to 18.00–19.30
11.3.2027

Tapas, meze och pintxos är alla småplock som är både roliga att tillreda och goda att äta. Men hur ska man tänka när man väljer vin till småplock som innehåller olika ingredienser och olika smaker? Vi försöker hitta de bästa kombinationerna genom att smaka på några olika tapas tillsammans med utvalda viner.

■ VIINIÄ TAPAKSILLE

UUSI
NY

Ti 18.00–19.30
16.3.2027

Tapas, meze ja pintxos ovat sormisyötäviä, joita on sekä mieluisaa valmistaa että syödä. Mutta miten valita viini eri makuisille sormisyötävillä? Pyrimme löytämään hyviä yhdistelmiä maistamalla muutamia sormisyötäviä yhdessä viinien kanssa.

■ BUBBEL OCH ROSÉ

UUSI
NY

to 18.00–19.30
15.4.2027

Vi välkomnar våren genom att provsmaka fräscha sommarviner - bubbel och rosévin. Utöver att de är givna val till fester, är mousserande och roséviner mångsidiga matdrycker som för tankarna till sommaren.

■ ROSEETA JA KUPLIVAA

UUSI
NY

ti 18.00–19.30
20.4.2027

Tervehdimme kevättä maistelemalla kesään sopivia raikkaita kuohuviinejä ja roseeviinejä. Ne sopivat mainiosti juhlaan, mutta ovat myös monipuolisia ruokajuomia ja vievät ajatukset tulevaan kesään.

RUUANLAITTO - MATLAGNING

■ FRANSK BISTROMAT



Tove Lindqvist
to 17.00–20.45
24.9.2026

Hangö högstadium - Undervisningsköket
39 €

Fransk bistromat har en magisk förmåga att få vardagen att kännas som en liten fest - den är hjärtlig och okomplicerad, men alltid gjord med omsorg. Bra råvaror, lite tid och en vilja att dela stunden med andra räcker. Bistromaten är en hyllning till det enkla, genuina och det mänskliga. Vi tillreder olika maträtter som vi sedan njuter av tillsammans, och som en naturlig del av kursen hjälps vi också åt med att städa undan och diska.

Undervisningsspråket och recepten är på svenska, men du får gärna råd och stöd även på finska. Kursavgiften är totalt 39 € (22 € kursavgift, 17 € för ingredienser). Anmälan senast en vecka innan, 17.9.2026.

■ KOREANSK MAT



Tove Lindqvist
ti 17.00–20.45
13.10.2026

Hangö högstadium - Undervisningsköket
39 €

Koreansk mat är mer än bara en måltid – det är en upplevelse. Den är färg, hetta, rytm och hjärta i varje tugga. Det som gör koreansk mat så inspirerande är dess mod att vara allt på en gång: het, söt, syrlig, krispig och mjuk. Varje tugga blir ett litet äventyr. Den koreanska matkulturen uppmuntrar också till gemenskap. Små skålar, många smaker – alla samlade runt samma bord. Det är en matfilosofi som säger: vi njuter mer när vi njuter tillsammans.

Undervisningsspråket och recepten är på svenska, men du får gärna råd och stöd även på finska. Kursavgiften är totalt 39 € (22 € kursavgift, 17 € för ingredienser). Anmälan senast en vecka innan, 6.10.2026.

■ VEGOGOURMET

Tove Lindqvist
ti 17.00–20.45
10.11.2026

Hangö högstadium - Undervisningsköket
37 €

Vegogourmet är mat som bevisar att växtbaserat inte behöver vara en kompromiss – det är en möjlighet att skapa något ännu mer levande, färgstarkt och överraskande. Här förenas njutning med omtanke: om kroppen, om planeten och om framtiden. Under kursen använder vi även mjölkprodukter från djurriket.

Undervisningsspråket och recepten är på svenska, men du får gärna råd och stöd även på finska. Kursavgiften är totalt 37 € (22 € kursavgift, 15 € för ingredienser). Anmälan senast en vecka innan, 3.11.2026.

■ CITRUSFRUKTER I MATEN



Tove Lindqvist
to 17.00–20.45
14.1.2027

Hangö högstadium - Undervisningsköket
37 €

Plötsligt lyfter allt – smakerna blir klarare, dofterna friskare och rätterna får en energi som känns nästan solig. Det kanske mest inspirerande är hur citrus för med sig en känsla av ljus – även mitt i vintern. Det är smaken av resor, havsbris och marknader i varma länder. En påminnelse om att mat kan vara ett sätt att resa utan att lämna köket. Kom med och upplev hur mångsidiga citrusfrukterna är, de passar både i för-, varm- och efterrätter.

Undervisningsspråket och recepten är på svenska, men du får gärna råd och stöd även på finska. Kursavgiften är totalt 37 € (22 € kursavgift, 15 € för ingredienser). Anmälan senast en vecka innan, 7.1.2027.

■ ASIATISK STREETFOOD

UUSI
NY

Tove Lindqvist
må 17.00–20.45
15.2.2027

Hangö högstadium - Undervisningsköket
39 €

Det mest inspirerande är att asiatisk streetfood hyllar det enkla ögonblicket. Du äter stående, sittande på en plastpall eller gående genom en trång gränd. Det är okonstlat, direkt och fullt av liv. Det är mat som säger: njut nu, här, precis som det är. Asiatisk streetfood är en påminnelse om att de största smakupplevelserna ofta finns där man minst väntar sig – i en liten vagn, vid en rykande wok, i händerna på någon som lagat samma rätt i generationer. Kom med och upplev vår smakresa.

Vi tillreder olika maträtter som vi sedan njuter av tillsammans, och som en naturlig del av kursen hjälps vi också åt med att städa undan och diska.

Undervisningsspråket och recepten är på svenska, men du får gärna råd och stöd även på finska. Kursavgiften är totalt 39 € (22 € kursavgift, 17 € för ingredienserna). Anmälan senast en vecka innan, 8.2.2027.



■ TAPAS OCH ANTIPASTI

UUSI
NY

Tove Lindqvist
ti 17.00–20.45
6.4.2027

Hangö högstadium - Undervisningsköket
39 €

Tapas och antipasti är en hyllning till det goda livet – små munsbitar som tillsammans skapar något stort, varmt och oförglömligt. Det är som att få en hel värld av smaker serverad i små, livfulla ögonblick. Den här maten bjuder in till nyfikenhet, skratt och samtal som dröjer sig kvar långt efter att tallrikarna är tomma. Tapas och antipasti är som små kärleksbrev till livet: en påminnelse om att njutning inte behöver vara stor för att vara betydelsefull.

Undervisningsspråket och recepten är på svenska, men du får gärna råd och stöd även på finska. Kursavgiften är totalt 39 € (22 € kursavgift, 17 € för ingredienser). Anmälan senast en vecka innan, 30.3.2027.

■ VEGETARISK MATLAGNINGSKURS MED RASTACHEF

Lasse Örtsäter
sö 12.00–17.00
21.3.2027

Hangö högstadium - Undervisningsköket
25 € + ingredienser 30 €

Vi lagar mat med inspiration från det smakrika Indiska köket. Kursen fokuserar på kryddningar och olika tekniker för att få fram smakerna på bästa sätt. Efter inledande genomgång av recepten delas deltagarna in i grupper om 3–4 personer. Grupperna lagar sedan egenhändigt alla recepten i ett recepthäfte som ni sedan får med er hem. Därefter äter vi, umgås och städar undan tillsammans. Tid att ställa frågor finns under hela kursens gång. Kursen är vegetarisk och glutenfri men kan enkelt även anpassas till att vara helt vegan (kontakta kansliet på förhand, kansalaisopisto@hanko.fi)

Kursen dras av Lasse Örtsäter, känd för sin vegetariska/veganska lunchrestaurang Hemma hos Rastachef. Materialkostnader för ingredienser på 30 € tillkommer.

ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

LAULU JA MUSIIKKI - SÅNG OCH MUSIK

■ DAMKÖREN DECIBELLA

Pia Nygård
ti 18.30–20.00
8.9–24.11.2026, 12 ggr
12.1–6.4.2027, 12 ggr
Brankis
42 € / termin

Kom med och upplev fröjden med körsång i vår trevliga damkör! Vi sjunger i 2 - 4 stämmor.

Damkören DeciBella är en registrerad förening och en årlig medlemsavgift tillkommer.

■ SEKAKUORO

Antti Soininen
ti 18.45–20.15
8.9–24.11.2026, 12 krt
12.1–6.4.2027, 12 krt
Hangö gymnasium
42 € / lukuvuosi

Tule mukaan laulamaan kuorossa! Kurssilla lauletaan 2-4-äänisiä sekakuorolauluja, perehdytään äänenmuodostukseen ja opetellaan oman äänen tuottamista osana kuoron yhteisointia.

Hangon suomalainen sekakuoro on rekisteröity yhdistys, jolle maksetaan vuosittainen yhdistysmaksu. Toimintaan saa tutustua ennen yhdistykseen liittymistä.

■ KÖRSÅNG MED HANGÖ MANSKÖR

Tobias Tamelander
to 18.30–20.00
17.9–3.12.2026, 12 ggr
14.1–15.4.2027, 12 ggr
Brankis
42 € / termin

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

Hangö manskör är en registrerad förening och en årlig medlemsavgift tillkommer.

■ PUHALLINPIIRI / STUDIECIRKEL FÖR BLÅSINTRUMENT

Minna Lehtonen
Sö / su 16.00–19.00
13.9–22.11.2026, 6 krt / ggr
17.1–21.3.2027, 6 krt / ggr
Keskuskoulu / Centralskolan
42€ / lukukausi / termin

Pidetään hauskaa soittamalla! Kurssilla opimme uusia kappaleita ja kertaamme vanhoja. Kurssi sopii kaikille puhallinsoittimille (paitsi nokkahuilulle) ja edellyttää nuotinlukutaitoa, oman soittimen hallintaa ja yhteissoittoa sekä halua oppia uutta. Tarvittaessa käsittelemme rytmiä, puhtautta, soitintekniikkaa ja tulkintaa koskevia kysymyksiä saadaksemme aikaan hyvin soivan ja svengaavan kappaleen.

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 välklingande och svängande låt.

KIELET - SPRÅK

■ ESPANJA 2: JATKOKURSSI / SPANSKA 2: FORTSÄTTNINGSKURS

Ann-Mari Kraufvelin
ke / ons 17.00–18.30
9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr
13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr
Hangö gymnasium
42 € / lukukausi / termin

Espanjan jatkokurssi (taso A2–B1). Ratkomme kieliopin pulmia ja opimme sanoja, ilmauksia ja kielioppia myös laulujen ja videon avulla. Kurssikirja: Buenas Migas 2 + lisämateriaalia.

Spansk fortsättningskurs (nivå A2–B1). Vi knäcker grammatikaliska nötter och lär oss ord, uttryck och grammatik, även via sånger och videon. Kursbok: Buenas Migas 2 + tilläggsmaterial.

■ ESPANJAA MATKAILIJOILLE / TURISTSPANSKA

Ann-Mari Kraufvelin
Ke / ons 18.40–20.10
9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr
13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr
Hangö gymnasium
42 € / lukukausi / termin

Opi espanjaa! Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet aloitteleva espanjan kielen opiskelija tai sinulle, joka haluat kerrata ja virkistää aiemmin opittuja perustaitoja (taso 0 - A1) Oppikirja "De Viaje" ISBN/GTIN: 978-951-1-34009-6.

Lär dig spanska! Kursen välkomnar både helt nya spanskastuderande och de som vill fräscha upp sina tidigare språkkunskaper (nivå 0 - A1). Kursen använder läroboken "De Viaje" med ISBN/GTIN: 978-951-1-34009-6.

■ ESPANJAA 3 / SPANSKA 3

Ann-Mari Kraufvelin
Ke / ons 15.40–16.55
7.10–25.11.2026, 8 krt / ggr
10.2–7.4.2027, 8 krt / ggr
Hangö gymnasium
28 € / lukukausi / termin

Espanjan jatkokurssi (taso A2–B1). Ratkomme kieliopin pulmia ja opimme sanoja, ilmauksia ja kielioppia myös laulujen ja videon avulla. Kurssikirja: Buenas Migas 2 + lisämateriaalia.

Spansk fortsättningskurs (nivå A2–B1). Vi knäcker grammatikaliska nötter och lär oss ord, uttryck och grammatik, även via sånger och videon. Kursbok: Buenas Migas 2 + tilläggsmaterial.

■ BITTE, AUF DEUTSCH

Pentti Rantanen
to 18.00–19.30
10.9–10.12.2026, 12 krt / ggr
(ei / ej 15.10, 19.11)
14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr
Hangö gymnasium
42 € / lukukausi / termin

Saksan jatkokurssi on suunnattu kieltä harrastaville, uutta alkua suunniteleville ja osaamisensa aktiivisesti unohtaneille. Tavoitetasomme on B1. Kurssilla perehdytään myös saksankieliseen lyriikkaan ja harjoittamaan ytimekästä ilmaisu dynaamisen ekvivalenssin avulla. Aina on sijaa keskusteluille ja mukaville juhlille.

Tysk fortsättningskurs med målnivå B1. På kursen bekantar vi oss även med tysk lyrik och övar på uttryck med hjälp av dynamisk ekvivalens. Det finns alltid plats för diskussioner och trevliga fester. Kursen lämpar sig till språkentusiaster, till dem som vill påbörja språkstudier och till dem som aktivt glömt bort sina kunskaper.





LET'S TALK - ENGLISH CONVERSATION

UUSI
NY

Joanna Young
ti 18.00–19.15
8.9–24.11.2026, 12 krt / ggr
12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr
Hangö gymnasium
36 € / lukukausi / termin

Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, jolla on jo englannin kielen perustiedot, mutta haluat harjoitella, ylläpitää tai parantaa suullista kielitaitoasi. Kurssin aikana syvennämme kykyämme tuottaa puhuttua englantia, ymmärtää puhuttua kieltä ja käydä vuoropuhelua. Vahvistamme puheen sujuvuutta ja harjoittelemme myös valmistelua vaativaa suullista ilmaisua. Keskustelut käydään englanniksi, joten osallistuminen ei riipu äidinkielestä.

Denna kurs är avsedda för dig som har tidigare kunskaper i engelska, men som vill öva upp/ upprätthålla eller förbättra din muntliga förmåga. Under kursen fördjupar vi vår förmåga att producera muntlig engelska, att förstå talad engelska och bygga upp en dialog. Vi förstärker vår förmåga att tala flytande och övar även muntlig produktion som kräver viss förberedelse. Diskussionerna går på engelska, så deltagandet är inte beroende av ens modersmål.

SVENSK KONVERSATION

Joanna Young
Hangö gymnasium
Ons 18.00–19.15
9.9–25.11.2026, 12 ggr
13.1–7.4.2027, 12 ggr
36 € / termin

Håll din svenska levande! Den här konversationskursen är för dig som kan en del från förut men vill förbättra eller upprätthålla dina muntliga kunskaper i svenska. Vi läser till exempel tidningsartiklar, spelar kommunikationsspel, för diskussion i grupper och övar på att föra dialoger i olika situationer. Vi fokuserar alltså genomgående på att tala svenska, vilket gör att du kommer att kunna uttrycka dig säkrare och mer nyanserat efter kursen. Kom med och diskutera på svenska!

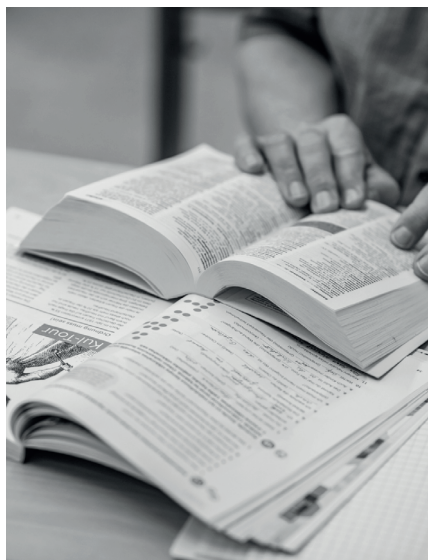
RANSKAN ALKEET ARKEEN JA MATKOILLE / FRANSKA FÖR VARDAG OCH RESA

UUSI
NY

Leena Immonen
ti 18.00–19.30, to 18.00–19.30
12.1–11.2.2027, 10 krt / ggr
Hangö gymnasium
36 €

Opi ranskan perusteet – sanastoa matkustamiseen ja arkipäivän tilanteisiin Ranskassa. Opetus perustuu käytännön harjoituksiin, parityöskentelyyn ja kotitehtäviin. Kurssi ei edellytä aiempia taitoja ja sopii aloittelijoille. Ota mukaan muistiinpanovälineet. Kopiot ja harjoitusmateriaalit saa opettajalta. Huomioi, että kurssi on intensiivikurssi ja järjestetään 2 kertaa viikossa.

Lär dig grunderna i franska - vokabulär för vanliga situationer under resor och i vardagen i Frankrike. Undervisningen utgår ifrån praktiska övningar, pararbete och hemläxor. Kursen förutsätter inga förkunskaper och är lämplig för nybörjare. Ta med anteckningsmaterial, kopior och övningsmaterial fås av läraren. Notera, att kursen är en intensivkurs och ordnas 2 gånger i veckan.





RENTOUTUS / AVSLAPPNING

■ SOINTUKYLPY - ÄÄNIMALJARENTOUTUS

Pirjo Wallden

Ma 19.30–20.30

26.10–23.11.2026, 5 krt

Valosali

28 €

Sointukylpy on syvärentoutusmenetelmä, jossa tiibetiläisten äänimaljojen, gongien ja muiden soitinten lempeät äänet ja värähtelyt ympäröivät ja syvärentouttavat kehoasi.

Äänimaljarentoutuksessa sinun ei tarvitse suorittaa mitään, vaan saat vain olla omalla alustallasi, joko maaten tai istuen.

Ota mukaan oma alusta, villi ja halutessasi tyyny. Paikan päältä löytyy myös alustoja ja vilttejä tarvittaessa. Pukeudu rennosti ja lämpimästi, tila on viileä.

ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

JOOGA / YOGA

MEDIJOOGA JA MINDFULNESS / MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

Ann-Mari Kraufvelin
Ma / må 16.15–17.30
7.9–28.9.2026, 4 krt / ggr
Valosali / Valosalen
20 €

MediYoga® on rauhallinen ja rentouttava joogamuoto, jossa tietoisella hengityksellä on keskeinen rooli. Tämä terapeutinen joogamuoto on kehitetty lievittämään ja auttamaan uniongelmiin, migreeniin tai stressiin. Syvävenytys ja meditaatio käynnistää kehon oman parannusjärjestelmän ja huoltaa kehoa. Tietoinen hengitys kantaa koko harjoituksen läpi. Harjoitukset tehdään joko lattialla matolla tai istuen tuolilla ja ovat hitaita ja lempeitä, ilman suorittamisen paineita. Medijooga sopii kaikille ikään ja terveystilaan katsomatta. Aiempaa kokemusta joogasta tai notkeutta ei vaadita. Harjoituksia sovelletaan omien edellytysten mukaisesti. Ota mukaan oma alusta ja mukavat, pehmeät vaatteet.

MediYoga® är en lugn och avslappnande yogaform som bygger på medveten djupandning. MediYoga fungerar som ett kraftfullt redskap mot diverse obalanser som sömnproblem, migrän, stress och utbrändhet och det är lätt att använda. Genom mjuka enkla rörelser, djupavslappning och meditation sätter den igång kroppens självläkande system. Den medvetna andningen går som en röd tråd genom hela yogapasset. Övningarna kan göras både på matta och på stol och är långsamma och inkännande, utan krav eller prestation. Mediyoga passar alla åldrar och kroppstyper och förutsätter inte vighet eller tidigare erfarenhet av yoga. Övningarna anpassas efter din förmåga just för stunden. Ta med egen matta och mjuka, sköna kläder.

YIN JOOGA / YIN YOGA

Ann-Mari Kraufvelin
Ma / må 17.45–19.15
7.9–30.11.2026, 12 krt / ggr
11.1–12.4.2027, 12 krt / ggr
Valosali / Valosalen
69 €

Levolla kuntoon. Yin jooga on erittäin rauhallinen, lempeä ja meditatiivinen joogamuoto, jossa keskitymme vain olemaan läsnä tässä hetkessä. Annamme painovoiman ja rennon hengityksen johdattaa kehoa eri asennoissa, musiikillisten elementtien, kuten tuulikellojen ja mantrojen, säestäessä harjoitusta. Erilaisten asentojen avulla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja vaikuttamaan sidekudokseen, erityisesti lonkkiin, lantioon ja alaselkään, mutta koko kehoa käsitellään. Harjoitukset mukautetaan osallistujien mukaan, eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Ota halutessasi oma matto mukaan ja pukeudu mukaviin, pehmeisiin vaatteisiin, joissa sinulla on lämmin.

Vila dig i form. Yin yoga är en mycket lugn, mjuk och meditativ yogaform som ger dig möjlighet att öva medveten närvaro i stunden. Vi låter tyngdkraften och en avslappnad andning leda kroppen genom olika positioner, ackompanjerade av musikaliska inslag som vindspel och mantran. 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. Övningarna anpassas efter deltagarna och ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs. Ta med en egen matta och klä dig i sköna, mjuka kläder som håller dig varm.

■ TUOLIIJOOGA / STOLYOGA

Ann-Mari Kraufvelin

Ke / ons 9.45–11.15

9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr

13.1-7.4.2027, 12 krt / ggr

Astrea – Peilisali / Spegelsalen

46 € / lukukausi / termin

Yhdistämme tietoisien hengityksen ja pehmeitä liikkeitä. Etenemme hitaasti ja pehmeästi ja kaikki harjoitukset voidaan tehdä tuolilla, jolla istumme tai jota käytämme apuvälineenä esimerkiksi tasapainoharjoituksissa. Jos tunnet olosi mukavaksi, voit tehdä liikkeitä myös matolla joko istuen tai maaten. Ketteryyttä tai aikaisempaa kokemukusta joogasta ei vaadita, työskentelet täysin omien edellytyksesi mukaisesti. Tavoitteena on löytää tasapaino ja harmonia kehon, mielen ja sielun kanssa. Jos haluat rentoutua makuulla lattialla, tuo mukanasasi myös jumppamatto ja lämmin villi.

På ett mjukt och inkännande sätt kopplar vi samman medveten andning och rörelse. Vi sitter i första hand på en stol, eller använder stolen som stöd till exempel i balansövningar, men gör även stående serier. Om du kan, och känner för, så görs även rörelser liggande eller sittande på en matta. Ingen vighet eller tidigare erfarenhet av yoga förutsätts - du jobbar helt utgående från dina egna förutsättningar. Målet är att hitta balans och harmoni i kropp, sinne och själ. Om du vill slappna av liggande på golv behöver du ett liggunderlag och eventuellt en filt att svepa dig in i.

■ SLOW YOGA FLOW

Ann-Mari Kraufvelin

to 17.30–19.00

10.9–26.11.2026, 12 krt / ggr

14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr

Valosali / Valosalen

69 € / lukukausi / termin

Lämpimästi tervetuloa kokemaan 90 minuuttia puhdasta joogaista itserakkautta. Painopiste on tietoisessa läsnäolossa, liikkeessä ja hengityksessä. Tunti auttaa sinua avaamaan ja venyttelemään kehoasi ja vahvistaa sinua lempeästi ja mukavasti. Liikkeet ovat hitaita, pehmeitä ja leikkisiä, ja sinulla on myös aikaa todella keskittyä itseesi ja löytää oma flow'si. Jokaisen harjoituskerran päätämme miellyttävällä rentoutuksella. Aikaisempaa kokemukusta joogasta et tarvitse. Ota mukaan oma alusta ja mukavat, pehmeät vaatteet.

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 långsamma, mjuka, lekfulla flöden och du har tid att verkligen landa i dig själv och vara i din egen flow. Vi avslutar varje session med en skön avslappning. Inga förkunskaper av yoga behövs. Ta med egen matta och mjuka, sköna kläder.





YIN-JOOGA TIETOISELLA TARKOITUKSELLE / YIN YOGA MED INTENTION

Ann-Mari Kraufvelin

to 19.05–20.35

10.9–26.11.2026, 12 krt / ggr

14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr

Valosali / Valosalen

69 € / lukukausi / termin

Tule tutustumaan Yin joogaan, joka on erittäin rauhallinen, lempeä ja meditatiivinen joogamuoto, jossa keskitymme vain olemaan läsnä tässä hetkessä. Annamme painovoiman ja rennon hengityksen johdattaa kehoa eri asennoissa, joita kehystävät hiljaiset meditatiiviset elementit ja tunnelmalliset runot. Kurssilla tutustumme yin joogan teoriaan, perusasentoihin ja pohdimme sekä tunnustelemme, mikä sopii omaan tarkoitukseesi. Yin-jooga sopii erinomaisesti niille, jotka ovat hieman jäykkiä ja kankeita eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Ota halutessasi oma matto mukaan ja pukeudu mukaviin, joissa sinulla on lämmin.

Kom och bekanta dig med Yin yoga, som är en mycket lugn, mjuk och meditativ yogaform som ger dig möjlighet att öva medveten närvaro i stunden. Vi låter tyngdkraften och en avslappnad andning leda kroppen genom olika positioner, inramade av stilla meditativa inslag och stämningsfulla dikter. Under kursen bekantar vi oss med yin yogas teori, grundläggande ställningar och funderar och känner efter vad som passar ens egen intention. Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv och ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs. Ta med en egen matta och klä dig i sköna, mjuka kläder som håller dig varm.



KASVOJOOGA

Sari Niskanen

La 11.00–12.30

21.11–28.11.2026, 2 krt

Valosali

35 €

Luonnollista hehkua kasvoille ja ryhtiä koko olemukseesi! Kasvojoogakurssi on sinulle, joka haluat virkistää ilmettäsi, vähentää kasvojen ja kasvoihin vaikuttavien lihasten jännityksiä, ennaltaehkäistä kasvojen juonteita ja pitää hauskaa! Kurssilla saat tiiviin teoriakatsauksen kasvojen lihaksistosta ja ihon hyvinvoinnista, teet ryhtiä ja kehon linjausta tukevia avaaavia harjoitteita sekä opit tehokkaita kasvojoogaliikkeitä. Harjoitukset auttavat vähentämään jännityksiä, virkistämään ilmettä ja tukemaan ihon luonnollista hehkua.

Kurssi sopii kaikille – aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Ota mukaasi kasvoillesi sopivaa öljyä tai voidetta sekä jumppamatto ja villi.

■ ÄIJÄJOOGA / GUBB YOGA



Ann-Mari Kraufvelin

må 16.40–17.40

11.1–1.2.2027, 4 krt / ggr

Valosalen

16 €

Joogaa heille, jotka tuntevat itsensä jäykiksi kuin vanhat herrat. Kurssilla ei ole ikä- eikä sukupuolirajoitteita, vaan se sopii mainiosti kaikille, jotka kokevat, että lattia tuntuu liian kaukaiselta eteenpäin taivuttaessa. Kokeileva kurssi ilman vaatimuksia ja suorituspaineita – tule juuri sellaisena kuin olet. Aikaisempaa kokemusta joogasta et tarvitse. Ota mukaan oma alusta ja mukavat, pehmeät vaatteet.

Yoga för dig, som känner dig styva som äldre herremän. Kursen har inga ålders- eller könkrav, utan passar utmärkt för alla som upplever att golvet befinner sig för långt från fingrarna då du böjer dej fram. En prova på grupp utan krav och prestationsångest - kom som du är. Inga förkunskaper av yoga behövs. Ta med egen matta och mjuka, sköna kläder.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

PILATES

■ PILATESSTARTTI TIISTAI

Hanna Koivisto
ti 18.00–20.00
8.9–15.9.2026, 2 krt
Hangonkylän esikoulu
20 €



■ PILATESSTARTTI TORSTAI

Hanna Koivisto
to 10.00–12.00
21.10–28.10.2026, 2 krt
Valo sali
20 €



Kiinnostaako pilates, mutta et oikein tiedä, mitä se on tai miten pitäisi aloittaa? Pilatesstartti on 2 x 2 tunnin mittainen kokonaisuus, jolla opit pilatesmenetelmän perusteet. Kurssilla tutustut muun muassa pilateksen perusliikkeisiin, hengitystekniikkaan ja historiaan ja saat hyvät lähtökohdat osallistua ryhmätunneille. Pilates sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta, ja siitä on hyötyä monenlaisessa liikunnassa. Ota mukaan matto ja päälle mukavat vaatteet, joilla voit liikkua.

Pilatesstarttikursserna hålls på finska, men råd och hjälp fås även på svenska.

Pilatesstartin jälkeen alkavat pilateksen tasojen 1 ja 2 kurssit, joista voit valita tasosi mukaan:

TIISTAISIN / TISDAGAR:

■ PILATES TASO 1 (PERUSTASO) / PILATES NIVÅ 1 (GRUNDNIVÅ)

Hanna Koivisto
ti 18.00–19.00
22.9–24.11.2026, 10 krt / ggr
12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr
Hangonkylän esikoulu / Hangöby förskola
50 € / 60 €

Pilatesmenetelmän perusasiat ovat jo hallussasi. Kurssilla hiemme tekniikkaa ja oikeita liikemalleja sekä otamme pienvälineet käyttöön. Kurssi soveltuu kaikille ikään tai kuntoon katsomatta. Ota mukaan oma alusta.

Grunderna i pilatesmetoden har du redan under kontroll. På kursen slipar vi på tekniken och rätta rörelserna, och tar även med småredskap i träningen. Kursen passar alla oavsett ålder eller kondition. Ta med egen matta.

■ PILATES TASO 2 (JATKOTASO) / PILATES NIVÅ 2 (AVANCERAD)

Hanna Koivisto
ti 19.05–20.05
22.9–24.11.2026, 10 krt / ggr
12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr
Hangonkylän esikoulu / Hangöby förskola
50 € / 60 €

Kaipaatko lisähaastetta? Kurssi soveltuu sinulle, joka olet jo harjoitellut pilatesta jonkin aikaa ja menetelmä alkaa olla hallussa. Liikkeet ja liikesarjat muuttuvat haastavammiksi ja tavoitteena on parantaa kehon hallintaa edelleen. Mukana pienvälineet. Ota mukaan oma alusta.

Söker du extra utmaning? Kursen passar dig som redan har tränat Pilates en tid och börjar behärska metoden. Rörelserna och rörelseserierna blir mer utmanande, och målet är att ytterligare förbättra kroppskontrollen. Småredskap ingår. Ta med egen matta.

TORSTAINEN / TORSDAGAR:

PILATES TASO 1 (PERUSTASO) / PILATES NIVÅ 1 (GRUNDNIVÅ)

Hanna Koivisto
to 11.05–12.05
24.9–26.11.2026, 10 krt / ggr
14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr
Valosali / Valosalen
50 € / 60 €

Pilatesmenetelmän perusasiat ovat jo hallussasi. Kurssilla hiemme tekniikkaa ja oikeita liikemalleja sekä otamme pienvälineet käyttöön. Kurssi soveltuu kaikille ikään tai kuntoon katsomatta. Ota mukaan oma alusta.

Grunderna i pilatesmetoden har du redan under kontroll. På kursen slipar vi på tekniken och rätta rörelserna, och tar även med småredskap i träningen. Kursen passar alla oavsett ålder eller kondition. Ta med egen matta.

PILATES TASO 2 (JATKOTASO) / PILATES NIVÅ 2 (AVANCERAD)

Hanna Koivisto
to 10.00–11.00
24.9–26.11.2026, 10 krt / ggr
14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr
Valosali / Valosalen
50 € / 60 €

Kaipaatko lisähaastetta? Kurssi soveltuu sinulle, joka olet jo harjoitellut pilatesta jonkin aikaa ja menetelmä alkaa olla hallussa. Liikkeet ja liikesarjat muuttuvat haastavammiksi ja tavoitteena on parantaa kehon hallintaa edelleen. Mukana pienvälineet. Ota mukaan oma alusta.

Söker du extra utmaning? Kursen passar dig som redan har tränat pilates en tid och börjar behärska metoden. Rörelserna och serierna blir mer utmanande, och målet är att ytterligare förbättra kroppskontrollen. Småredskap ingår. Ta med egen matta.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00



VESILIIKUNTA / VATTENTRÄNING

Vesiliikunta, joka sopii jokaiselle, kuntotasosta riippumatta. Hauskaa ja vauhdikasta, lihaskuntoa parantavaa ja rentouttavaa liikuntaa erilaisilla välineillä lempeässä elementissä. Vesiliikunta on turvallinen tapa treenata, erityisesti jos on polvi-, lonkka- tai selkäongelmia.

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

ILMOITTAUTUMINEN VESILIIKUNTAKURSSILLE ALKAA KESKIVIKKONA 19.8.2026 KLO 9.00.

Vesiliikuntaryhmämme ovat suosittuja, ja haluamme varmistaa mahdollisimman monelle paikan jossakin ryhmässä. Ilmoittaudu kaikille niille kursseille, joille haluat osallistua. Näin sinulla on suurin mahdollisuus saada paikka joltakin kurssilta.

Ennen kurssien alkamista sijoitamme osallistujat ryhmiin toiveiden ja ilmoittautumisen ajankohdan mukaisesti. Ilmoitamme, mihin ryhmään olet saanut paikan. Kaikki muutokset tapahtuvat kanslian kautta.

Syksyn ja kevään kurssit ovat kaikki erillisiä.

Opetuspaikka: Palvelutalo Astrea

Enintään 8 osallistujaa / kurssi.

65 € / kurssi

ANMÄLNINGARNA TILL VATTENTRÄNINGARNA BÖRJAR ONSDAG 19.8.2026 KL 9.00.

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 grupper enligt önskemål och anmälingens tidpunkt. Vi meddelar dig i vilken grupp du har fått en plats. Alla ändringar görs via kansliet.

Höstens och vårens kurser är alla enskilda.

Undervisningsställe: Servicehuset Astrea

Max 8 deltagare / kurs

65 € / kurs

MAANANTAISIN / MÅNDAGAR:

■ HAPPY MONDAY I

Hanna Koivisto

Ma / må 11.00–11.45

7.9–30.11.2026, 12 krt / ggr

18.1–19.4.2027, 12 krt / ggr

Aloita viikko hauskesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreenillä! Taso on reipas. Tämä ryhmä on naisille.

Inled veckan på ett roligt och fartfyllt sätt med effektiv vattenträning! Nivån är rask. Denna grupp är för kvinnor.

■ HAPPY MONDAY II

Hanna Koivisto

Ma / må 11.50–12.35

7.9–30.11.2026, 12 krt / ggr

18.1–12.4.2027, 12 krt / ggr

Aloita viikko hauskesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreenillä! Taso on reipas. Tämä ryhmä on naisille.

Inled veckan på ett roligt och fartfyllt sätt med effektiv vattenträning! Nivån är rask. Denna grupp är för kvinnor.

■ AQUA-FIT I

Susann Lönnqvist / Sara Nöjd

Ma / må 17.30–18.15

7.9–30.11.2026, 12 krt / ggr

18.1–19.4.2027, 12 krt / ggr

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

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 II

Susann Lönnqvist / Sara Nöjd

Ma / må 18.20–19.05

7.9–30.11.2026, 12 krt / ggr

18.1–19.4.2027, 12 krt / ggr

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

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

TIISTAISIN / TISDAGAR:

■ WAKE ME UP I

Hanna Koivisto

ti 8.00–8.45

8.9–24.11.2026, 12 krt / ggr

19.1–13.4.2027, 12 krt / ggr

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

■ WAKE ME UP II

Hanna Koivisto

ti 8.50–9.35

8.9–24.11.2026, 12 krt / ggr

19.1–13.4.2027, 12 krt / ggr

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.



← TORSTAINEN / TORS DAGAR:

■ TORNADOTORSTAI / TORNADOTORS DAG

Annika Mäkinen
to 17.00–17.45
10.9–26.11.2026, 12 krt / ggr
28.1–22.4.2027, 12 krt / ggr

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

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

■ VESILIIKUNTAA MIEHILLE / VATTENTRÄNING FÖR MÄN

Annika Mäkinen
to 17.50–18.35
10.9–26.11.2026, 12 krt / ggr
21.1–15.4.2027, 12 krt / ggr

Tehokas ja reipas vesiliikunta miehille!

Effektiv och rask vattenträning för män!

PERJANTAINEN / FREDAGAR:

■ FRIDAY FUN I

Lena Sommer
pe / fre 8.00–8.45
11.9–4.12.2026, 12 krt / ggr
22.1–23.4.2027, 12 krt / ggr

Tehokas vesiliikuntatreeni aamuvirkuille! Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

Effektiv vattenträning för morgonpigga! Denna grupp är öppen för både män och kvinnor och nivån är rask.

■ FRIDAY FUN II

Lena Sommer
pe / fre 8.50–9.35
11.9–4.12.2026, 12 krt / ggr
22.1–23.4.2027, 12 krt / ggr

Tehokas vesiliikuntatreeni aamuvirkuille! Tämä ryhmä on avoin sekä naisille että miehille ja taso on reipas.

Effektiv vattenträning för morgonpigga! Denna grupp är öppen för både män och kvinnor och nivån är rask.



LIIKUNTA – MOTION

■ PALLOILU- JA LIIKUNTAPIIRI

Veikko Savolainen

Ma 18.00–19.30

14.9–30.11.2026, 12 krt / ggr

11.1–12.4.2027, 12 krt / ggr

Casino

45 € / lukukausi

Palloilua ja liikuntaa eri muodoissa. Pelaamme mm. lentopalloa ja tutustumme esimerkiksi keilailuun, ilma-aseamuntaan, tennikseen, lenkkeilyyn ja patikointiin. Suunnittelemme yhdessä kurssin sisällön ensimmäisenä kurssi-iltana. Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 7.9.2026 Casinon hallissa.

■ ASAHI LAPPOHJA

Mira Saksi

ti 18.00–18.45

8.9–24.11.2026, 12 krt / ggr

12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr

Lappohjan koulu

30 € / lukukausi

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahin tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin tuottaminen ja sairauksien oireiden lievittäminen. Liikkeet tehdään hitaasti ja rauhallisesti, ja harjoitus on näin ollen turvallinen - yksinkertaista ja kokonaisvaltaista liikettä!

Asahi sopii hyvin myös palauttavaksi liikuntamuodoksi ja se parantaa keskittymiskykyä ja lievittää stressiä. Harjoitukset voit tehdä sisäkengät jalassa tai ilman. Kaikki liikkeet tehdään seisten, ilman välineitä.

■ KUNTOLENTOPALLO

Veikko Savolainen

ti 18.30–20.00

15.9–1.12.2026, 12 krt / ggr

12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr

Casino

45 € / lukukausi

Kuntolentopallossa pelaamme niin, että pallo pysyy mahdollisimman pitkään ilmassa, jotta jokainen pelaaja saa osallistua ja liikkua mahdollisimman paljon. Tärkeintä ei ole pisteiden laskeminen, vaan iloinen liikkuminen yhdessä. Aluksi teemme pienen lämmittelyvenyttelyn, johon sisältyy myös tasapainoharjoituksia.

Kuntolentopallo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kielisille naisille ja miehille, jotka ovat kiinnostuneita peruspallopelistä.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00



MOTIONSGYMNASTIK I LAPPVIK - KUNTOLIIKUNTAA LAPPOHJASSA

Eva Taube

Ons / ke 9.30–10.15

9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr

13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr

Lappvik skola / Lappohjan koulu

30 € / lukukausi / termin

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, innetossor och vattenflaska.

Kurssi sopii sinulle, joka haluat aloittaa liikkumisen tai jatkaa sitä lempeällä ja tehokkaalla tavalla, kuntotasostasi riippumatta. Liikkeet parantavat tasapainoa ja voimaa, hyppyjä ei tehdä. Keskitymme myös liikkuvuuden ja joustavuuden lisäämiseen harjoituksilla, jotka venyttävät ja notkistavat kehoa. Ota mukaan oma alusta, sisätossut ja juomapullo.

FASCIAMETHOD

Eva Taube

Ke / ons 10.20–11.05

9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr

13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr

Lappvik skola / Lappohjan koulu

30 € / lukukausi / termin

Kom med och håll din fascia levande och aktiv! Vi stärker kroppens bindväv (fascia) och övar rörlighet och koordination och således förbättrar välmåendet i kroppen. Fasciamethod passar i alla åldrar. Ta med eget underlag, innetossor och vattenflaska.

Tule mukaan pitämään fasciasi elävänä ja aktiivisena! Vahvistamme kehon kudosta (fasciaa) harjoittelemalla liikkuvuutta ja koordinaointia samalla parantaen kehon hyvinvointia. Fasciamethod sopii kaikille ja kaikenikäisille. Ota mukaan oma alusta, sisätossut ja juomapullo.



OLDBOYS LENTOPALLO / OLDBOYS VOLLEYBALL

Risto Juhani Orpana

on 17.00–18.30

16.9–2.12.2026, 12 krt / ggr

13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr

Casino

45 € / lukukausi / termin

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

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

VOLLEYBALL FÖR HERRAR

Ralf Holmberg

Ons 20.00–21.30

16.9–2.12.2026, 12 ggr

13.1-7.4.2027, 12 ggr

Casino

45 € / termin

Kom med och spela volleyboll! Kursens mål är att bibehålla konditionen genom uppvärmning och volleybollspel. Vi deltar även i eventuella turneringar, så vissa grundfärdigheter inom volleyboll är till en fördel.

TANSSI - DANS

■ ITÄMAINEN VATSATANSSI

Seija Kankkunen

Pe 18.00–19.30

11.9–4.12.2026, 12 krt / ggr

15.1–16.4.2027, 12 krt / ggr

Palvelutalo Astrea - Peilisal

45 € / lukukausi

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

Ota mukaan juomapullo, alusta ja joko matalat kengät tai tanssitosut.

■ TANGO

Miia Malmen, Esa Hyppönen

pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45

13.11–14.11.2026

Brankis

24 €

Tango, tuo suomalaisten tunteiden tulkki, on vahva osa suomalaista kulttuuria ja identiteettiä sekä merkittävä osa perinteistä suomalaista lavatanssikulttuuria. Kurssi lähtee aivan alkeista ja sopii kaikenikäisille. Kurssilla käydään läpi tangon perusteet ja käännökset ja sovelletaan taitoja erityyppisiin tangoihin.

Ilmoita opistolle / opettajalle, jos osallistut ilman omaa paria. Varaa kengiksi kevyet (matalakorkoiset) kengät tai tossut. Tanssiessa tulee lämmin, joten pukeudu kevyesti ja ota vesipullo mukaan.

UUSI
NY

■ LATTARIT TUTUKSI

- RUMBA-BOLERO JA CHA CHA

UUSI
NY

Miia Malmen, Esa Hyppönen

pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45

15.1–16.1.2027

Brankis

24 €

Tällä kurssilla tutustumme lavoilla soitettavien lattareiden perusteisiin. Tanssitaan helppoja perusaskelikoja boleroon sekä cha chahan. Alkeiskurssi on suunnattu niille, joilla ei ole aiempaa kokemusta lattareista tai jotka haluavat kerrata perustaitojaan. Opetus lähtee helpoista perusaskelista, joten aikaisempia taitoja ei siis tarvita. Kurssi sopii myös mainiosti aloittelijoille ensimmäiseksi tanssiharjoitukseksi.

Ilmoita opistolle / opettajalle, jos osallistut ilman omaa paria. Varaa kengiksi kevyet (matalakorkoiset) kengät tai tossut. Tanssiessa tulee lämmin, joten pukeudu kevyesti ja ota vesipullo mukaan.

■ FUSKU

Miia Malmen, Esa Hyppönen

pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45


12.2–13.2.2027

Brankis

24 €

Fusku on monipuolinen ja hauska rock'n'swing tanssi, joka on vakiinnuttanut paikkansa tanssilavoilla. Olitpa sitten vasta-alkaja tai jo kokenut tanssija, fusku tarjoaa hauskan ja helpon tavan astua paritanssin maailmaan. Fusku pohjautuu foksen askelrytmiin. Tule siis opettelemaan fusku ja aloita tanssimatkasi kohti kesälavoja!

Ilmoita opistolle/opettajalle, jos osallistut ilman omaa paria. Varaa kengiksi kevyet (matalakorkoiset) kengät tai tossut. Tanssiessa tulee lämmin, joten pukeudu kevyesti ja ota vesipullo mukaan.



KUVATAIDE - BILDKONST

■ ÖLJYMAALAUUS - OLJEMÅLNING

Clara Wahlström

Ma / må 18.15–20.30

7.9–30.11.2026, 12 krt / ggr

11.1–12.4.2027, 12 krt / ggr

Hangö högstadium

- Kuvataideluokka / Bildkonstsalen

48 € / lukukausi / termin

Maalaa öljyllä tai akryyllillä ja tutustu erilaisiin maalaustekniikoihin. Kurssilla käymme läpi luonnostelun ja piirustuksen perusteet, värioppia, sommittelua sekä perspektiivin perusteet.

Valitset itse, mitä haluat maalata, mutta käsittelemme kurssilla näkymiä, muotokuvia, eläimiä ja asetelmia. Keskitymme ensisijaisesti henkilökohtaiseen ohjaukseen kunkin osallistujan tarpeiden ja edellytysten mukaisesti.

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.

■ ALLA KAN RITA – TECKNA ENKELT OCH ROLIGT

UUSI
NY

Paul Söderholm

ti 18.00–20.15

8.9–29.9.2026, 4 ggr

Hangö högstadium - Bildkonstsalen

28 €

Lär dig använda teckning som ett vardagligt kommunikationsverktyg. Vi ritar utan prestationskrav enkla figurer, uttryck och små scener, samt bygger upp bilder med hjälp av grundformer som cirklar, ovaler och fyrkanter. Kursen ger dig grunderna i enkla perspektiv, så att du kan rita föremål och miljöer på ett naturligt sätt. Målet är att du ska kunna använda enkla bilder för att förklara idéer, stödja samtal och skapa berättelser i vardagen.

Varje träff innehåller genomgång, övningar och tid för eget arbete. Takten hålls medvetet lugn och utrymme ges för repetition och social samvaro. Kursen riktar sig till alla som tror att de inte kan rita, men vill prova i en avslappnad och kravlös miljö. Inga förkunskaper krävs, utan passar alla från nybörjare till yrkespersoner som vill använda visuell kommunikation i sitt arbete. Undervisningsspråket är svenska men hjälp och råd ges även på finska.

AKVARELLIMAALAUS / AKVARELLMÅLNING

Clara Wahlström

to 18.00–20.15

10.9–26.11.2026, 12 krt / ggr

14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr

Hangö högstadium

- kuvataideluokka / bildkonstsalen

48 € / lukukausi / termin

Akvarellimaalauskurssilla opit maalaamaan vesiväreillä. Harjoittelemme värejä ja muotoja, valoa ja sommittelua. Opit, miten värejä sekoitetaan, mitä siveltimiä ja papereita kannattaa käyttää ja miten siveltimiä käyttämällä saa aikaan pehmeitä ja kauniita vetoja. Saat käsityksen siitä, mitä akvarellimaalaus on ja maalaamalla löydät oman tyyliisi. Kurssi soveltuu niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin akvarellimaalajalle. Harjoitusten vaikeustaso vaihtelee toiveiden ja kokemuksen mukaan, ja saat käytännön opetusta. Pääset myös kokeilemaan eri tekniikoita ja saat vinkkejä eri menetelmistä erilaisten aiheiden parissa.

På kursen lär du dig akvarellmålning genom övningar med färg, form, ljus och komposition. Du lär dej hur du ska blanda färger, vilka penslar och vilka papper du ska välja, samt hur du kan använda penseln för att skapa vackra och mjuka penseldrag. Du får en inblick i vad akvarellmålning är och får skapa egna målningar och hitta din personliga stil. Kursen är skraddarsydd för att passa både nybörjare och mer erfarna akvarellmålare. Vi varierar övningarnas svårighetsgrad baserat på önskemål och målarens erfarenhetsgrad och det mesta av arbetet sker under personlig handledning. Du får prova på olika akvarelltekniker och får tips om metoder för att närma dej ett motiv.

MISTÄ MAALAUS RAKENTUU - VÄRIOPPIA JA SOMMITTELUA / HUR DU BYGGER UPP EN MÅLNING - FÄRGLÄRA OCH KOMPOSITION

Larson Österberg

Ke / Ons 18.00–20.00

23.9–28.10.2026, 6 krt / ggr

Hangö högstadium

- Kuvataideluokka / Bildkonstsalen

54 €

Erilaisten harjoitusten ja tunnettujen teosten tutkimisen avulla opit peruseriaatteet hyvän, katsojan mielenkiinnon herättävän kuvan rakentamiseen. Käymme läpi väriopin perusteet käytännön harjoitusten avulla, jotta maalauksesi kehittävät entistä paremmiksi. Lisäksi käymme läpi sommittelun peruseriaatteet. Kurssi sopii sinulle, jolla on jo kokemusta öljyvärimaalauksesta ja haluat joko aloittaa uudelleen maalaamisen tai viedä taitosi seuraavalle tasolle.

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.





ABSTRAKTI TAI MAISEMA - ABSTRAKT ELLER LANDSKAP

Larson Österberg

Ke / ons 18.00–20.00

20.1–17.3.2027, 8 krt / ggr

Hangö högstadium

- Kuvataideluokka / Bildkonstsalen
68 €

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

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. Vi arbetar med oljefärger och en grundläggande förkunskap rekommenderas.



MAALAUSRETRIITTEJÄ LARSONIN KANSSA - MÅLNINGSRETREAT MED LARSON

Syyskuussa / i september: 19.9–20.9.2026

Lokakuussa / i oktober: 3.10–4.10.2026

Helmikuussa / i februari: 13.2–14.2.2027

Maaliskuussa / i mars: 13.3–14.3.2027

Larson Österberg

La / lö 10.00–16.00, su / sö 10.00–15.00

Hangö högstadium

- Kuvataideluokka / Bildkonstsalen
58 € / retiriitti / retreat

Tervetuloa maalausretriiteille! Täällä voit viettää koko viikonlopun ja omistautua inspiroiville maalausharjoituksille, joiden taso määräytyy osallistujien mukaan. Kurssille voit osallistua olitpa sitten utelias aloittelija tai vuosia maalausta harrastanut. Jokainen retiriitti on erillinen kurssi. Kurssilla saat tietoa materiaaleista ja tekniikoista, konkreettista tietoa siitä, miten eri työmenetelmien avulla pääset työssäsi parempiin tuloksiin. Painopiste on myös oman taiteellisen teeman ja ilmaisun kehittämisessä riippumatta siitä, työskenteletkö realistisessa vai abstraktissa perinteessä.

Välkommen på målningsretreat! Här får du en hel helg ägna dig åt inspirerande målningsövningar där nivån anpassas efter dig som kursdeltagare. Du kan gå kursen oavsett om du är en nyfiken eller har många års erfarenhet bakom dig. Varje retreat är en enskild kurs. På kursen får du kunskaper om material och teknik, konkreta kunskaper i hur du använder dig av olika arbetsmetoder för att nå bättre resultat i dina arbeten. Fokus ligger också på hur du utvecklar ett eget konstnärligt tema och uttryck, oberoende om du arbetar i en realistisk eller abstrakt tradition.

KÄSITYÖKURSSIT / TEXTILKURSER

■ NAHKATYÖKURSSI

Annika Härkönen

la 10.00–16.30, su 10.00–16.30

5.9–6.9.2026

Hangö högstadium - Kuvataideluokka

32 €

Tule tutustumaan nahan käsittelyn työtapoihin ja välineisiin perinteisellä käsinompelutekniikalla. Kursilla valmistamme omavalintaisia töitä paksusta valjasnahasta, esimerkiksi nahkavyön, muistikirjan kannet, punoskoristeisen rannekkeen, koiran pantoja ja remmejä, tai pieniä valjaskorjauksia hevosille. Aloittelijat valmistavat ensimmäisenä päivänä yhdessä pienen työn, jossa tutustutaan työtapoihin ja välineisiin. Jatkajat aloittavat heti omavalintaisilla töillä.

Kurssi sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Omia työtoiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Kaikki ompeluvälineet saa lainaksi ja materiaalit voi ostaa opettajalta. Kursssia koskevat tiedot suoraan opettajalta, puhelinnumero 050 541 6941. Ota omat eväät mukaan, kurssiin sisältyy puolen tunnin tauon.

UUSI
NY

■ TUFTAUS / TUFTNING

Riitta Luoma-Aho

Ma / må 11.30–14.30

7.9–9.11.2026, 9 krt / ggr

11.1–15.3.2027, 9 krt / ggr

Opiston kudonta- ja ompelusali /

MBI:s väv- och sysal

50 € / lukukausi / termin

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka, jossa työvälineenä käytetään tuftausneulaa (punch needle) tai konetuftausta. Sen avulla voit luoda rajattomasti erilaisia kuvioita ja muotoja - kaaria, ympyröitä, neliöitä ja viivoja. Tuftauksella syntyy esimerkiksi pieni matto tai ryijy. Tuftauksessa kangas on pingotettu kehikkoon, ja nukka luodaan tuftaustyökalan avulla. Nukan korkeutta voi säädellä tai käyttää eri materiaaleja ja erilaisia lankavaihtoehtoja.

Tuftning är en rolig och snabb teknik där man använder en tuftningsnål (punch needle) eller maskintuftar. Man kan skapa nästan vilka mönsterformer som helst - bågar, cirklar, fyrkanter och linjer, till exempel en liten matta eller rya. Luggen skapas på ett tyg som är uppspant på en ram och man leker med luggens höjd genom att använda olika typer av garn och material.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

← **NEULONTA - PÄIVÄ /
STICKNING - DAG**

Tina Söderström

Ma / må 15.00-17.15

14.9–7.12.2026, 12 krt / ggr

11.1–12.4.2027, 12 krt / ggr

Opiston kudonta- ja ompelusali /

MBI:s väv- och sysal

50 € / lukukausi / termin

Haluaisitko oppia neulomaan tai kehittää taitojasi? Ryhmästämme löydät inspiraatiota, tukea ja yhteisöllisyyttä – olitpa vasta-alkaja tai kokeneempi neuloja. Meillä neulotaan kaikkea mukavista sukista ja lämpimistä käsineistä persoonallisiin villapuseroihin. Ota mukaan omat langat, neulepuikot ja ohjeet. Myös me voimme auttaa sinua löytämään sopivat materiaalit ja projektit.

Är du nyfiken på att lära dig sticka eller vill du utveckla dina kunskaper? I vår stickgrupp hittar du inspiration, stöd och gemenskap – oavsett om du precis börjat eller stickat länge. Hos oss sticker vi allt från mysiga sockor och varma vantar till personliga tröjor. Ta med ditt eget garn, stickor och mönster om du har, eller så hjälper vi dig att hitta rätt material och projekt.

**NEULONTA - ILTA /
STICKNING - KVÄLL**

Tina Söderström

Ma / må 18.00–20.15

14.9–7.12.2026, 12 krt / ggr

11.1–12.4.2027, 12 krt / ggr

Opiston kudonta- ja ompelusali /

MBI:s vävv och sysal

50 € / lukukausi / termin

Haluaisitko oppia neulomaan tai kehittää taitojasi? Ryhmästämme löydät inspiraatiota, tukea ja yhteisöllisyyttä – olitpa vasta-alkaja tai kokeneempi neuloja. Meillä neulotaan kaikkea mukavista sukista ja lämpimistä käsineistä persoonallisiin villapuseroihin. Ota mukaan omat langat, neulepuikot ja ohjeet. Myös me voimme auttaa sinua löytämään sopivat materiaalit ja projektit.

Är du nyfiken på att lära dig sticka eller vill du utveckla dina kunskaper? I vår stickgrupp hittar du inspiration, stöd och gemenskap – oavsett om du precis börjat eller stickat länge. Hos oss sticker vi allt från mysiga sockor och varma vantar till personliga tröjor. Ta med ditt eget garn, stickor och mönster om du har, eller så hjälper vi dig att hitta rätt material och projekt.



VIRKKAAMINEN
– LUO JA OPPI UUTTA /
VIRKNING – SKAPA OCH LÄR

UUSI
NY

Tina Söderström
ti 18.00–20.15
15.9–1.12.2026, 12 krt / ggr
12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr
Opiston kudonta- ja ompelusali /
MBI:s väv- och sysal
50 € / lukukausi / termin

Virkning är IN! Virkning är både roligt, kreativt och supertrendigt just nu. På denna kurs får du lära dig grunderna i virkning, eller fördjupa dina kunskaper om du redan har virkat tidigare. Du väljer själv vad du vill virka som kan vara allt från trendiga plagg till inredningsgrejer. Kursen passar både nybörjare och dig som vill utveckla dina färdigheter vidare. Vill du börja virka direkt skall du ta med virknålar och material. Du kan även komma första kursgången och få råd om vad du skall ha med för material till det du önskar virka.

Virkkaaminen on nyt IN! Virkkaaminen on hauskaa, luovaa ja supertrendikästä juuri nyt. Tällä kursilla opit virkkaamisen perusteet tai syvennät taitojasi, jos olet jo aiemmin virkannut. Saat valita itse, mitä haluat virkata: trendikkäitä vaatteita tai sisustusesineitä. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin, jotka haluavat kehittää taitojaan. Jos haluat aloittaa virkkaamisen heti, ota mukaasi virkkuukoukut ja materiaalit. Voit tulla myös ensimmäiselle kurssikerralle saadaksesi vinkkejä, mitä tarvikkeita tarvitset haluamaasi projektiin.

**KUDONTA I, PÄIVÄ /
VÄVNING I, DAG**

Marith Norrgård
ti 12.00–15.00
8.9–24.11.2026, 12 krt / ggr
12.1–6.4.2027, 12 krt / ggr
Opiston kudonta- ja ompelusali /
MBI:s väv- och sysal
62 € / lukukausi / termin

Kutominen on meditatiivista, perinteistä käsityötä, joka antaa sinulle lukuisia mahdollisuuksia ilmaista itseäsi tekstiilimateriaaleilla, kuten puuvilla, pellava ja villa. Valitset itse, mitä tuotetta haluat kutoa, esimerkiksi mattoja, vilttejä, pyyhkeitä tai kuvan kudontaa eri tekniikoilla. Saat ohjausta materiaalivalinnoissa, suunnittelussa ja tekniikassa aina valmiseen tuotteeseen koko kutomisprosessin ajan. Kurssi on suunnattu aiempaa kokemusta omaaville kutojille.

Vävning är mediativt, traditionellt hantverk som erbjuder dig många möjligheter till personligt uttryck i textila material såsom i bomull, lin eller ylle. Du väljer själv vilken produkt du vill väva, allt från mattor, pläd, badlakan, bildväv i olika tekniker, rundvävd dyna, väska mm. Du får handledning genom hela processen, från val av material, planering, uppsättning och vävteknik till färdig produkt. Kursen riktar sig till den erfarna vävaren med tidigare kunskaper.





KUDONTA II, ILTA / VÄVNING II, KVÄLL

Marith Norrgård

Ke / ons 17.00–20.00

9.9–25.11.2026, 12 krt / ggr

13.1–7.4.2027, 12 krt / ggr

Opiston kudonta- ja ompelusali /

MBI:s väv- och sysal

62 € / lukukausi / termin

Kutominen on perinteistä, monipuolista ja hauskaa käsityötä, missä voi käyttää uudelleen hyviä materiaaleja tai luoda uusia kodin tekstiilejä. Valitset itse, mitä tuotetta haluat kutoa, esimerkiksi maton, tyynyjä, viltin, tai huivin. Saat ohjausta koko kutomisprosessin ajan suunnittelusta aina valmiiseen tuotteeseen. Kurssi on suunnattu kaikille, eikä aiempaa kokemusta tarvitse. Kurssi antaa hyvän tilaisuuden kokeilla kutomista ja löytää sen antamat mahdollisuudet. Aloittelijat ovat etusijalla.

Vävning är traditionellt, mångsidigt och roligt hantverk där man kan återanvända bra material eller skapa nya produkter för heminredning, som till exempel mattor, dynor, enkla väggbonader, plädar eller halsdukar. Du väljer själv vilken produkt du vill väva. Du får handledning genom hela processen, från planering till färdig produkt. Kursen riktar till alla, oavsett förkunskaper, och ger goda möjligheter att prova på vävningen och upptäcka dess möjligheter. Nybörjare har förtur.

KUDONTA III, PÄIVÄ / VÄVNING III, DAG

Marith Norrgård

to 12.00–15.00

10.9–3.12.2026, 12 krt / ggr

14.1–8.4.2027, 12 krt / ggr

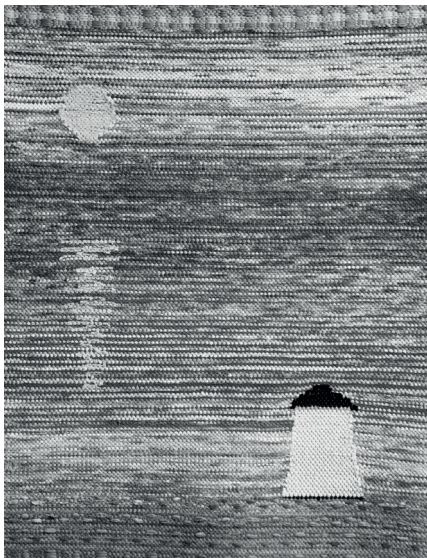
Opiston kudonta- ja ompelusali /

MBI:s väv- och sysal

62 € / lukukausi / termin

Kudonta on inspiroiva käsityötekniikka. Kurssilla pääset tutustumaan kudonnan kaikkiin työvaiheisiin – suunnittelusta materiaalivalintoihin, kangaspuitten kokoamiseen ja kudontatekniikoihin. Yhdessä opettajan kanssa suunnittele mitä haluat kutoa, esimerkiksi maton, peiton tai tyynyn. Kurssi sopii kaikille, riippumatta aiemmasta osaamisesta, ja aloittelijat ovat tervetulleita.

Vävning är en inspirerande hantverksteknik. Under kursen får du möjlighet att lära dig alla moment – från planering och materialval till uppsättning och vävteknik. Tillsammans med läraren planerar du vilken produkt du vill väva, till exempel en matta, pläd eller dyna. Kursen riktar sig till alla, oavsett förkunskaper, och nybörjare är välkomna.



■ CAPTAIN'S ROBE

Nanda Björklund

La / lö 10.00–16.00, su / sö 10.00–16.00
19.9–20.9.2026

Hangö högstadium

- Ompeluluokka / Sysalen

28 €

No nyt! Oma ompelukurssi miehille. Onko koulun ompelutunneista muutama auringonkierto? No worries! Sinä, oman elämäsi kapteeni, tule ompelemaan vaatesuunnittelijan ohjauksessa oma aamu- / lounge takki kauniisiin kesäaamuihin ja -iltoihin. Opettaja lähettää ohjeita ostettavista materiaaleista ennen kurssin alkua.

Åhøj! Egen sömnadskurs för män. Kanske det redan var för några solvarv sedan du satt i textilslöjdstimarna i skolan? No worries! Du, som kaptenen i ditt livs skepp, kom med och sy din egen tunn morgonrock / lounge rock för sköna sommarmorgnar och -kvällar, under handledning av en kläddesigner. Läraren skickar ut info före kursstart om hurudant material som skall köpas till kursen.

■ OMPELUJAMIT / SÖMNADSJAM

UUSI
NY

Syksyn kurssi / Höstens kurs: 3.10–4.10.2026
Kevään kurssi / Vårens kurs: 3.4–4.4.2027

Nanda Björklund

La / lö 10.00–16.00, su / sö 10.00–16.00

Hangö högstadium - Ompeluluokka / Sysalen

28 €

Onko sinulla kappiin unohtunut keskeneräinen tai toteuttamista vaille oleva ompeluprojekti? Ehkäpä idea kankaisesta kierrätystyöstä? Tai jospa sinulla on tarve korjata tai paikata jotakin kauniiksi ompelemaa? Tälle kurssille voit ottaa mukaan oman ompeluprojektin. Kurssilla saat ohjausta, neuvoja ja vinkkejä projektin toteuttamiseen. Hauskaa ja luovaa!

Har du ett sömnadsprojekt som blivit på hälft eller länge väntat på att bli verklighet? Eller har du en idé om en återvinningsprodukt av textilier? Eller behöver du fixa, lappa eller laga något på ett vackert sätt? Till den här kursen får du ta med eget projekt och får handledning, råd och tips för att förverkliga det. Kul och kreativt!



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00



KERAMIikka – KERAMIK

■ KERAMIIKAN SALAT

Marja-Leena Österlund
mä 17.00–20.00
7.9–30.11.2026, 12 krt
11.1–12.4.2027, 12 krt
Opiston kudonta- ja keramiikkatilat
68 € / lukukausi

Upota kädet saveen! Kurssilla opitaan keramiikan käsinrakennusmenetelmän perustekniikoita, erilaisia koristelumenetelmiä, värien käyttöä ja raakapoltetun esineen lasitusta korkean polton lasitteilla. Valmistamme sekä käyttö- että koriste-esineitä.

Kurssi on suunnattu aloittelijoille, mutta myös kokeneemmat saavat osallistua.

■ LUOVAA KERAMIikka KONKAREILLE

Marja-Leena Österlund
to 17.00–20.00
10.9–26.11.2026, 12 krt
14.1–8.4.2027, 12 krt
Opiston kudonta- ja keramiikkatilat
68 € / lukukausi

Upota kädet saveen! Kurssilla käydään läpi keramiikan käsinrakennusmenetelmän perustekniikoita, erilaisia koristelumenetelmiä, värien käyttöä ja raakapoltetun esineen lasitusta korkean polton lasitteilla. Valmistamme sekä käyttö- että koriste-esineitä.

Kurssi on suunnattu kokeneemmille keramiikan taitajille, mutta myös aloittelijat saavat opastusta.

PUU- JA METALLITYÖ, VERHOILU / TRÄSLÖJD OCH MÖBELTAPETSERING

■ PUU- JA METALLITYÖPIIRI

Veikko Savolainen
to 18.00–20.15
10.9–26.11.2026, 12 krt
14.1–8.4.2027, 12 krt
Hangö högstadium - Puutyöluokka
52 € / lukukausi

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

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

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

■ EEVAN JA MICAN VERSTAS / EEVAS OCH MICAS VERKSTAD

Eeva Bäckman, Mica Ström

Pe / fre 18.00–20.15, la / lö 10.00–14.30, su / sö 10.00–14.30

23.10–22.11.2026, 7 krt / ggr

12.2–21.3.2027, 7 krt / ggr

Hangö högstadium - Puutyöluokka / Slöjdsalen

55 € / lukukausi / termin

Kursilla opit sekä puutyötä että huonekalujen verhoilua. Opit soveltamaan eri puutyötekniikoita, kuten pintakäsittelyn poistamista, osien korjaamista ja uuden pintakäsittelyn levittämistä. Opit myös verhoilemaan pienempiä huonekaluja perinteisin menetelmin ilman ompelukonetta. Kurssin aikana voit yhdistää eri tekniikoita ja työstää omaa työtäsi saaden samalla henkilökohtaista ohjausta. Kurssi sopii sinulle, joka haluat oppia perinteisiä tekniikoita ja kehittää taitojasi. Kurssille ei vaadita aiempaa osaamista. Verhoilumateriaaleja voi ostaa joko opettaja Eevalta tai hankkia itse. Ota mukaasi ensimmäiselle kurssikerralle oma työsi, esimerkiksi huonekalu tai puutyöprojekti, jonka saisit valmiiksi kurssin aikana. Ilmoita kansliaan, mitä aiot työstää kurssilla: kansalaisopisto@hanko.fi. Osallistujien tulee olla oma tapaturmavakuutus.

På kursen lär du dig både slöjd och möbelpetsering. Du lär dig tillämpa olika slöjdtekniker, såsom att avlägsna ytbehandling, reparera delar och applicera ny ytbehandling. Du kommer också att lära dig att klä om mindre möbler utan användning av symaskin. Under kursen kan du kombinera de olika teknikerna, arbeta praktiskt med ditt eget projekt och få individuell handledning. Kursen passar dig som vill lära dig traditionella tekniker och vill utveckla dina färdigheter. Inga förkunskaper krävs. Material till möbelpetseringen kan antingen köpas av läraren Eeva eller skaffa själv. Ta med ditt eget arbetsmaterial till första kurstillfället, till exempel en möbel eller ett slöjdprojekt, som du vill arbeta med och tror får klart under kursen. Meddela kansliet vilket slags arbete du önskar utföra under kursen: kansalaisopisto@hanko.fi. Deltagarna behöver ha en egen olycksfallsförsäkring.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 24.8.2026 KL. 9.00

**JULKINEN TIEDOTE
OFFENTLIGT MEDDELANDE**

