

HANGÖ MEDBORO GARINSTITUT



Posti Green



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

**Kursprogram
2025–2026**



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

*Utgivare: Hangö stad, Hangö 2025
Kulturnämnden*

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut



INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Läsåret 2025–2026	5
Kontaktuppgifter	5
Användarvillkor.....	6
Anmälningar	7
Så här fungerar det hos oss.....	8

Kurser för barn och ungdomar	10
Cirkuskonst	12
Teater	14
Föreläsningar	16
Specialkurser	18
Första hjälp kurser	20
Vinkurser	22
Matlagning och bakning	24
Sång & musik.....	27
Språk.....	28
Yoga	31
Vattenträning.....	34
Motion.....	37
Bildkonst.....	39
Textilkurser	42
I väntan på julen	45
Träslöjd och möbeltapetsering	47

VÄLKOMMEN!

Vi erbjuder 187 kurser, varav 71 är nya.

Kom och prova cirkuskonst eller teater! Lyssna på intressanta föreläsningar! Sy loungewear eller captain's robe!

Öppna katalogen och fördjupa dig i vårt fina utbud.

Vårt uppdaterade kursutbud finns alltid på våra hemsidor:

opisto-mbi.hanko.fi



KONSTKARUSELLEN

Konstkarusellen kommer igen i början av juni 2026! I programmet kommer att finnas konst- och motionsläger för barn. Mer info kommer på våra hemsidor och på våra some-kanaler. Konstkarusellen förverkligas i samarbete med stadens kulturtjänster.

HANGON KANSALAIPOISTO – HANGÖ MEDBORGARINSTITUT

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

Kulturnämnden fungerar som institutets direktion.

Höstterminen

1.9.2025 –

Vårterminen

12.1.2026 –

Höstlov 17.–20.10.2025

Vinterlov 16.–22.2.2026 (vecka 8)

KANSLI

Skolgatan 11, öppet kl. 8–11.30

Postadress:

Skolgatan 11, 10900 Hangö

E-post:

kansalaisopisto@hanko.fi

Hemsida: opisto-mbi.hango.fi

Facebook:

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut

Instagram:

hangonopisto_hangombi

Rektor:

Lena Sommer, PM

tfn 040 137 3936

e-post: lena.sommer@hanko.fi

Kursplanerare:

Paulina Rökman, FM

tfn 040 146 0262

e-post: paulina.rokman@hanko.fi

Kurssekreterare:

Anne Holmström, merkonom

tfn 040 146 0260

e-post: anne.holmstrom@hanko.fi

Vaktmästare:

tfn 040 180 6919

Anträffbar må–to kvällstid då undervisning pågår

ANVÄNDARVILLKOR

KURSSTART:

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

ANNULLERA:

- Långkurser (minst 10h) måste **annulleras senast 6 dagar efter kursstarten**, annars faktureras avgiften i sin helhet.
- Kortkurser (1–10 h veckosluts- och matlagningskurser) måste **annulleras senast 5 vardagar före kursstarten**, annars faktureras avgiften i sin helhet. Kontakta kansliet om du behöver annullera senare än 5 dagar innan kursstart t.ex vid sjukdom.
- Om det till kursen hör materialavgifter och du annullerar din kursplats för sent, blir du tvungen att betala materialavgiften.
- Annulleringen kan göras via våra hemsidor (under "Mina kurser" fliken) eller direkt till kansliet, **inte till kursens lärare**. Annulleringen blir giltig då kansliet bekräftat.
- Att inte delta i en kurs man anmält sig till, eller att lämna en kursavgift obetald, räknas inte som en annullering. En plats som inte har annullerats faktureras alltid i sin helhet.
- Om en lärare insjuknar och ingen vikarie går att få, meddelar kansliet deltagarna i första hand *per sms* om att lektionen är inhiberad. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

AVBRYTA:

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

AVGIFTER OCH BETALNING

- Vid anmälan förbinder du dig att betala kursavgift. **Avgiften faktureras efter kursens slut.**
- Om du får en plats på en kurs som har färre än hälften av kursgångerna kvar, betalar du endast halva kursavgiften. Gäller ej kortkurser.
- Om du vill anhålla om rabatt bör du göra detta i samband med anmälan eller senast samma vecka som kursen startar.
- Efter att kursavgiften har fakturerats kan inte rabatter godkännas.
- Vill du betala med **Epassi** eller **Smartum**, betala efter kursstarten dock senast innan kursens sista kurstillfälle. *Efter kursens slut kan man inte längre betala med förmånssedlar* utan kursen faktureras.

PRESENTKORT

Nu finns de, presentkort. Presentkortet kan hämtas från kansliet med valfri summa och det är i kraft ett år. Får du ett presentkort, kontakta kansliet när du vill använda det.

ANMÄLNINGAR

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

till vattenträningarna onsdag 13.8.2025 kl. 9.00
till alla kurser måndag 18.8.2025 kl. 9.00

1. ANMÄLAN VIA VÅRA HEMSIDOR

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

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

2. ANMÄLAN PER TELEFON

040 146 0260, 040 146 0262

I samband med anmälan bör du uppges dina personuppgifter, adress och ditt mobiltelefonnummer.

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

3. ANMÄLAN I KANSLIET

Skolgatan 11

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

Notera vid anmälan:

Studieplatserna fylls i regel i anmälningsordning.

Man kan inte anmäla sig via e-post eller telefonsvararen.

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

Anmälningsbekräftelse kommer per e - post.

En vecka innan kursstart sänds ett välkomstmeddelande via e-post med kursinformation.

SÅ HÄR FUNGERAR DET HOS OSS

AVGIFTER



Epassi / Smartum; Med dessa kan du betala kursavgifter för motions- och kulturkurser (inte t.ex. matlagningskurser eller språkkurser). När du anmäler dig via våra hemsidor, så kan du välja Epassi eller Smartum vid "rabatter". Om du inte hittar Epassi eller Smartum- rabatten under din kurs, så är den inte tillåten på just den kursen. Om du anmäler dig via telefon skall du nämna att du vill betala kursavgiften med Epassi / Smartum.

Betala efter kursstarten dock senast innan kursens sista kurstillfälle. *Efter kursens slut kan man inte längre betala med förmånssedlar utan kursen faktureras.* Då kursen är fakturerad kan man inte längre betala den med förmånssedlar. Inbetalda avgifter betalas inte tillbaka. Du behöver inte besöka kansliet då du gör din betalning via applikationen men du kan kontakta kansliet om du behöver hjälp.

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

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

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

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

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

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

FAKTURA

Medborgarinstitutet fakturerar kursavgifterna i regel efter kursens slut. Det är viktigt att uppge sin personbeteckning i samband med anmälningen på grund av att stadens faktureringsprogram kräver det. Kursavgifter betalas inte tillbaka.

UTBILDNINGSSSTYRELSENS STUDIESEDLAR

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

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

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

INTRÄDESKRAV

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

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

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

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

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

Avbruten kurs: Om deltagarantalet understiger 6 avbryts kursen.

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

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

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

UTVÄRDERING

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

Kursdeltagarna får ett automatiskt e-postmeddelande med länk till utvärderingsblanketten efter kursens slut.

KURSPLATSER

Hangö bowlinghall, Idrottsgatan 5
Station Cafe, Järnvägstorget 1
Astrea, Berggatan 4
Brankis, Nycandergatan 8
Casinohallen, Appelgrensvägen 10
Centralskolan, Halmstadsgatan 2
Hangöby förskola, Hangöbyvägen 45
Hangö gymnasium, Skolgatan 11
Hangö högstadium, Skolgatan 13 - 15
Happy Flower, Berggatan 11
Idrotts huset, Rådmanngatan 12
Lappvik skola, Skolgränd 4
Ljungbo, Källvägen 1
MBI:s väv- / sysal, Berggatan 21
Stadshusets festsal och foajé, Berggatan 1
Valosalen, Hamngatan 2

Mera information om kursplatser och tillgänglighet finns på våra hemsidor www.opisto-mbi.hango.fi



KURSER FÖR BARN OCH UNGDOMAR

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

KORGBOLL MED MAGIK JONSSON FÖR 8–11-ÅRINGAR

Robert Jonsson

ti 15.15–16.00

2.9–18.11.2025, 12 tillfällen

13.1–7.4.2026, 12 tillfällen

Idrottshuset

Kursavgift 18,00 € / termin

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

Åldersrekommendation: 8–11 år.

KORGBOLL MED MAGIK JONSSON FÖR 12–16-ÅRINGAR

Robert Jonsson

ti 16.00–17.00

2.9–18.11.2025, 12 tillfällen

13.1–7.4.2026, 12 tillfällen

Idrottshuset

Kursavgift 18,00 € / termin

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

Åldersrekommendation: 12–16 år.

MÅLA MED GARN, HÖSTENS TUFTNINGSKURS FÖR BARN

Riitta Luoma-Aho

lö 10.00–13.00, sö 10.00–13.00

4.10–5.10.2025, 2 tillfällen

24.1–25.1.2026, 2 tillfällen

MBIs väv-/ sysal

Kursavgift 18,00 €

Välkommen att prova på tuftning – en kreativ teknik inom textilt bildskapande! Under kursen får du designa och tufta ditt eget favoritdjur, som kan bli både din personliga maskot och ett praktiskt telefonfodral. Tillsammans hittar vi på en berättelse om din maskot: Vad heter den? Varför är den viktig för just dig? Är den lekfull, har den magiska färger, eller kanske förändras den beroende på humör – när den är glad, drömmar eller lyssnar?

Kursen riktar sig till barn i åldern 10 – 12 år. Ta gärna med ett eget mellanmål.

Max 10 deltagare.

VI SKAPAR TILLSAMMANS – BILDKONSTNÄRLIGT VECKOSLUT PÅ HÖSTEN

Pirjo Wallden, Satu Lundin

lö 10.00–12.00, sö 10.00–12.00

25.10–26.10.2025, 2 tillfällen

Hangö högstadium – Bildkonstsalen

Kursavgift 18,00 €

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

Max 12 deltagare.



■ MONSTERVERKSTAD!

NY!

Nanda Björklund
lö 11.00–14.00, sö 12.00–15.00
25.10–26.10.2025, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Sysalen
Kursavgift 18,00 €

Vågar du? Kom och planera och sy en läskig stor monsterkompis! Varelsen kan användas även som en kudda. Kursen är avsedd för barn från 6 år uppåt tillsammans med en vuxen. Om du har fyllt 10 år och kan sy självständigt på symaskin så kan du delta utan vuxen.

Max 12 deltagare.

■ KUL MED KERAMIK

NY!

Nanda Björklund
ti 17.00–18.30
4.11–9.12.2025, 6 tillfällen
Hangö högstadium – Bildkonstsalen
Kursavgift 28,00 €

Hurudan är en förvaringsburk som ser och lyssnar? Hur känns naturen? På barnens keramik kurs formar vi djurformade burkar med lock, samt naturinspirerade arbeten.

Åldersrekommendation: barn i lågstadiet.

Max 12 deltagare.

■ **BAKA CUPCAKES
– BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS**
Läs mera på sidan 26.

■ KONSTÄVENTYR-SKROTKONST

NY!

Nanda Björklund
lö 10.00–14.00, sö 11.00–14.00
31.1–1.2.2026, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Bildkonstsalen
Kursavgift 18,00 €

Konstäventyren fortsätter: kom med på en underligt underbar resa! Vi reser i fantasin till ett hemligt ställe och skapar spännande skrotkonst. Ta mellanmål med till pausen.

Åldersrekommendation: barn i lågstadieålder.

Max 12 deltagare.

■ VI SKAPAR TILLSAMMANS – BILDKONSTNÄRLIGT VECKOSLUT PÅ VÅREN

Pirjo Wallden, Satu Lundin
lö 10.00–12.00, sö 10.00–12.00
7.3–8.3.2026, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Bildkonstsalen
Kursavgift 18,00 €

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

Max 12 studerande.

■ **PEPPARKAKOR OCH JULSTÄMNING
– BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS**
Läs mera på sidan 46.



NY!

CIRKUSKONST

Välkommen till en rad fartfyllda och lekfulla kurser där akrobatik möter jonglering i cirkusens magiska värld! Kurserna hålls av Alex Högström och riktar sig till olika åldrar.

Höstens kurser hålls lördagen 4.10.2025

Vårens kurser hålls lördagen 14.3.2026

Plats: Hangöby förskola

Kurserna genomförs i samarbete med dans- och cirkusskolan Hurja Piruetti. Samma kurser, med samma innehåll, ordnas på hösten och på våren.

Kurserna är tväspråkiga. Max 15 deltagare.

■ HURJA CIRKUS; AKROBATIK OCH JONGLERING 4–6 ÅRIGAR

Alex Högström

lö 11.00–12.00

Kursavgift 5,00 €

På denna kurs får barn i åldern 4–6 år utforska rörelseglädje genom roliga övningar som utvecklar kroppskontroll, smidighet och koordination. Vi lär oss grundläggande

akrobatikrörelser och spännande jongleringstekniker – allt i en trygg och inspirerande miljö.

Fokus ligger på lek, rörelse och enkla cirkustrick som bygger på gymnastikens grunder. Genom lekfull träning utvecklas balans, styrka, rörlighet och vighet på ett naturligt sätt.

HURJA CIRKUS; AKROBATIK OCH JONGLERING FÖR 7–9 ÅRINGAR

Alex Högström

lö 12.00–13.45

Kursavgift 10,00 €

På denna kurs får barn och unga utforska cirkusens magiska värld och utveckla kroppskontroll, smidighet och koordination. Vi lär oss grundläggande akrobatikrörelser och spännande jongleringstekniker – allt i en trygg och inspirerande miljö.

Denna kurs riktar sig till barn i åldern 7–9 år, och fokuserar på grundläggande akrobatik och jonglering med flera redskap. Deltagarna använder styrka och rörlighet för att utföra rörelser och trick inspirerade av gymnastik. Under kursens gång utvecklas vighet, balans, styrka och koordination på ett lekfullt sätt.

HURJA CIRKUS; AKROBATIK OCH JONGLERING FÖR 10 ÅRINGAR

Alex Högström

lö 14.00–16.00

Kursavgift 10,00 €

På denna kurs får barn och unga utforska cirkusens magiska värld och utveckla kroppskontroll, smidighet och koordination på ett roligt och tryggt sätt. Vi arbetar med grundläggande akrobatikrörelser och spännande jongleringstekniker – allt i en stöttande och kreativ miljö.

Kursen riktar sig till barn och unga från 10 år och uppåt, med fokus på dynamiska akrobatikserier och kombinationer som blandar rörelse, jonglering och styrketräning. Vi jobbar med teknisk precision, samarbetsförmåga och kreativitet – och uppmuntrar varje deltagare att hitta sitt eget uttryck.

Med hjälp av styrka och rörlighet utför vi trick och övningar inspirerade av gymnastik, där vighet, balans, styrka och koordination tränas och utvecklas.

HURJA CIRKUS; AKROBATIK OCH JONGLERING FÖR VUXNA

Alex Högström

lö 16.00–17.30

Kursavgift 15,00 €

På denna kurs får vuxna utforska cirkusens magiska värld och utveckla kroppskontroll, smidighet och koordination. Vi lär oss grundläggande akrobatikrörelser och spännande jongleringstekniker – allt i en trygg och inspirerande miljö.

Vuxenkursen fokuserar på fysisk styrka, balans och teknik. Vi provar både akrobatik och jonglering – inga förkunskaper behövs! Kursen passar både för nybörjare och för dem som vill utmana kroppen på nya sätt och upptäcka nya rörelsemöjligheter.

Max 12 deltagare.



TEATER

NY!

Medborgarinstitutet samarbetar med teaterfestivalen Hangö Teaterträff, som har kokat ihop en serie korta introduktionskurser som alla berör teater på olika sätt.

Max 12 deltagare / kurs.

PROVA PÅ IMPROVISATIONSTEATER 7–12 ÅRINGAR

Mars 2026

Närmare tidpunkt meddelas senare

Kursavgift 18,00 €

Att stå på scenen kan vara spännande. Men det kan också vara väldigt roligt. Häng med på vår kortkurs och lär dig om ett av teaterns viktigaste verktyg: improvisation. Vi håller tröskeln låg och tillsammans leker vi med fantasi, gemenskap och lär oss att det inte alls är så farligt att misslyckas och att det på scenen faktiskt är bäst när man gör bort sig!

Bekanta dig gärna också med de andra kurserna!

INTRODUKTION TILL SCENTEKNIK

Mars 2026

Närmare tidpunkt meddelas senare

Kursavgift 25,00 €

Är du intresserad av teater, musik eller scenkonst men håller dig hellre bakom kulisserna än i rampluset? Under den här kursen får du lära dig hur man bygger upp en föreställnings tekniska ram både vad gäller ljud och ljus teknik. Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av teknik för att delta i kursen.

Kursen är tvåspråkig.

Åldersrekommendation: 15 år och uppåt



INTRODUKTION TILL EVENEMANGSPRODUKTION

Martin Paul och Misan Nykvist

Mars 2026

Närmare tidpunkt meddelas senare

Kursavgift 25,00 €

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.

Åldersrekommendation: 15 år och uppåt

SCENOGRAFINS GRUNDER

Mars 2026

Närmare tidpunkt meddelas senare

Kursavgift 25,00 €

Är du nyfiken på vad det innebär att skapa scenografi för teaterpjäser? Hangö Teaterträff ordnar en kortkurs under vilken du får lära dig om scenografin som konstform, dess historia och de olika stadierna från planering till modellskapande till bygge. Tillsammans ritas vi, pysslar, hittar på och inspireras av de tusentals olika sätt man kan föra en pjäs från text till visuellt uttryck.

Kursen är tvåspråkig.

Åldersrekommendation: 15 år och uppåt

FÖRELÄSNINGAR

FRÅGA ANDERS: NYA BYGGLAGEN

NY!

Anders Welander, byggnadsinspektör
må 18.00–20.00
22.9.2025
Hangö gymnasium
Gratis tillfälle

Den nya bygglagen är här – men vad betyder det egentligen i praktiken? Häng med på en informativ föreläsning där vi reder ut vad som faktiskt förändras och vad som nu kräver bygglov (och vad som inte gör det längre).

Anders svarar gärna på frågor, som även kan sändas på förhand. Din fråga kan du sända till adressen kansalaisopisto@hanko.fi

Tillställningen är tvåspråkig.

SILLPIGOR OCH NOTDRAGARE

NY!

Stefan Randström
to 17.30–19.00
30.10.2025
Hangö gymnasium – Hangethesalen
Kursavgift 15,00 €

Stefan Randström och Pekka Barck berättar om "Sillpigor och notdragare", deras nya bok om fiskeriets historia i Hangö.

Vi får höra om allt från Hemming A. Elfving's världsberömda sillflotta på 1930-talet till uddens tre fiskefabriker, samt trålfisket och orsakerna till att allt tog slut sedan på 1990-talet. Livet på havet var ofta hårt, men också vackert, och fiskenäringens betydelse för vår stad kan inte överskattas. Stefan och Pekka svarar gärna på frågor från publiken.

Tillställningen är tvåspråkig.

INTRESSEBEVAKNINGS- FULLMAKT OCH TESTAMENTE

NY!

Carola Nordlund, skattesakkunnig
ti 17.30–19.00
4.11.2025
Hangö gymnasium
Gratis tillfälle

När är det aktuellt med intressebevakningsfullmakt och vad ska man tänka på vid upprättandet av ett testamente? Denna föreläsning, arrangerad av OP Raseborg, fokuserar på de mest centrala aspekterna av intressebevakningsfullmakt och testamente. Skattesakkunniga Carola Nordlund kommer att gå igenom viktiga frågor och ge råd om hur du kan planera för framtiden på ett tryggt sätt. Det kommer också att finnas tid för frågor och diskussion.

Tillställningen är tvåspråkig. Max 20 deltagare.

Missa inte de finska föreläsningar i den finska versionen av kursprogrammet, se sidan 17.

NUKKUMISEN TAITO

Henri Tuomilehto, 9.10.2025
kl. 17.30–19.00, Hangö gymnasium

MIKÄ IHMEEN NEPSY? – YMMÄRRYSTÄ ERI LAISIIN AIVOIHIN

Johanna Sofia Zalagh, 24.9.2025
kl. 18–19.30, Hangö gymnasium



SENASTE NYTT FRÅN DE KRIGSARKEOLOGISKA UTGRÄVNINGARNA PÅ HANGÖ UDD MED OMNEJD

NY!

Jan Fast
to 17.30–19.00
6.11.2025
Hangö gymnasium
Kursavgift 15 €

Arkeolog och FD Jan Fast och frontmuseets museichef Jörgen Engroos föreläser om de senaste fynden och krigsarkelogiska utgrävningarna på Hangö udd med omnejd.

Tillställningen är tvåspråkig.



UPPTÄCK KRAFTEN I MATEN!

NY!

Sara Nöjd
to 17.30–19.00
22.1.2026
Hangö gymnasium – Hangethesalen
Kursavgift 20,00 €

Vi kopplar ofta kroppsvikten till vad vi äter, men vår mat styr mycket mer än så! Den styr bl.a. vårt humör, vår energi, sömnen, immunförsvaret och till och med vårt tänkande. Välkommen till en inspirerande föreläsning med hälsocoachen Sara Nöjd, där du får bekanta dig med hur kosten är ett verktyg för ett friskare och mer balanserat liv.

Med passion och erfarenhet av att ha hälsocoachat sina klienter, där kostråd spelar stor roll, guidar Sara dig genom kostens betydelse för kroppen – och varför små förändringar kan göra stor skillnad. Oavsett om du vill få mer energi, minska stress, sova bättre eller bara förstå din kropp bättre, är detta en föreläsning du inte vill missa.

Föreläsningen hålls på svenska kl. 17.30–18.30 och sedan 30 minuter tid för frågor/diskussion.

SPECIALKURSER

■ SERVERINGSPASS

Axxell

lö 10.00–16.00

11.4.2026

Hangö gymnasium

Kursavgift 110 €

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 VIA AXCELL! Länkar till anmälningen hittar du i kurstexten på vår hemsida opisto-mbi.hango.fi.

Föreläsning: Lördag 11.4.2026 kl. 10–13.

Föreläsningen hålls på svenska, men man har möjlighet att ställa frågor även på finska.

Tentamen: lördag 11.4.2026 kl. 14. Tentamen kan skrivas på svenska, finska och engelska.

Kursavgift: Föreläsning + tentamen kostar 110 € (inkl. en omtentamen). Endast tentamen 55 € (inkl. INTE en omtent).

Kursmaterial: Länkar till kursmaterialet hittar du i kurstexten på vår hemsida.

Obs! Minimi 15 deltagare för att kursen ska ordnas, omtentamen sker i Axxells utrymmen på Bangatan 75 i Karis.

■ HYGIENPASS

Kalle Niemi

ti 18.00–19.00

21, 28.4.2026, 2 testtillfällen

Hangö gymnasium

Kursavgift 50,00 €

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

Testtillfälle ti 21.4.2026 kl 18–19

Omtest ti 28.4.2026 kl. 18–19

Testtillfälle 50 €, omtest 20 €. Rabatterna gäller inte för denna kurs.

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

OBS! sista anmälningsdagen ti 14.4.2026

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

E-post: kansalaisopisto@hanko.fi eller tfn 040 146 0260

Information om livsmedelshygien och modelltest finns på livsmedelsverkets hemsidor, länken hittar du på vår hemsida opisto-mbi.hango.fi



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 18.8.2025 KL. 9.00

FÖRSTA HJÄLP KURSER

**OBS! ANMÄLNINGEN ÄR REDAN ÖPPEN FÖR DESSA KURSER
PÅ VÅR HEMSIDA OPISTO-MBI.HANGO.FI**

■ FRK LIVRÄDDANDE FÖRSTA HJÄLPEN 4 T®

Annikka Gustafsson-Björkqvist

må 8.30–11.45

25.8.2025

Hangö gymnasium – Hangethesalen

Kursavgift 65,00 €

I utbildningen FRK Livräddande Första Hjälp 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 FRK Livräddande Första Hjälp 4 t® 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 Hjälp FHJ 1® eller FRK Första Hjälp FHJ 2® en gång för tre år framåt.

FRK Livräddande Första Hjälp 4 t® passar dig när du vill lära dig första hjälpen-färdigheter för hemmet, fritiden, din hobby eller arbetsplatsen. Du kan delta i kursen utan tidigare utbildning i första hjälpen.

Efter att ha genomfört första hjälpen-kursen får du ett FRK första hjälpen-intyg, som är giltigt i tre år.

Kursen dras av Annikka Gustafsson-Björkqvist, Utbildare i första hjälpen och hälsokunskap ETK® och sjukskötare (HYH).



■ FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 1® (16T)

Annika Gustafsson-Björkqvist

ti 8.30–16.00, on 8.30–16.00

26.8–27.8.2025

Hangö gymnasium – Hangethesalen

Kursavgift 135,00 €

FRK Första Hjälpens 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.

FRK Första Hjälpens FHJ 1® 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.

Utbildningen är två dagar lång. Den första dagen innehåller omfattande ämnen och övningar inom livräddande första hjälpen, och den andra dagen går man igenom vardagsolyckor och andra första hjälpen-situationer, såsom första hjälpen för brännskador och förgiftningar.

FRK Första Hjälpens FHJ 1® passar dig när du vill lära dig första hjälpen-färdigheter för hemmet, fritiden, din hobby eller arbetsplatsen. Du kan delta i kursen utan tidigare utbildning i första hjälpen.

FRK Första Hjälpens FHJ 1® innehåll

- Åtgärder i en nödsituation
- Återupplivning och hjärtstartaren
- Medvetlöshet
- Främmande föremål i luftvägarna
- Första hjälpen för en person som håller på att kvävas
- Riklig blödning
- Chock
- Sjukdomsfall (bröstmärta, lågt blodsocker, stroke, kramper, allvarlig allergisk reaktion, astmaanfäll)
- Sår
- Brännskador
- Benbrott och ledsador
- Andra olyckor (elchock, ögonskada, näsblod, huvudskada)
- Förgiftningar
- Förebyggande av olyckor
- Hälsofrämjande
- Psykisk första hjälpen
- Gruppvisa specialteman

Efter att ha genomfört första hjälpen-kursen får du ett FRK första hjälpen-intyg, som är giltigt i tre år.

Kursen dras av Annika Gustafsson-Björkqvist, Utbildare i första hjälpen och hälsokunskap ETK® och sjukskötare (HYH).

VINKURSER

Alla vinkurser arrangeras i Station Café och hålls av Annette Roos.

Max 17 deltagare. Kursavgift 10 € / kurs. En materialkostnad på 12–15 € / gång tillkommer utöver kursavgiften och betalas på plats med kontanter eller kort.

HÖST

■ ORANGEVINER

NY!

to 18.00–19.30
11.9.2025

Orangeviner framställs på ett traditionellt sätt och de finns tillgängliga i allt större utsträckning. Vi bekantar oss med framställningsmetoden och hur den påverkar vinets smakprofil samt smakar på några orangeviner för att klura ut vilken mat den passar till.

■ ÖVERRASKNINGS-VINPROVNING

NY!

to 18.00–19.30
16.10.2025

Den här gången är hela vinprovningen en överraskning! Det är inte frågan om en traditionell blindprovning, utan vinerna väljs enligt ett tema som inte avslöjas på förhand.

■ URSPRUNGLIGA DRUVSORTER

NY!

to 18.00–19.30
27.11.2025

Vi bekantar oss med mindre kända druvor, de som inte erövrat världen, utan som odlas på specifika områden. Vissa druvsorter har glömts bort under längre tider, men senare plockats fram igen. Intresset för att odla dessa gamla druvsorter har ökat under senare år.

VÅR

■ SMAKER SOM UTMANAR VINET

NY!

to 18.00–19.30
5.2.2026

Det finns vissa matingsredienser som sägs vara vinets fiender, de är med andra ord svåra att kombinera med vin. Vi smakar på några av dessa svåra kombinationer och tar reda på varför det är så.

■ ASIATISKA SMAKER

NY!

to 18.00–19.30
12.3.2026

Vi kombinerar asiatiska smaker med vin. Vilka smaker framträder i asiatiska rätter och vilka egenskaper kräver de av vinet? Vi försöker hitta svaren när vi smakar på några viner tillsammans med lite tilltugg med asiatiska smaker.

■ KLIMATTÄNK I VINPRODUKTION

NY!

to 18.00–19.30
16.4.2026

Klimatet påverkar både själva vinodlingen och smakerna i vinerna. Förändringar i klimatet har fått många vinodlare att göra förändringar i sitt sätt att producera vin. Vi går igenom vilka åtgärder som redan görs och vad det innebär för oss konsumenter.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 18.8.2025 KL. 9.00

MATLAGNING OCH BAKNING

SPANSK MAT OCH KULINARISK KULTUR, PÅ SPANSKA!

Alejandro Domingo Moreno
må 17.30–20.30, on 17.30–20.30
8.9–5.11.2025, 5 tillfällen
Hangö högstadium – Undervisningsköket
Kursavgift 42,00 €

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

Vi kommer att introducera nya rätter som vi inte har tillagat under våren 2024, även om vi kommer att upprepa några typiska och populära rätter, särskilt för de nya deltagarna. Det vore perfekt om du har lite förkunskaper i spanska, även om det inte är ett krav. Alejandro använder både svenska och engelska vid behov.

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

Observera att kostnaden för ingredienserna inte ingår i kursavgiften, utan betalas på plats till kursläraren.

Max 15 deltagare.

DET LIBANESISKA KÖKET

NY!

Tove Lindqvist
to 17.00–20.45
18.9.2025
Hangö högstadium – Undervisningsköket
Kursavgift 20,00 €
Avgift för ingredienser 15.00 €

Kom med på en matresa till det libanesiska köket där dofterna och smakerna frodas! Vi tillreder ett urval rätter från den berömda libanesiska matkulturen. Tillsammans avnjuter vi maten samt diskar och städar undan. Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Anmälan senast en vecka innan, 4.9.2025.

Max 15 deltagare.

NYA RÄTTER AV SVAMP- OCH ÄPPELSKÖRDEN

NY!

Tove Lindqvist
to 17.00–20.45
9.10.2025
Hangö högstadium – Undervisningsköket
Kursavgift 20,00 €
Avgift för ingredienser 15.00 €

Vi har alla våra favoritrecept som vi tillreder när vi kommer hem från svampskogen eller när äpplena är mogna för skörd. Ibland kan det dock kännas lite enformigt, och då kan det vara roligt att prova något nytt.

Kom och prova Toves recept – kanske någon av dem blir din nya favorit! Tillsammans avsmakar vi maten samt diskar och städar undan. Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Anmälan senast en vecka innan, 2.10.2025.

Max 15 deltagare.



■ VEGOGOURMET

Tove Lindqvist
må 17.00–20.45

3.11.2025

Hangö högstadium – Undervisningsköket

Kursavgift 20,00 €

Avgift för ingredienser 15.00 €

Favorit i repris, men med nya recept! Vi tillreder i mindre grupper en vegetarisk gourmetmåltid bestående av tre rätter. Vi fokuserar också på uppläggningsen och lägger upp rätterna som små vackra portioner. Vi avslutar kursen med en gemensam måltid efter att vi diskat och städad undan i köket.

Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Anmälan senast en vecka innan, 27.10.2025.

Max 15 deltagare.

■ VÄRMANDE ASIATISKA GRYTOR

NY!

Tove Lindqvist
to 17.00–20.45

15.1.2026

Hangö högstadium – Undervisningsköket

Kursavgift 20,00 €

Avgift för ingredienser 15.00 €

Funderar du på vad du ska laga till middag? En god gryta är alltid ett säkert kort! I det kyliga vintermörkret är det något värmande och tröstande med grytor. De är lätta att laga och passar dessutom utmärkt i matlådan, många grytor blir nämligen ännu godare dagen efter.

På kursen tillreder vi grytor med asiatiska smaker. Vi avslutar kursen med en gemensam måltid efter att vi tillsammans diskat och städad upp köket. Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Kursavgiften är totalt 35 € (15 € för ingredienserna, 20 € kursavgift). Anmälan senast en vecka innan, 8.1.2026.

Max 15 deltagare.

■ KLASSISKA SÅSER PÅ ETT NYTT SÄTT

NY!

Tove Lindqvist
må 17.00–20.45

9.2.2026

Hangö högstadium – Undervisningsköket

Kursavgift 20,00 €

Avgift för ingredienser 20.00 €

Denna kurs sätter såsarna i fokus. Vi går igenom grunderna för att tillaga klassiska såser, som vi sedan ger en egen twist. Eftersom en sås behöver

något att förhöja, lär vi oss även att tillaga passande tillbehör som lyfter smakerna. Kursen avslutas med en gemensam måltid, efter att vi tillsammans gjort rent och ställt i ordning köket. Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Anmälan senast en vecka innan, 2.2.2026.

Max 15 deltagare.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 18.8.2025 KL. 9.00



BAKA CUPCAKES – BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

NY!

Tove Lindqvist
lö 12.30–15.30

21.3.2026

Hangö högstadium – Undervisningsköket

Kursavgift 15,00 €

Avgift för ingredienser 5.00 €

Cupcakes är små, söta bakverk som har blivit en modern klassiker i många kök. De är som större muffins med mera allt, speciellt när det gäller decorationen. Cupcakes består av en mjuk, fluffig kaka som vanligtvis är smaksatt med vanilj eller choklad och toppad med en generös mängd frosting eller icing. De kan varieras med många olika smaker!

På kursen får alla deltagare lära sig laga tre olika sorters cupcakes. Maten tillreds av barnen tillsammans med en trygg vuxen. Ta med dig en ask som ni kan ta hem överblivna bakverk i. Recepten och kursen hålls på svenska, men råd och hjälp erbjuds också på finska.

Inga rabatter gäller för denna kurs.

Glöm inte att anmäla ditt/dina barn till kursen!
Sista anmälningsdagen är 15.3.2026.

Max 15 deltagare.

VÅRENS PRIMÖRER – VÄLKOMMEN VÅR!

NY!

Tove Lindqvist
to 17.00–20.45

9.4.2026

Hangö högstadium – Undervisningsköket

Kursavgift 20,00 €

Avgift för ingredienser 20.00 €

Vi välkomnar våren genom att i grupper skapa en meny där vårens primörer står i centrum. Under kursen lär vi oss bland annat hur man förbereder och tillagar sparris, samt utforskar olika sätt att använda den. Kursen avslutas med en gemensam måltid efter att vi tillsammans diskat och städad upp köket. Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Anmälan senast en vecka innan, 9.4.2025.

Max 15 deltagare.





SÅNG & MUSIK

■ SOLOSÅNG

Eva Comét
to 16.00–20.30
4.9–6.11.2025, 10 tillfällen
15.1–26.3.2026, 10 tillfällen
Hangö gymnasium
Kursavgift 160,00 € / termin

Är du nybörjare och vill lära dig att sjunga? Eller har du redan sjungit ett tag och vill utveckla din röst? Då är detta en kurs för dig. Under kursen får du individuell handledning och stöd för att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig även grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning. Repertoaren väljer vi tillsammans, allt från klassiskt till rytmisk musik. Undervisningen är 45 min/kursdeltagare.

Kursen är tvåspråkig. Max 6 deltagare.

■ DAMKÖREN DECIBELLA

Pia Nygård
ti 18.30–20.00
2.9–18.11.2025, 12 tillfällen
13.1–7.4.2026, 12 tillfällen
Brankis
Kursavgift 36,00 € / termin

Kom med och upplev fröjden med körsång i vår trevliga damkör! Vi sjunger i 2–4 stämmor. Höstterminen kommer sikta fram emot en julkonsert i december i Hangö kyrka. Under våren övar vi in sångfestrepertoaren inför sångfesten i Helsingfors i juni.

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

■ KÖRSÅNG MED HANGÖ MANSKÖR

Tobias Tamelander
to 18.30–20.00
18.9–11.12.2025, 12 tillfällen
15.1–9.4.2026, 12 tillfällen
Brankis
Kursavgift 36,00 € / termin

Sånger, visor och serenader i 4-stämmig manskör. Vi övar stamrepertoar, lär oss nya sånger och arbetar med sångteknik inför körens 100 årsjubileum som infaller år 2027, samt andra framträdanden. Välkommen till en livskraftig och väljudande manskör!

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

■ STUDIECIRKEL FÖR BLÅSINSTRUMENT

Minna Lehtonen
sö 16.00–19.00
14.9–23.11.2025, 6 tillfällen
18.1–29.3.2026, 6 tillfällen
Centralskolan
Kursavgift 36,00 € / termin

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

Kursen är tvåspråkig.

SPRÅK

■ SPANSKA 2: FORTSÄTTNINGSKURS

Ann-Mari Kraufvelin

on 18.05–19.35

3.9–19.11.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Hangö gymnasium

Kursavgift 36,00 € / termin

Spanska för dig som tidigare har studerat spanska (på nivå A1–A2), oavsett hur lång tid sedan det var. Välkommen med i vårt glada gäng! Vi har trevligt tillsammans och studerar utan stress och uppmuntror och hjälper varandra på traven. Målet är att kunna förstå och använda vardaglig spanska och känna till språkets grundläggande strukturer.

Kursen är tvåspråkig.

■ SPANSKA 3: FÖRDJUPNING

Ann-Mari Kraufvelin

on 15.05–16.20

3.9–12.11.2025, 6 tillfällen

21.1–15.4.2026, 6 tillfällen

Hangö gymnasium

Kursavgift 18,00 € / termin

För dig som redan har studerat spanska några år (nivå B1). Målet för kursen är att du ska lära dig uttrycka dig och delta i diskussioner i vardagliga kommunikationssituationer. Du lär dig förstå det viktigaste i tal och text, och att uttrycka dig på ett tydligare och mer nyanserat sätt.

Kursen använder läroboken "Buenas Migas 3" ISBN/GTIN: 978–951–1–34785–9, webbmaterial och lärarens extramaterial.

Kursen är tvåspråkig.

Observera att kurserna hålls varannan vecka.

■ TURISTSPANSKA

Ann-Mari Kraufvelin

on 16.30–18.00

3.9–19.11.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Hangö gymnasium

Kursavgift 36,00 € / termin

Lär dig spanska inför din resa! Kursen välkomnar både helt nya spankasteruderande och de som vill fräscha upp sina tidigare språkkunskaper. Kursen använder läroboken "De Viaje" med ISBN/GTIN: 978–951–1–34009–6.

Kursen är tvåspråkig.

■ DEUTSCH AM DONNERSTAG – ANGENEHM UND MIT FREUDE

Pentti Rantanen

to 18.00–19.30

4.9–20.11.2025, 12 tillfällen

15.1–9.4.2026, 12 tillfällen

Hangö gymnasium

Kursavgift 36,00 € / termin

Kursen riktar sig till dig som har studerat tyska tidigare, är en ambitiös nybörjare eller vill fräscha upp dina bortglömda språkkunskaper. Målnivån är enligt vår lärobok B1–B2: "Angenehm – jatkotason saksaa aikuisille". Sabine Grasz ja Pauli Kudel. Helsinki: Finn lectura Otava. 2024.

Vi följer lärobokens undervisningsplan med övningar och grammatik. Vid sidan av boken bekantar vi oss med tyskspråkig poesi, sånger och lyrik.

Kursen är tvåspråkig.

SUOMENKIELEN KESKUSTELUKURSSI

NY!

Johanna Sofia Zalagh
mä 17.30–19.00
1.9–24.11.2025, 12 tillfällen
12.1–13.4.2026, 12 tillfällen
Hangö gymnasium
Kursavgift 36,00 € / termin

Tervetuloa mukaan keskustelemaan suomeksi rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä! Tämä kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat kehittää puhumisen taitoasi. Keskustelujen pohjana toimivat monipuoliset tekstit ja sanastot eri teemoista: käsittelemme muun muassa ajankohtaisia uutisaiheita sekä opiskelijoiden toivomia aiheita. Kurssin alussa kartoitamme ryhmän kiinnostuksen kohteet ja otamme ne huomioon kurssin sisällössä. Jokaisella kerralla keskitymme yhteen teemaan. Opettelemme teemasanastoa ja keskustelemme aiheesta yhdessä. Pääpaino on puhumisessa – virheitä ei tarvitse pelätä, vaan tärkeintä on uskaltaa käyttää kieltä! Kurssi sopii erityisesti sinulle, joka osaat jo hieman suomea (A2–B1), ja haluat harjoitella lisää keskustelua käytännönläheisistä aiheista.

Kurssilla saat: mahdollisuuden puhua suomea paljon jokaiseen teemaan liittyvän tekstin ja sanastoharjoituksia. Yksilöllistä ohjausta ja rohkaisua

Keskustelemme, opimme ja nauramme – suomeksi!

SVENSKA KONVERSATION

NY!

Joanna Young
on 18.00–19.30
3.9–3.12.2025, 12 tillfällen
14.1–8.4.2026, 12 tillfällen
Hangö gymnasium
Kursavgift 36,00 € / 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!

ENGLISH CONVERSATION COURSE

NY!

Esther Collins
ti 18.30–20.00
16.9–2.12.2025, 12 tillfällen
13.1–7.4.2026, 12 tillfällen
Hangö gymnasium
Kursavgift 36,00 € / termin

A course for anyone looking to improve their spoken English in a relaxed and enjoyable way. Engage in fun, casual conversations on a wide range of topics. Gain confidence and speak with ease!





DIÁLOGOS FÁCILES I EN ESPAÑOL CON ALEJANDRO

Alejandro Domingo Moreno
må 19.15–20.45, to 19.15–20.45
22.9–20.11.2025, 12 tillfällen
Hangö gymnasium
Kursavgift 36,00 €

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

Om du redan kan några ord, desto bättre, men inga förkunskaper krävs! Vi använder oss av vardagliga sammanhang för att lära oss. Alejandro tillämpar den naturliga och suggestopediska metoden, vilket har visat sig vara effektivt. Därför är alla välkomna, oavsett vilket modersmål du har.

Observera datumen, det är en intensivkurs.

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

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

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

DIÁLOGOS FÁCILES II EN ESPAÑOL CON ALEJANDRO

Alejandro Domingo Moreno
må 17.40–19.10, to 17.40–19.10
22.9–20.11.2025, 12 tillfällen
Hangö gymnasium
Kursavgift 36,00 €

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

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

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

Observera datumen, det är en intensiv kurs!

Diálogos fáciles II en Español con Alejandro.

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

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

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

YOGA

YIN YOGA MED MUSIK OCH MANTRAN

Ann-Mari Kraufvelin
må 17.45–19.15
1.9–24.11.2025, 12 tillfällen
12.1–13.4.2026, 12 tillfällen
Valosalen
Kursavgift 65,00 € / termin

Yin 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.

Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv. Genom de olika positionerna strävar vi efter att öka rörligheten i leder och påverka bindväven, främst i höfter, bäcken och ländrygg, men hela kroppen får en bearbetning. Övningarna anpassas efter deltagarna och ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs. Du guidas tryggt och inklämmande genom alla rörelser.

Ta med en egen matta och klä dig i sköna, mjuka kläder som håller dig varm.

Kursen är tvåspråkig. Max 16 deltagare.

STOLYOGA

Ann-Mari Kraufvelin
on 9.45–11.15
3.9–19.11.2025, 12 tillfällen
7.1–1.4.2026, 12 tillfällen
Servicehuset Astrea – Spegelsalen
Kursavgift 40,00 € / termin

På ett mjukt och inklämmande sätt kopplar vi samman medveten andning och rörelse. Vi sitter i första hand på stol eller använder stolen som stöd till exempel i balansövningar, men gör även stående serier. Om du kan, och känner för, så görs även rörelser liggande eller sittande på en matta. 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. Ingen vighet eller tidigare erfarenhet av yoga förutsätts.

Kursen är tvåspråkig. Max 16 deltagare.



← ■ YOGA FLOW

Ann-Mari Kraufvelin
to 17.30–19.00
4.9–20.11.2025, 12 tillfällen
15.1–9.4.2026, 12 tillfällen
Valosalen
Kursavgift 65,00 € / termin

Varmt välkommen att uppleva 90 minuter av ren yogisk självkärlek. Vi fokuserar på medveten närvaro i rörelse och andning. Passet hjälper dig att öppna upp, stärka och sträcka ut kroppen på ett skonsamt och behagligt sätt. Med mjuka, lekfulla flöden och du har tid att verkligen landa i dig själv och vara i din egen flow.

Vi avslutar varje session med en skön avslappning och om du önskar gå ännu djupare in i dej själv, kan du kombinera med yin yoga, som börjar efter denna timme.

Ta med egen matta och mjuka, sköna kläder.

Kursen är tvåspråkig. Max 16 deltagare.

■ YIN YOGA MED MEDITATION OCH POESI

Ann-Mari Kraufvelin
to 19.05–20.35
4.9–20.11.2025, 12 tillfällen
15.1–9.4.2026, 12 tillfällen
Valosalen
Kursavgift 65,00 € / termin

Yin 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.

Yin yoga passar utmärkt för dig som är lite stel och styv. Genom de olika positionerna strävar vi efter att öka rörligheten i leder och påverka bindväven, främst i höfter, bäcken och ländrygg, men hela kroppen får en bearbetning. Övningarna anpassas efter deltagarna och ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs. Du guidas tryggt och inlämnande genom alla rörelser.

Ta med en egen matta och klä dig i sköna, mjuka kläder som håller dig varm.

Kursen är tvåspråkig. Max 16 deltagare.

■ MEDITATIV STOLYOGA

Ann-Mari Kraufvelin
må 9.00–10.00
8.9–1.12.2025, 6 tillfällen
12.1–23.3.2026, 6 tillfällen
Servicehuset Astrea – Spegelsalen
Kursavgift 20,00 € / termin

En skön start på veckan! På ett mjukt och inlämnande sätt kopplar vi samman medveten andning och rörelse. Vi jobbar i första hand sittande på stol och även meditativ träning ingår. Du jobbar helt utgående från dina egna

NY!

förutsättningar och ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs. Meditativa stolyogan är en mjuk, inlämnande timme med övningar som du kan ta med dej ut i vardagen.

Om du vill slappna av liggande på golv behöver du ett liggunderlag och eventuellt en filt att svepa dig in i.

Kursen är tvåspråkig. Max 16 deltagare.

Observera att kursen hålls varannan vecka.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 18.8.2025 KL. 9.00



VATTENTRÄNING

ANMÄLNINGARNA TILL VATTENTRÄNINGARNA ÖPPNAR ONSDAGEN 13.8.2025

Kurserna är alla enskilda. Våra vattenträningsgrupper är mycket populära och vi vill försäkra oss om att så många som möjligt får en plats i en grupp. Välj bland utbudet den eller de grupper som passar dig bäst, då har du största chansen att få en plats på någon av dem. Innan kurserna startar har vi placerat in deltagare i grupper enligt önskemål och i tidsordning (anmälningens tidpunkt). Vi meddelar dig i vilken grupp du har fått en plats. Alla ändringar görs via kansliet.

Vattenträning är lämplig för alla, oavsett konditionsnivå. Det är en rolig och fartfylld träning som främjar 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.

Tänk på att duscha innan du går i bassängen. För allas trivsel och för att hålla vattnet rent ber vi dig att alltid duscha noggrant utan badkläder innan du går i bassängen.

Max 8 deltagare, Kurserna är tvåspråkiga förutom Happy Monday som är finskspråkiga, Kursavgift 50 € / kurs, Servicehuset Astrea

HÖST

■ HAPPY MONDAY I

Hanna Koivisto
må 11.00–11.40
1.9–10.11.2025, 10 tillfällen

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

■ HAPPY MONDAY II

Hanna Koivisto
må 11.50–12.30
1.9–10.11.2025, 10 tillfällen

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

■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING I

Charlotta Wickman
må 17.30–18.15
1.9–10.11.2025, 10 tillfällen

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

■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING II

Charlotta Wickman
må 18.20–19.05
1.9–10.11.2025, 10 tillfällen

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

■ WAKE ME UP I

Charlotta Wickman
ti 8.00–8.45
2.9–4.11.2025, 10 tillfällen

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

■ WAKE ME UP II

Charlotta Wickman
ti 8.50–9.35
2.9–4.11.2025, 10 tillfällen

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

■ VATTENTRÄNING FÖR MÄN

Charlotta Wickman
to 17.30–18.15
4.9–6.11.2025, 10 tillfällen

Effektiv och rask vattenträning för män!
Vattenträning passar alla oavsett konditionsnivå
och vi använder olika redskap.

■ TORNADOTORS DAG

Charlotta Wickman
to 18.20–19.05
4.9–6.11.2025, 10 tillfällen

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

■ FRIDAY FUN I

Lena Sommer
fr 8.00–8.40
5.9–14.11.2025, 10 tillfällen

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

■ FRIDAY FUN II

Lena Sommer
fr 8.45–9.25
5.9–14.11.2025, 10 tillfällen

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

VÅR

■ HAPPY MONDAY I

Hanna Koivisto
må 11.00–11.40
12.1–23.3.2026, 10 tillfällen

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

■ HAPPY MONDAY II – VÅR

Hanna Koivisto
må 11.50–12.30
12.1–23.3.2026, 10 tillfällen

Happy Monday! Inled veckan på ett roligt och
fartfyllt sätt med effektiv vattenträning!

■ AQUA-FIT VATTENTRÄNING I

Charlotta Wickman
må 17.30–18.15
12.1–23.3.2026, 10 tillfällen

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

**ANMÄLNINGARNA TILL
VATTENTRÄNINGARNA ÖPPNAR
ONSDAGEN 13.8.2025**





AQUA-FIT VATTENTRÄNING II

Charlotta Wickman

må 18.20–19.05

12.1–23.3.2026, 10 tillfällen

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

WAKE ME UP I

Charlotta Wickman

ti 8.00–8.45

13.1–24.3.2026, 10 tillfällen

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

WAKE ME UP II

Charlotta Wickman

ti 8.50–9.35

13.1–24.3.2026, 10 tillfällen

Vattenträning för morgonpigga kvinnor. Nivån är lätt/mild.

VATTENTRÄNING FÖR MÄN

Charlotta Wickman

to 17.30–18.15

8.1–19.3.2026, 10 tillfällen

Effektiv och rask vattenträning för män!
Vattenträning passar alla oavsett konditionsnivå och vi använder olika redskap.

TORNADOTORS DAG – VÅR

Charlotta Wickman

to 18.20–19.05

15.1–26.3.2026, 10 tillfällen

Denna grupp är öppen för både kvinnor och män och håller en rask nivå. Vattenträning passar alla oavsett konditionsnivå och vi använder olika redskap.

FRIDAY FUN I

Lena Sommer

fr 8.00–8.40

16.1–27.3.2026, 10 tillfällen

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

NY!

FRIDAY FUN II

Lena Sommer

fr 8.45–9.25

16.1–27.3.2026, 10 tillfällen

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

NY!

**ANMÄLNINGARNA TILL
VATTENTRÄNINGARNA ÖPPNAR
ONSDAGEN 13.8.2025**

MOTION

■ GYMNASTIK MED STOL I LAPPAVIK

Eva Taube

on 9.30–10.15

3.9–19.11.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Lappaavi skola

Kursavgift 29,00 € / termin

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

Ta med egen dyna, underlag, innetossor och vattenflaska.

Kursen är tvåspråkig. Max 20 deltagare.

■ MOTIONSGYMNASTIK I LAPPAVIK

Eva Taube

on 10.20–11.05

3.9–19.11.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Lappaavi skola

Kursavgift 29,00 € / 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.

Kursen är tvåspråkig. Max 20 deltagare.

■ VOLLEYBOLL FÖR HERRAR

Ralf Holmberg

on 20.00–21.30

17.9–3.12.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Casino-hallen

Kursavgift 39,00 € / termin

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

Max 13 deltagare.

■ OLDBOYS VOLLEYBOLL

Risto Orpana

on 17.00–18.30

17.9–3.12.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Casino-hallen

Kursavgift 39,00 €

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

Kursen är tvåspråkig. Max 16 deltagare.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 18.8.2025 KL. 9.00



← ■ VI BOWLAR

NY!

ti 18.30–20.00
7.10–25.11.2025, 8 tillfällen
Bowlinghallen
Kursavgift 60,00 €

Kasta klot och ha kul! Bowling är ett spel som passar alla, oavsett ålder eller fysik. Kursen lämpar sig både för nybörjare och för längre hunna. Under kursen får du lära dig de grundläggande teknikerna och får tips för bättre resultat.

Bowling är ett socialt och roligt spel som kan utövas både som ett sällskapsspel, motion eller som en tävling.

Låneskor och -klot ingår i kursavgiften.

Kursen är tvåspråkig. Max 12 deltagare.

BILDKONST

■ OLJEMÅLNING

Clara Wahlström

må 18.15–20.30

1.9–24.11.2025, 12 tillfällen

12.1–13.4.2026, 12 tillfällen

Hangö högstadium – Bildkonstsalen

Kursavgift 44,00 € / termin

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

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

Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig. Max 15 deltagare.

■ TECKNING – MELLAN LJUS OCH SKUGGA

NY!

Clara Wahlström

ti 18.00–20.15

2.9–7.10.2025, 6 tillfällen

Hangö högstadium – Bildkonstsalen

Kursavgift 22,00 €

På denna teckningskurs arbetar vi med att göra våra teckningar mera intressanta och konstnärliga genom att skapa kontraster mellan ljus, skugga och färger. Vi tecknar föremål och landskap i olika ljusförhållanden och lär oss hur man skapar både djup, avstånd och dramatik i bilderna. Kursen är lämpad främst för dig som redan har vissa grundläggande kunskaper i teckning, men även nybörjare är välkomna.

Vi kommer att jobba med blyerts eller kol för övningar i svartvitt och färgpennor eller oljepastell då vi övar med färg. Du väljer själv vilken av teknikerna du vill använda beroende på vad du gillar att jobba med eller vad du har för material hemma. Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig. Max 15 deltagare.



ANMÄLNINGARNA BÖRJAR 18.8.2025 KL. 9.00



← ■ AKVARELLMÅLNING

Clara Wahlström

to 18.00–20.15

4.9–20.11.2025, 12 tillfällen

15.1–9.4.2026, 12 tillfällen

Hangö högstadium – Bildkonstsalen

Kursavgift 44,00 € / termin

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

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

Kursen är tvåspråkig. Max 15 deltagare.

■ MÅLNINGSRETREAT MED LARSON PÅ HÖSTEN

NY!

Larson Österberg

lö 10.00–16.00, sö 10.00–15.00

4.10–5.10.2025, 2 tillfällen

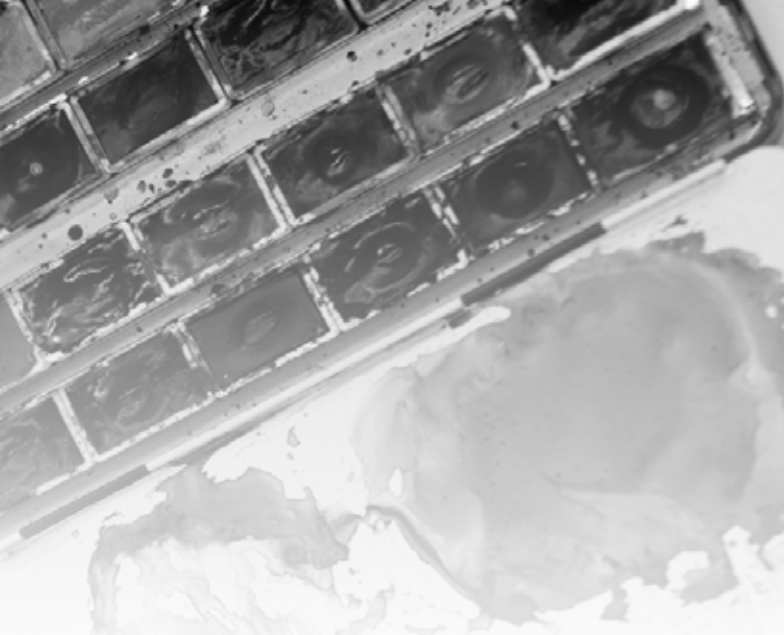
Hangö högstadium – Bildkonstsalen

Kursavgift 52,00 €

Välkommen på målningsretreat i Hangö! 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 nybörjare eller har många års erfarenhet bakom dig.

Retreaten hålls i högstadiets teckningssal och 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.

Materialet ingår inte i kurspriset. Kursen är tvåspråkig. Max 10 deltagare.



MÅLNINGSRETREAT MED LARSON PÅ VÅREN

NY!

Larson Österberg
lö 10.00–16.00, sö 10.00–15.00
21.3–22.3.2026, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Bildkonstsalen
Kursavgift 52,00 €

Välkommen på målningsretreat i Hangö! 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 nybörjare eller har många års erfarenhet bakom dig.

Retreaten hålls i högstadiets teckningssal och 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.

Materialet ingår inte i kurspriset. Kursen är tvåspråkig. Max 10 deltagare.

MIXED MEDIA

NY!

Clara Wahlström
ti 18.00–20.15
13.1–24.2.2026, 6 tillfällen
Hangö högstadium – Bildkonstsalen
Kursavgift 22,00 €

Upptäck den spännande världen av mixed media på denna kreativa kurs! Under kursen får du kombinera tekniker som akrylfärg, collage, vattenfärg, bläck och inslag av tredimensionella material för att skapa unika konstverk. Vi går igenom materialkombinationer och olika tekniker för att bygga upp lager och strukturer för att skapa djup och effekter.

Kursen lämpar sig både för nybörjare och för dig med tidigare erfarenhet av måleri. Det viktiga är att du vill utforska nya uttrycksformer och utveckla ditt personliga konstnärliga språk.

Inför kursen får du en materiallista med förslag på vad du kan ta med. En del material finns till hands, men du tar själv med material för att göra dina verk personliga. Kursläraren hjälper dig med materialval som lämpar sig för dina idéer. Materialet ingår inte i kurspriset.

Kursen är tvåspråkig. Max 15 deltagare.

TEXTILKURSER

■ BLI BEKANT MED TUFTNING

Riitta Luoma-Aho

må 12.00–15.00

1.9–3.11.2025, 9 tillfällen

12.1–16.3.2026, 9 tillfällen

MBIs väv- /sysal

Kursavgift 47,00 € / termin

Tuftning är en rolig och snabb teknik där man använder en tuftningsnål (punch needle) eller maskintuftning. Man skapar lugg genom ett tyg som är uppspänt på en ram och man kan skapa nästan vilka mönsterformer som helst – bågar, cirklar, fyrkanter och linjer. Man kan till exempel skapa en liten matta eller rya och man kan leka med luggens höjd genom att använda olika typer av garn.

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

Kursen är tvåspråkig. Max 14 deltagare.

■ VÄVNING DAG

Marith Norrgård

ti 12.00–15.00

2.9–25.11.2025, 12 tillfällen

13.1–7.4.2026, 12 tillfällen

MBIs väv- /sysal

Kursavgift 55,00 € / termin

Vävning är meditativt, traditionellt hantverk som erbjuder dig många möjligheter till personligt uttryck i textilmaterial. 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 vävprocessen, från planering till färdig produkt. Baserat på din erfarenhetsnivå rekommenderar läraren lämplig vävteknik för dig.

Kursen är tvåspråkig. Max 8 deltagare.

■ VÄVNING KVÄLL

Marith Norrgård

on 17.00–20.00

3.9–19.11.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

MBIs väv- /sysal

Kursavgift 55,00 € / termin

Vävning är meditativt, traditionellt hantverk som erbjuder dig många möjligheter till personligt uttryck i textilmaterial. 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 vävprocessen, från planering till färdig produkt. Baserat på din erfarenhetsnivå rekommenderar läraren lämplig vävteknik för dig.

Kursen är tvåspråkig. Max 8 deltagare.

■ VÄVNING FÖR NYBÖRJARE DAG

Regina Holmström

ti 10.30–13.30

2.9–18.11.2025, 12 tillfällen

13.1–7.4.2026, 12 tillfällen

Ljungbo

Kursavgift 55,00 € / termin

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

Kursen är tvåspråkig. Max 7 deltagare.

■ VÄVNING FÖR NYBÖRJARE KVÄLL

Regina Holmström

ti 18.00–21.00

2.9–18.11.2025, 12 tillfällen

13.1–7.4.2026, 12 tillfällen

Ljungbo

Kursavgift 55,00 € / termin

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

Kursen är tvåspråkig. Max 7 deltagare.

■ STICKA VARMA PLAGG

Regina Holmström

må 18.00–20.15

1.9–24.11.2025, 12 tillfällen

12.1–13.4.2026, 12 tillfällen

Hangö gymnasium – MBI aulan

Kursavgift 45,00 € / termin

Sticka varma tröjor och sockor med olika ytmönster eller i flerfärg. Du kan även lära dig virka mormors rutor till en filt eller en jacka. Egna idéer är välkomna!

Ta med garn, stickor samt virknålar.

Kursen är tvåspråkig. Max 12 deltagare.

■ STICKNING FÖR NYBÖRJARE

Regina Holmström

on 18.00–20.15

3.9–19.11.2025, 12 tillfällen

14.1–8.4.2026, 12 tillfällen

Hangö gymnasium – MBI aulan

Kursavgift 45,00 € / termin

Kom och lär dig sticka! Denna kurs lämpar sig för nybörjare för vi startar från grunden: hur lägger man upp maskor och hur stickar man rätt och avigt. Vi stickar sockor, vantar till tovning eller med tumkil. Sakta går vi vidare till mera avancerade plagg. Vi kan också virka lättare produkter och egna idéer är välkomna.

Ta med garn, stickor och virknålar och egna mönster om du så vill, eller kom första gången för att få råd om vad du tänkte sticka.

Kursen är tvåspråkig. Max 10 deltagare.

■ TEXTILVERKSTAD – KREATIV MED TYG

Marith Norrgård

to 12.00–15.00

4.9–16.10.2025, 7 tillfällen

MBIs väv- /sysal

Kursavgift 32,00 €

Klädskapande ger inspiration och glädje! Lär dig sy kläder i enkla modeller för lediga stunders mys – en hemmaklänning, jumpsuit, mysdress, collegekofta eller en klänning. Vi använder oss helst av naturmaterial som t.ex. bomull, linne, merinoull, modal (av bokträd), viskos eller bambu. Vi bekantar oss med materialens egenskaper, hållbarhet, tillverkning och miljöpåverkan. Du kan t.ex. sy upp din modell av ett påslakan, det blir ett roligt användbart plagg.

Kursen är tvåspråkig. Max 8 deltagare.



← ■ LOUNGEWEAR

NY!

Nanda Björklund
Lö 10.00–16.00, sö 10.00–16.00
27.9–28.9.2025, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Sysalen
Kursavgift 28,00 €

Ahhh, härliga hemmakvällar! Är du intresserad av att sy skön loungewear med en kläddesigner? Kanske ett par sköna breda eller smala byxor eller shorts, med matchande tröja i valfri modell, med eller utan huva? Då ska du komma med på kurs! Sömnadskurs av college- och trikåtyger för alla skaparglada stilnissar av college- och trikåtyger. Möjlighet att sy bara en nedredel eller övredel, beroende på färdigheterna. Läraren är i kontakt innan kursstart och handleder om stilönskemål och material som ska medtas till kursen.

Kursen är tvåspråkig. Max 10 studerande.

■ TEXTILVERKSTAD – MÅLA MED ULL, TOVNING OCH NÅLTÖVNING

Marith Norrgård
to 12.00–15.00
30.10–11.12.2025, 7 tillfällen
MBIs väv- /sysal
Kursavgift 32,00 €

Vi inspireras av färger, musik och olika konstnärer i nåltövningen och målar med ull. Vi tovar värmande små produkter, såsom tofflor, sittunderlag, cykelsits, bastumössor, en dyna eller en väska. Fårullen är lika formbar som fantasin, tövningen är lite vild!

Kursen är tvåspråkig. Max 8 deltagare.

■ TEXTILVERKSTAD – SOMMARKLÄNNING

Marith Norrgård
to 12.00–15.00
29.1–2.4.2026, 9 tillfällen
MBIs väv-/sysal
Kursavgift 40,00 €

Vackra tyger och nya ideer inspirerar – det är roligt att sy! Lär dig sy en sommarklänning, linnebyxor, top, tunika eller ett nattlinne. Vi använder helst bomull, linne eller viskos som material. Du kan även återanvända t.ex. påslakan och spetsar för att prova din modell. Vi kan även vika batik och färga tyget.

Kursen är tvåspråkig. Max 8 deltagare.



■ SY EN KIMONO

Nanda Björklund
Lö 10.00–16.00, sö 10.00–16.00
14.3–15.3.2026, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Sysalen
Kursavgift 28,00 €

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

Kursen är tvåspråkig. Max 12 deltagare.

■ CAPTAIN'S ROBE

NY!

Nanda Björklund
Lö 10.00–16.00, sö 10.00–16.00
18.4–19.4.2026, 2 tillfällen
Hangö högstadium – Sysalen
Kursavgift 28,00 €

Åhøj! Egen sömnadskurs för män. Kanske det redan var några solvarv sedan du senast hade textilslöjd i skolan? No worries! Nu får du, som kapten i ditt livsskepp, komma med och sy åt dig en egen tunn morgonrock / loungeroock för sköna sommarmorgnar- och kvällar. Nanda som är kläddesigner handleder kursen på två språk. Läraren skickar ut info före kursstart om hurudant material som skall köpas till kursen.

Kursen är tvåspråkig. Max 10 deltagare.

I VÄNTAN PÅ JULEN

■ KNYT DIN EGEN JULKRANS – TORSDAG

Linda Backman
to 18.00–19.30
13.11.2025
Happy flower
Kursavgift 5,00 €

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

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

Kursen är tvåspråkig. Max 12 deltagare.

■ KNYT DIN EGEN JULKRANS – ONSDAG

Linda Backman
on 18.00–19.30
19.11.2025
Happy flower
Kursavgift 5,00 €

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

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

Kursen är tvåspråkig. Max 12 deltagare.



← ■ BIND DIN EGEN ÖVERIKRANS

NY!

Linda Backman
to 18.00–19.30
20.11.2025
Happy flower
Kursavgift 5,00 €

Vi binder en lyxig julkrans av olika material, bl.a. ädelgran, buxbom och tuija och dekorerar den rikligt antingen i naturell stil eller med julbollar och glitter.

Materialkostnader på 35–55 € tillkommer och betalas på plats med kontant eller kort.

Kursen är tvåspråkig. Max 12 deltagare.

■ PEPPARKAKOR OCH JULSTÄMNING – BARN OCH VUXEN TILLSAMMANS

Tove Lindqvist
lö 12.30–15.30
13.12.2025
Hangö högstadium – Undervisningsköket
Kursavgift 15,00 €
Avgift för ingredienser 5.00 €

Vi inleder kursen med att baka pepparkakor, och för den som vill finns möjlighet att också skapa en pepparkakslykta. När pepparkakorna är färdiga pryder vi dem med hemgjord kristyr. Utöver detta hinner vi även göra andra små julgodisar, som julapelsiner och marsipangrisar, för att höja julstämningen.

Tillsammans med en trygg vuxen får barnen tillaga bakverken och lära sig hantera olika köksredskap. När vi är klara hjälps vi åt att städa undan och diska. Ta med en ask för att ta hem dina pepparkakor i.

Recepten och undervisningen är på svenska, men stöd och vägledning ges även på finska.

Inga rabatter gäller för denna kurs.

Glöm inte att anmäla ditt/dina barn till kursen!
Sista anmälningdagen är 7.12.2025. Max 15 deltagare.



TRÄSLÖJD OCH MÖBELTAPETSERING

■ EEVAS OCH MICAS VERKSTAD – HÖST

Eeva Bäckman, Mica Ström
fr 18.00–20.15, lö 10.00–14.30, sö 10.00–14.30
12.9–28.9.2025, 7 tillfällen
27.2–15.3.2026, 7 tillfällen
Hangö högstadium – Slöjdsalen
Kursavgift 50,00 € / termin

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

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

OBS! Deltagarna skall ha en egen olycksfallsförsäkring.

Kursen är tvåspråkig. Max 10 deltagare.

Meddela kansliet i förväg vilket slags arbete du önskar utföra under kursen: kansalaisopisto@hanko.fi

NERA KURSER PÅ FINSKA

KOM MED!

