

HANGON KANSALAISOPISTO



Posti Green



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

**Opinto-ohjelma
2025–2026**



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

*Julkaisija: Hangon kaupunki Hanko 2025
Kulttuurilautakunta*

Hangon kansalaisopisto – Hangö medborgarinstitut



SISÄLLYSLUETTELO

Lukuvuosi 2025–2026.....	5
Yhteystiedot.....	5
Käyttöehdot.....	6
Ilmoittautuminen	7
Näin meillä toimitaan	8
Lapset ja nuoret	10
Sirkustaide	14
Teatteri	16
Luennot	17
Eriyiskurssit	20
Ensiapu	22
Viinikurssit	24
Laulu & musiikki	25
Kielet	26
Terveys, hyvinvointi ja rentoutus	28
Jooga ja pilates	29
Vesiliikunta	33
Liikunta	36
Tanssi	38
Kuvataide	39
Tekstiilikurssit	42
Joulun odotusta	45
Keramiikkaa	46
Puu- ja metallityöt, verhoilu	47

TERVETULO!

Tarjoamme 187 kurssia, joista 71 ovat uusia. Tule kokeilemaan sirkustaidetta tai teatteria, kuuntelemaan kiinnostavia luentoja tai ompelemaan itsellesi *loungewear* tai *Captain's robe*.

Tutustu opinto-ohjelmaamme
ja syvenny meidän loistavaan kurssitarjontaan!

Päivitetty kurssitarjontamme löytyy aina kotisivuillamme:

opisto-mbi.hanko.fi



TAIDEKARUSELLI

Taidekaruselli tulee taas kesäkuun alussa 2026! Luvassa taide- liikuntaleiriä lapsille.

Lisää tietoa tulossa kotisivuillamme ja some-kanaviemme kautta.

Taidekaruselli toteutuu yhteistyössä kaupungin kulttuuripalveluiden kanssa.

HANGON KANSALAIPOISTO – HANGÖ MEDBORGARINSTITUT

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

Opiston johtokuntana toimii kaupungin kulttuurilautakunta.

Syyslukukausi

1.9.2025 –

Kevätlukukausi

12.1.2026 –

Syysloma 17.–20.10.2025

Talviloma 16.–22.2.2026 (viikko 8)

KANSLIA

Koulukatu 11, auki arkisin klo 8–11.30

Postiosoite:

Koulukatu 11, 10900 Hangö

Sähköposti:

kansalaisopisto@hanko.fi

Kotisivu: opisto-mbi.hanko.fi

Facebook:

Hangon kansalaisopisto – Hangö
medborgarinstitut

Instagram:

hangonopisto_hangombi

Rehtori:

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

Kurssisuunnittelija:

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

Kurssisihteeri:

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

Vahtimestari:

Puhelin ma–to iltaisin opetuksen aikana
040 1806 919

KÄYTTÖEHDOT

KURSSIN ALKAMINEN

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

PERUUTTAMINEN

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

KESKEYTTÄMINEN

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

MAKSUT JA MAKSAMINEN

- Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. **Kurssimaksu laskutetaan kurssin jälkeen**.
- Jos saat paikan kurssilta, jossa on vähemmän kuin puolet kurssikerroista jäljellä, maksat ainoastaan puolikkaan kurssimaksun. Tämä ei koske lyhytkursseja.
- Jos haluat anoa alennusta, voit tehdä sen ilmoittautuessasi tai viimeistään kurssin alkamisviikolla.
- Alennuksia ei voi myöntää sen jälkeen kun kurssi on laskutettu.
- Jos haluat maksaa **Epässilla** tai **Smartumilla**, maksa kurssin alettua, tai viimeistään viimeisellä kurssikerralla. *Kurssin loputtua etuseteleillä ei voi enää maksaa*, vaan kurssi laskutetaan.

LAHJAKORTTI

Nyt niitä saa – lahjakortteja! Lahjakortin voi noutaa kansliasta haluamallaan summalla ja on voimassa vuoden. Jos saat lahjakortin, ole yhteydessä kansliaan, kun haluat käyttää sen.

ILMOITTAUTUMINEN

Kaikille kursseille ennakkoilmoittaudutaan, ellei kurssitekstissä muuta mainita.

Ilmoittautuminen alkaa:

Vesiliikuntaan keskiviikkona 13.8.2025 klo 9.00

Kaikille kursseille maanantaina 18.8.2025 klo 9.00

1. ILMOITTAUTUMINEN KOTISIVUJEMME KAUTTA

Ilmoittautuminen tapahtuu kansalaisopiston kotisivulla: opisto-mbi.hanko.fi

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

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

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

2. ILMOITTAUTUMINEN PUHELIMITSE

040 146 0262, 040 146 0260

Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee antaa henkilötietosi, osoitteesi ja matkapuhelinnumerosi.

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

3. ILMOITTAUTUMINEN KANSLIAAN

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

Ilmoittautumisessa huomioitavaa:

Paikat opintoryhmissä täytetään pääsääntöisesti ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sähköpostilla tai puhelinvastaajaan ei voi ilmoittautua.

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

Vahvistusviesti ilmoittautumisestasi tulee sähköpostitse. Viikkoa ennen kurssin alkamista lähetetään vielä sähköpostitse tervetuliasviesti kurssitietojen kera.

NÄIN MEILLÄ TOIMITAAN:

MAKSUT



Epassi / Smartum: Voit maksaa liikunta- ja kulttuurikursseja, mutta et ruoka- tai kielikursseja. Kun ilmoittaudut kotisivujemme kautta, valitset Epassin tai Smartumin kohdasta "Alennukset". Alennuksen löydät niiden kurssien kohdalta, joille se on sallittu. Jos ilmoittaudut puhelimitse, muista mainita halukkuutesi maksaa Epassilla tai Smartumilla.

Maksa kurssin alettua, viimeistään ennen kurssin päättymistä. *Kurssin loputtua etuseteleillä ei voi enää maksaa, vaan kurssi laskutetaan.* Kun kurssimaksut on laskutettu, etuseteleillä ei voi enää maksaa. Maksettuja maksuja ei palauteta. Sinun ei tarvitse tulla kansliaan maksaaksesi sovelluksella. Ota yhteyttä kansliaan, jos tarvitset apua maksamisessa.

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

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

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

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

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

Kurssilaiset maksavat itse oppikirja-, kurssimateriaali- ja kopiointikustannukset. Sinulta voidaan evätä pääsy kurssille, jos muistutuksista huolimatta olet jättänyt jonkin aikaisemman kurssimaksun maksamatta.

LASKU

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

OPETUSHALLITUKSEN OPINTOSETELIAVUSTUS

Kansalaisopisto on saanut Opetushallituksen myöntämää tukea opintoasetelien muodossa. Avustusta voivat hakea maahanmuuttajat, työttömät, seniorit, eläkeläiset, matalan pohjakoulutuksen omaavat sekä oppimisvaikeuksia kokevat. Eläkepäätös, työttömyys, koulutus ym. on luotettavasti todistettava kanslialle ennen setelin saamista. Yksi seteli / hakija / lukukausi (niin kauan kuin avustusta riittää).

PÄÄSYVAATIMUKSET SEKÄ MUITA TIETOJA

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

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

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

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

Keskeyttäminen: Kurssi keskeytetään, jos osallistujamäärä on alle 6.

Vakuutusturva: opiskelijan on itse huolehdittava oppitunneilla mahdollisesti sattuvien vahinkojen varalta. Tämä koskee varsinkin teknisen työn kursseja sekä liikuntakursseja.

Osanottotodistus: voi jokainen opetusta säännöllisesti seurannut saada pyynnöstä. Kopiosta laskutamme 10 €.

Tiedottaminen: Käytössämme on opiston kotisivu opisto-mbi.hanko.fi, sekä somekanavat Facebook ja Instagram.

OPETUKSEN ARVIOINTI

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

KURSSIPAIKAT

Astrea, Vuorikatu 4

Brankis, Nycanderinkatu 8

Casino-halli, Appelgrenintie 10

Hangon keilahalli, Urheilukatu 5

Hangonkylän esikoulu, Hangonkyläntie 45

Hangö gymnasium, Koulukatu 11

Hangö högstadium, Koulukatu 13–15

Happy Flower, Vuorikatu 11

Kaupungintalon juhlasali ja lämpiö, Vuorikatu 1

Keskuskoulu, Halmstadinkatu 2

Lappohjan koulu, Koulukuja 4

Ljungbo, Lähteentie 1

Opiston kudonta- /ompelusali, Vuorikatu 21

Station café, Asematori 1

Urheilutalo, Raatimiehenkatu 12

Valosali, Satamakatu 2

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



LAPSET JA NUORET

Kurssimaksuissa on huomioitu nuorisolennus ja materiaalit sisältyvät hintaan.

KORIPALLOA MAGIK JONSSONIN KANSSA 8–11-VUOTIAILLE

Robert Jonsson

ti 15.15–16.00

2.9.–18.11.2025, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa

Urheilutalo

Kurssimaksu 18,00 € / lukukausi

Tule pelaamaan! Kurssilla opit koripallon perusteet ja kehität yksilöllisiä taitojasi ja tekniikkaasi. Saat tarvittavat työkalut pelataksesi tehokkaasti yhdessä muiden kanssa.

Ikäsuositus: 8–11 vuotta. Kurssi on kaksikielinen.

KORIPALLOA MAGIK JONSSONIN KANSSA 12–16-VUOTIAILLE

Robert Jonsson

ti 16.00–17.00

2.9.–18.11.2025, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa

Urheilutalo

Kurssimaksu 18,00 € / lukukausi

Tule pelaamaan! Kurssilla opit koripallon perusteet ja kehität yksilöllisiä taitojasi ja tekniikkaasi. Saat tarvittavat työkalut pelataksesi tehokkaasti yhdessä muiden kanssa.

Ikäsuositus: 12–16 vuotta. Kurssi on kaksikielinen.

LANGOILLA MAALAILUA – SYKSYN TUFTAUSKURSSI LAPSILLE

Riitta Luoma-Aho

la 10.00–13.00, su 10.00–13.00

4.10.–5.10.2025, 2 kurssikertaa

Opiston kudonta- / ompelusal

Kurssimaksu 18,00 €

Tervetuloa kokeilemaan tuftausta – luovaa tekstiilikuvien tekemistä! Kurssilla suunnittelet ja tuftaamalla toteutat oman lempieläimesi, joka voi olla sekä henkilökohtainen maskottisi että käytännöllinen puhelinkotelo. Keksimme yhdessä tarinan maskottisi ympärille: Mikä sen nimi on ja miksi juuri se on sinulle tärkeä? Onko se leikkisä, taianomaisen värinen vai muuttuuko se tunnetilan mukaan – onko se eri värinen, kun se on iloinen, uneksii tai kuuntelee?

Kurssi on suunnattu 10–12-vuotiaille lapsille. Ota mukaan oma välipala.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 10 osallistujaa.

LUODAAN YHDESSÄ – KUVATAITEELLINEN ILMAISUVIIKONLOPPU SYKSYLLÄ

Pirjo Wallden, Satu Lundin

la 10.00–12.00, su 10.00–12.00

25.10.–26.10.2025, 2 kurssikertaa

Hangö högstadium – Kuvataideluokka

Kurssimaksu 18,00 €

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

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

HIRVIÖTYÖPAJA!

UUSI!

Nanda Björklund
la 11.00–14.00, su 12.00–15.00
25.10.–26.10.2025, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Ompeluluokka
Kurssimaksu 18,00 €

Uskallatko suunnitella ja ommella suuren, hurjan hirviökaverin? Oliota voi käyttää myös tyynynä. Kurssi on suunnattu yli 6-vuotiaille lapsille, yhdessä aikuisen kanssa. Jos olet täyttänyt 10 vuotta ja osaat itsenäisesti käyttää ompelukonetta, voit osallistua kurssille ilman aikuista.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

KERAMIKKAKIVAA LAPSILLE

UUSI!

Nanda Björklund
ti 17.00–18.30
4.11.–9.12.2025, 6 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 28,00 €

Millainen on purkki joka katselee ja kuuntelee? Miltä tuntuu luonto? Lasten keramiikkakursilla muovailemme eläinhahmoisia kannellisia purkkeja, sekä luontoteemaisia töitä.

Ikäsuositus: alakouluikäiset lapset ja enintään 12 osallistujaa.

Kurssi on kaksikielinen.

NIKKAROINTIKURSSI 7–10-VUOTIAILLE – SYKSY

Eeva Bäckman, Pasi Hotti
la 10.00–12.00, su 10.00–12.00
8.11.–9.11.2025, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Puutyöluokka
Kurssimaksu 18,00 €

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

Ota ravitsevaa välipalaa mukaan tauoille.
Ikäsuositus: 7–10-vuotiaille ja enintään 9 osallistujaa.

Sama kurssi, samalla sisällöllä, järjestetään keväällä.

NIKKAROINTIKURSSI 10–13-VUOTIAILLE: RAKENNA OMA YÖVALAISIN!

UUSI!

Pasi Hotti
ma 16.00–17.30
12.1.–9.2.2026, 5 kurssikertaa
Hangö högstadium – Puutyöluokka
Kurssimaksu 28,00 €

Tällä hausalla ja opettavaisella nikkarointikurssilla lapset saavat rakentaa oman yövalaisimen puusta ja LED-valonauhasta. Kurssilla harjoitellaan perustaitoja puuntyöstöstä juottamiseen – lapset pääsevät itse kolvaamaan LED-valonsa ohjatusti. Kurssin päätteeksi jokainen osallistuja saa mukaansa itse tehdyn, toimivan yövalaisimen.

Ikäsuositus: 10–13-vuotiaat.
Enintään 6 osallistujaa.





← ■ TAIKURIKURSSI

Jari Reponen
pe 17.00–20.00, la 10.00–14.00
16.1.–17.1.2026, 2 kurssikertaa
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 20,00 €

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

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

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

Kurssimaksu sisältää opetuksen ja taikavälineet. Enintään 18 osallistujaa.

■ LANGOILLA MAALAILUA – KEVÄÄN TUFTAUSKURSSI LAPSILLE

Riitta Luoma-Aho
la 10.00–13.00, su 10.00–13.00
24.1.–25.1.2026, 2 kurssikertaa
Opiston kudonta- / ompelusalii
Kurssimaksu 18,00 €

Tervetuloa kokeilemaan tuftausta – luovaa tekstiilikuvien tekemistä! Kurssilla suunnittelet ja tuftaamalla toteutat oman lempieläimesi, josta voi tulla sekä henkilökohtainen maskottisi että käytännöllinen puhelinkotelo. Keksimme yhdessä tarinan maskottisi ympärille: Mikä sen nimi on ja miksi juuri se on sinulle tärkeä? Onko se leikkisä, taianomaisen värinen vai muuttuuko se tunnetilan mukaan – onko se eri värinen, kun se on iloinen, uneksii tai kuuntelee?

Kurssi on suunnattu 10–12-vuotiaille lapsille. Ota mukaan oma välipala.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 10 osallistujaa.

TAIDESEIKKAILU – ROMUTAIDETTA

UUSI!

Nanda Björklund
la 10.00–14.00, su 11.00–14.00
31.1.–1.2.2026, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 18,00 €

Taideseikkailut jatkuvat; tule mukaan kummallisen ihmeelliselle matkalle! Matkaamme mielikuvituksen siivin salaiseen paikkaan ja luomme jännittävää romutaidetta. Ota välipala mukaan tauoksi.

Ikäsuositus: alakouluikäiset lapset ja enintään 12 osallistujaa.

NIKKAROINTIKURSSI 7–10-VUOTIAILLE – KEVÄT

Eeva Bäckman, Pasi Hotti
la 10.00–12.00, su 10.00–12.00
7.2.–8.2.2026, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Puutyöluokka
Kurssimaksu 18,00 €

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

Ota ravitsevaa välipalaa mukaan tauoille. Ikäsuositus: 7–10-vuotiaille ja enintään 9 osallistujaa.

Sama kurssi, samalla sisällöllä, järjestetään syksyllä.

LUODAAN YHDESSÄ – KUVATAITEELLINEN ILMAISUVIIKONLOPPU – KEVÄT

Pirjo Wallden, Satu Lundin
la 10.00–12.00, su 10.00–12.00
7.3.–8.3.2026, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 18,00 €

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

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.





SIRKUSTAIDE

Tervetuloa vauhdikkaille ja leikkisille kursseille, jossa akrobatia ja jongleeraus yhdistyvät sirkuksen taianomaiseen maailmaan! Alex Högströmin johdolla eri ikäiset saavat kokeilla sirkustaidetta.

Syksyn kurssit pidetään lauantaina 4.10.2025

Kevään kurssit pidetään lauantaina 14.3.2025

Paikka: Hangonkylän esikoulu.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä tanssi- ja sirkuskoulu Hurja Piruetin kanssa. Samat kurssit, samalla sisällöllä, järjestetään syksyllä, että keväällä.

Kurssit ovat kaksikielisiä ja enintään 15 osallistujaa / kurssi.

■ HURJA SIRKUS; AKROBATIAA JA JONGLEERAUSTA 4–6-VUOTIAILLE

Alex Högström

la 11.00–12.00

Kurssimaksu 5,00 €

Alex Högströmin johdolla 4–6-vuotiaat lapset saavat tutkia liikkumisen iloa hauskoilla harjoituksilla, jotka kehittävät kehonhallintaa, notkeutta ja koordinaatiota. Opettellemme akrobatian perusliikkeitä ja jännittäviä

jongleeraustekniikoita – kaikki turvallisessa ja innostavassa ilmapiirissä.

Kurssilla keskitytään leikkiin, liikkeeseen ja yksinkertaisiin sirkustemppuihin, jotka pohjautuvat voimaa ja liikkuvuutta vaativiin voimisteluliikkeisiin. Tasapaino, voima, liikkuvuus ja ketteryys kehittyvät luonnollisesti hauskanpidon ohessa.

UUSI!

HURJA Sirkus; Akrobatiaa ja Jongleerausta 7–9-vuotiaille

UUSI!

Alex Högström
la 12.00–13.45
Kurssimaksu 10,00 €

Alexin johdolla lapset ja nuoret pääsevät tutustumaan sirkuksen taianomaiseen maailmaan ja kehittämään kehonhallintaa, notkeutta ja koordinaatiota. Opettelemme perusakrobatialiikkeitä ja jännittäviä jongleeraustekniikoita – kaikki turvallisessa ja inspiroivassa ympäristössä.

Tämä kurssi on suunnattu 7–9-vuotiaille, ja sen keskiössä ovat perusakrobatia ja jongleeraus useilla välineillä. Kurssilla käytämme voimaa ja liikkuvuutta suorittaaksemme liikkeitä ja temppuja, jotka pohjautuvat voimisteluun. Kurssin aikana kehitetään ketteryyttä, tasapainoa, voimaa ja koordinaatiota leikin ja harjoittelun kautta.

HURJA Sirkus; Akrobatiaa ja Jongleerausta 10-vuotiaille

UUSI!

Alex Högström
la 14.00–16.00
Kurssimaksu 10,00 €

Alexin johdolla lapset ja nuoret pääsevät tutkimaan sirkuksen taianomaista maailmaa ja kehittämään kehonhallintaa, notkeutta ja koordinaatiota hausalla ja turvallisella tavalla. Opettelemme akrobatian perusliikkeitä ja jännittäviä jongleeraustekniikoita – kaikki kannustavassa ja luovassa ympäristössä.

Kurssi on suunnattu 10-vuotiaille ja sitä vanhemmille, ja sen keskiössä ovat dynaamiset akrobatiasarjat ja -yhdistelmät, joissa yhdistetään liikettä, jongleerausta ja voimaharjoittelua. Harjoittelemme teknisesti tarkkaa suoritusta, yhteistyökykyä ja luovuutta rohkaisten jokaista osallistujaa löytämään oman ilmaisunsa.

Voimalla ja liikkuvuudella suoritetaan temppuja ja harjoituksia, jotka pohjautuvat voimisteluun, ja kurssilla kehittyvät ketteryys, tasapaino, voima ja koordinaatio.

HURJA Sirkus; Akrobatiaa ja Jongleerausta aikuisille

UUSI!

Alex Högström
la 16.00–17.30
Kurssimaksu 15,00 €

Alexin johdolla pääset tutustumaan sirkuksen taianomaiseen maailmaan ja kehittämään kehonhallintaa, notkeutta ja koordinaatiota. Opettelemme perusakrobatialiikkeitä ja jännittäviä jongleeraustekniikoita – kaikki turvallisessa ja inspiroivassa ympäristössä.

Aikuisille suunnattu kurssi keskittyy fyysiseen voimaan, tasapainoon ja tekniikkaan. Kokeilemme sekä akrobatiaa että jongleerausta – ennakotaitoja ei vaadita! Kurssi sopii sekä aloittelijoille että niille, jotka haluavat haastaa kehoaan uusilla tavoilla ja löytää uusia liikemahdollisuuksia.



TEATTERI

Kansalaisopisto tekee yhteistyötä Hangö Teaterträff -teatterifestivaalin kanssa, joka on koonnut sarjan lyhyitä johdantokursseja eri teatterin osa-alueista. Tähän teatterikokonaisuuteen kuuluu myös kaksi muuta kurssia ruotsiksi; ”Prova på improvisationsteater (7–12 åringar) sekä ”Introduktion till evenemangsproduktion”. Tutustu kursseihin ruotsinkielisessä opisto-ohjelmassa.

JOHDATUS NÄYTTÄMÖTEKNIikkaan

UUSI!

Maaliskuu 2026
Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin
Kurssimaksu 25,00 €

Oletko kiinnostunut teatterista, musiikista tai esittävästä taiteesta, mutta viihdyt mieluummin kulissien takana kuin parrasvaloissa?

Tällä kurssilla opit, miten esityksen tekninen kokonaisuus rakennetaan sekä ääni- että valotekniikan näkökulmasta. Kurssille osallistumiseen ei vaadita aiempaa teknistä kokemusta.

Ikäsuositus: 15 vuotta täyttäneet

Kurssi on kaksikielinen ja enintään 12 opiskelijaa.

LAVASTUKSEN PERUSTEET

UUSI!

viikonloppu maaliskuussa 2026
tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin
Kurssimaksu 25,00 €

Oletko utelias, mitä lavastuksen tekeminen teatterinäytelmää varten tarkoittaa?

Hangö Teaterträff järjestää lyhytkurssin, jonka aikana opit lavastuksesta taiteenlajina, sen historiasta sekä eri vaiheista – suunnittelusta pienoismallien tekemiseen ja itse rakentamiseen. Yhdessä piirrämme, askartelemme, keksimme ja inspiroidumme tuhansista eri tavoista muuntaa näytelmä tekstistä visuaaliseksi ilmaisuksi.

Kurssi on kaksikielinen.

Ikäsuositus: 15 vuotta täyttäneet

LUENNOT

KYSY ANDERSILTA: UUSI RAKENTAMISLAKI

UUSI!

Anders Welander, rakennustarkastaja
ma 18.00–20.00
22.9.2025
Hangö gymnasium
Ei kurssimaksua

Uusi rakentamislaki on täällä – mutta mitä se käytännössä tarkoittaa? Tule mukaan informatiiviseen luento, jossa käymme läpi, mikä oikeasti muuttuu ja mikä nyt vaatii rakennuslupaa (ja mikä ei enää vaadi).

Anders vastaa mielellään kysymyksiin, joita voi lähettää etukäteen. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen kansalaispisto@hanko.fi.

Tilaisuus on kaksikielinen.

MIKÄ IHMEEN NEPSY? – YMMÄRRYSTÄ ERILAIISIIN AIVOIHIN

UUSI!

Hangö gymnasium
Johanna Sofia Zalagh
ke 18.00–19.30
24.9.2025
Kurssimaksu 15,00 €

Tule mukaan matalan kynnyksen yleisöluennolle, jossa puhutaan ymmärrettävästi ja lempeästi siitä, miten eri tavoin aivomme voivat toimia – ja miksi se on tärkeää meille kaikille.

Erityisopettaja ja luokanopettaja avaa luennolla selkeästi ja käytännön esimerkkien kautta, mitä nepsy tarkoittaa, mitä ovat neurokirjoon kuuluvat piirteet ja miten ne voivat näkyä arjessa. Luennolla ei jaotella tai leimata ketään – päinvastoin: tavoitteena on lisätä ymmärrystä, hyväksyntää ja kykyä kohdata erilaisuutta arjessa, kotona, työssä ja vapaa-ajalla.

Luento sopii kaikille – vanhemmille, isovanhemmille, opettajille, naapureille, ystäville ja kaikille, joita ihmisen erilaisuus kiinnostaa. Aikaisempaa tietoa aiheesta ei tarvita.

Ymmärrys alkaa kohtaamisesta. Tervetuloa mukaan!





■ NUKKUMISEN TAITO

UUSI!

Henri Tuomilehto
to 17.30–19.00
9.10.2025
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 25,00 €

Unilääkäri, dosentti, yrittäjä, tietokirjailija ja puhuja Henri Tuomilehto saapuu Hankoon! Luento pidetään klo 17.30–18.30 ja tämän jälkeen on noin puoli tuntia aikaa kysymyksille.

Nukkuminen on taito, jota voi kehittää ja vahvistaa – uni vaikuttaa terveyteemme enemmän kuin haluamme uskoa. Hyvälaatuinen uni on nimittäin tärkein yksittäinen palautumisen ja jaksamisen lähde. Uni määrittelee myös aivotoimintaamme ja käyttäytymistämme. Huono nukkuminen aiheuttaakin merkittävästi työ- ja toimintakyvyn alentumista ja ennustaa sairaspotilaita.

Uupumus, väsymys ja huono nukkuminen ovat lisääntyviä globaaleja yhteiskunnallisia ja kansantaloudellisia haasteita. Ihmisten kokonaisvaltaista kuormitusta ovat lisänneet monet tekijät kautta viimeisen parin vuosikymmenen aikana. Toisaalta nukumme vähemmän ja huonommin kuin koskaan ennen. Yhtälö on katastrofaalinen. Huono jaksaminen ja uupumus koskettavat yhteiskuntaamme rajulla tavalla tällä hetkellä.

Henri Tuomilehto on maailman johtavia unihäiriöpotilaita hoitavia lääkäreitä. Yli 20 vuoden ajan hän on tutkinut unta, unen vaikutuksia terveyteen ja ennen kaikkea sitä, kuinka ihminen itse voi parantaa nukkumistaan ja jopa olemassa olevia unihäiriöitä. Tuomilehdon vastaanotolla on käynyt yli 15.000 potilasta.

SILLPIGOR OCH NOTDRAGARE

UUSI!

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

Stefan Randström ja Pekka Barck ovat kirjoittaneet uuden teoksen, joka kertoo Hangon kalastushistoriasta: "Sillpigor och notdragare".

Illan aikana saamme kuulla Hemming A. Elfvingin maailmankuulusta silakkalaivastosta 1930-luvulla, Hankoniemen kolmesta kalatehtaasta, sekä troolikalastuksesta ja syistä, miksi kaikki päättyi 1990-luvulla. Elämä merellä oli usein kovaa, mutta myös kaunista, eikä kalastuselinkeinon merkitystä kaupungillemme ei voi liioitella. Stefan ja Pekka vastaavat mielellään yleisön kysymyksiin.

Tilaisuus on kaksikielinen.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS JA TESTAMENTTI

UUSI!

Carola Nordlund, verotusasiantuntija
ti 17.30–19.00
4.11.2025
Hangö gymnasium
Ei kurssimaksua

Milloin edunvalvontavaltuutus tarvitaan ja mitä on huomioitava testamenttia laadittaessa? OP Raaseporin järjestämä luento käsittelee edunvalvontavaltuutuksen ja testamentin keskeisiä asioita. Verotusasiantuntija Carola Nordlund antaa käytännön neuvoja ja ohjeita tulevaisuuden suunnitteluun. Tilaisuudessa on varattu aikaa myös kysymyksille ja keskustelulle.

Tilaisuus on kaksikielinen.



VIIMEISIMMÄT UUTiset HANKONIEMELLÄ JA SEN LÄHISEUDULLA TEHDYISTÄ SOTA-ARKEOLOGISISTA KAIVAUKSISTA

UUSI!

Jan Fast ja Jörgen Engroos
to 17.30–19.00
6.11.2025
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 15 €

Arkeologi ja FT Jan Fast ja rintamamuseon johtaja Jörgen Engroos luennoi viimeisistä sota-arkeologisista kaivauksista ja sen löydöistä Hankoniemellä ja sen lähialueilla.

Tilaisuus on kaksikielinen.

ERITYISKURSSIT

■ ANNISKELUPASSI

Ammattikoulu Axxell
la 10.00–16.00
11.4.2026
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 110 €

Anniskelupassilla osoitat tuntevasi alkoholilain.
Tarvitset anniskelupassin, jos työskentelet
vastuuhenkilönä anniskelupaikassa.

Kurssi järjestetään yhteistyössä ammattikoulu
Axxellin kanssa. **ILMOITTAUDU AXCELL:iin!** Linkki
ilmoittautumiseen löydät kotisivuiltamme opisto-
mbi.hanko.fi.

Luento lauantaina 11.4.2026 klo 10–13. Luento
on ruotsiksi, mutta kysyä saa myös suomeksi.

Tentti lauantaina 11.4.2026 kl. 15–16. Tentin voi
kirjoittaa suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Kurssimaksu: Luento + tentti maksaa 110 €
(sisältäen uusintatentin). Ainoastaan tentti 55 €.
(El sisällä uusintakokeen, jos ensimmäinen ei
hyväksytä).

Kurssimateriaali: Linkit löytyvät meidän
kotisivuiltamme.

Huom! Vähintään 15 osallistujaa tarvitaan, jotta
kurssi järjestetään. Uusintatentti järjestetään
Axxellin tiloissa Karjaalla osoitteessa Ratakatu 75.

■ HYGIENIAPASSI

Kalle Niemi
ti 18.00–19.00
21.4., 28.4.2026, 2 testitilaisuutta
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 50,00 €

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

Testitilaisuus ti 21.4.2026 klo 18–19

Uusintatesti ti 28.4.2026 klo 18–19

Testitilaisuus 50 €, uusintatesti 20 €. Alennukset
eivät koske tätä kurssia.

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

HUOM! Viimeinen ilmoittautumispäivä on
14.4.2026!

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

s-posti kansalaisopisto@hanko.fi
tai puh. 040 146 0262

Tietoa elintarvikehygieniasta ja mallitesti löytyy
ruokaviraston nettisivuilta.



ENSIAPU

HUOM! ILMOITTAUTUMISET OVAT JO AUKI, ILMOITTAUDU OPISTO-MBI.HANKO.FI

■ SPR HÄTÄENSIAPUKURSSI 4T®

Annika Gustafsson-Björkqvist

ma 8.30–11.45

18.8.2025

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 65,00 €

Enintään 15 opiskelijaa

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.

SPR Hätäensiapukurssi 4 t® sopii sinulle, kun haluat oppia ensiaputaitoja kotiin, vapaa-ajalle, harrastustoimintaan tai työpaikalle. Kurssille voit tulla ilman aiempaa ensiapukoulutusta.

SPR Hätäensiapukurssi 4 t® on rekisteröity tavaramerkki. Ensiapukurssin suorittamisesta saa SPR ensiaputodistuksen, joka on voimassa kolme vuotta.

Kurssin vetäjänä toimii Ensiavun ja terveystiedon kouluttaja (ETK) ja sairaanhoitaja YAMK Annika Gustafsson-Björkqvist.



■ SPR ENSIAPUKURSSI EA 1® (16T)

Annikka Gustafsson-Björkqvist
ti 8.30–16.00, ke 8.30–16.00
19.8.–20.8.2025, 2 kurssikertaa
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 135,00 €
Enintään 15 opiskelijaa

SPR Ensiapukurssi EA 1® on Suomen suosituin ja sisällöltään kattavin ensiavun peruskurssi. Kurssilla saat tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa auttamiseen.

SPR Ensiapukurssi EA 1® sisältää laajasti erilaisia ensiavun aiheita ja innostaa oppimaan elämäsi tärkeimpiä taitoja teorian sekä monipuolisten käytännön harjoitusten avulla. Kurssin jälkeen sinulla on tiedot ja taidot sekä rohkeutta auttaa ensiapua vaativissa tilanteissa.

Koulutus on kaksipäiväinen (16 t), jossa ensimmäinen päivä sisältää kattavasti hätäensiavun aiheita ja harjoituksia, toisena päivänä käydään läpi arjen tapaturmia ja muita ensiavun tilanteita, kuten palovammojen ja myrkytysten ensiapua.

SPR Ensiapukurssi EA 1® sopii sinulle, kun haluat oppia ensiaputaitoja kotiin, vapaa-ajalle, harrastustoimintaan tai työpaikalle. Ensiavun peruskurssille voit tulla ilman aiempaa ensiapukoulutusta.

Koulutuspäivien kesto on 8 x 45 min oppituntia.

Sisältö

- Toiminta auttamistilanteessa
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- Painelu–puhalluselvitys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- Tukehtumassa olevan henkilön ensiapu
- Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- Sokki
- Tavallisimpien sairauskohtausten ensiapu (rintakipu, matala verenpaine, aivoverenkierron häiriöt, kouristukset, vakava allerginen reaktio, astma-kohtaus)
- Tyypillisimpien haavojen ja palovammojen ensiapu
- Nivelvammojen ja murtumien ensiapu
- Muut tapaturmat (sähköisku, silmävamma, nenäverenvuoto, pään vamma)
- Myrkytysten ensiapu
- Tapaturmien ehkäisy
- Terveystietäminen
- Henkinen ensiapu
- Tarvittaessa ryhmäkohtaisia painotuksia

SPR Ensiapukurssi EA 1® on rekisteröity tavaramerkki. Ensiapukurssin suorittamisesta saa SPR ensiaputodistuksen, joka on voimassa kolme vuotta.

Kurssin hinta sisältää todistuksen.

VIINIKURSSIT

Kaikki viinikurssit järjestetään Station Café:ssa Anette Roosin johdolla. Enintään 17 osallistujaa.

Kurssimaksu 10 € / kurssikerta. Kurssimaksun lisäksi maksetaan paikan päällä materiaalmaksu 12–15 € / kerta. Maksuvälineenä käy kortti tai käteinen.

■ ORANSSIVIINIT

UUSI!

ti 18.00–19.30
16.9.2025

Oranssiviinit valmistetaan perinteisellä menetelmällä ja niitä on yhä enemmän saatavilla myös meillä. Tutustumme valmistusmenetelmään ja sen vaikutukseen viinin makuprofiiliin sekä maistamme muutamia oranssiviinejä miettien, minkä ruokien kanssa ne sopisivat.

■ SOKKOVIINIMAISTELU

UUSI!

ti 18.00–19.30
21.10.2025

Tällä kertaa viinimaistelun teema on yllätys. Perinteisestä sokkomaistelusta ei ole kysymys, vaan viinit valitaan tietyn teeman mukaan, joka selviää vasta paikan päällä.

■ ALKUPERÄISET VIINILAJIKKEET

UUSI!

ti 18.00–19.30
2.12.2025

Tutustumme vähemmän tunnettuihin rypälelajikkeisiin, jotka eivät ole saavuttaneet maailmanlaajuista suosiota ja joita viljellään vain tietyillä alueilla. Osa näistä lajikkeista on ollut vuosikymmeniä unohduksissa, mutta ne on otettu uudelleen viljelyyn. Viime vuosina kiinnostus alkuperäislajikkeita kohtaan on taas kasvanut.

■ VIINI JA VAIKEAT MAUT

UUSI!

ti 18.00–19.30
10.2.2026

Jotkut ruoka-aineet tunnetaan viinin haastavina vastapareina – niitä kutsutaan jopa "viinin vihollisiksi", koska ne eivät helposti sovi yhteen viinin kanssa. Maistamme muutamia haastavia yhdistelmiä ja samalla selvitämme, miksi näin on.

■ AASIALAISET MAUT

UUSI!

ti 18.00–19.30
17.3.2026

Tällä kertaa yhdistämme aasialaiset maut ja viinit. Mitkä maut korostuvat aasialaisessa ruoassa ja mitä ominaisuuksia ne vaativat viiniltä? Etsimme vastauksia maistamalla muutamia eri viinejä aasialaistyyppisten makupalojen kanssa.

■ ILMASTOTEKOJA VIININTUOTANNOSSA

UUSI!

ti 18.00–19.30
21.4.2026

Ilmastolla on suuri vaikutus sekä viinin viljelyyn että viinin makuun. Muutokset ilmastossa ovat saaneet monet viininviljelijät muuttamaan tuotantotapaansa. Käymme läpi mitä toimenpiteitä jo tehdään ja mitä se tarkoittaa meille kuluttajille.



LAULU & MUSIIKKI

■ SEKAKUORO

Antti Soininen
ti 19.00–20.30
2.9.–18.11.2025, 12 kurssikertaa
13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

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

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

■ SOOLOLAULU

Eva Comét
to 16.00–20.30
4.9.–6.11.2025, 10 kurssikertaa
15.1.–26.3.2026, 10 kurssikertaa
Hangö gymnasium
Kurssimaksu 160,00 € / lukukausi

Oletko aloittelija ja haluat oppia laulamaan? Vai oletko jo laulanut jonkin aikaa ja haluat kehittää ääntäsi? Silloin tämä kurssi on sinua varten. Kurssilla saat yksilöllistä ohjausta ja tukea vapaan hengityksen ja luonnollisen äänenmuodostuksen löytämiseen. Opit myös äänifysiologian, fraseerauksen ja tulkinnan perusteet. Repertuaarin valitsemme yhdessä repertuaarin, joka voi olla kaikkea klassisesta musiikista rytmimusiikkiin. Opetusta on 45min / kurssilainen.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 6 osallistujaa.

■ PUHALLINPIIRI

Minna Lehtonen
su 16.00–19.00
14.9.–23.11.2025, 6 kurssikertaa
18.1.–29.3.2026, 6 kurssikertaa
Keskuskoulu
Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

Pidetään hauskaa soittamalla! Kurssilla opimme uusia kappaleita ja kerrataan 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.

Kurssi on kaksikielinen.

KIELET

SUOMEN KIELEN KESKUSTELUKURSSI

UUSI!

Johanna Sofia Zalagh

ma 17.30–19.00

1.9.–24.11.2025, 12 kurssikertaa

12.1.–13.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

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 teemasanasastoa 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 sekä yksilöllistä ohjausta ja rohkaisua.

Keskustelemme, opimme ja nauramme – suomeksi!

ENGLISH CONVERSATION COURSE

UUSI!

Esther Collins

ti 18.30–20.00

16.9.–2.12.2025, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

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!

SVENSKA KONVERSATION

UUSI!

Joanna Young

ke 18.00–19.30

3.9.–3.12.2025, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

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!

■ ESPANJA 2: JATKOKURSSI

Ann-Mari Kraufvelin

ke 18.05–19.35

3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

Espanjaa sinulle, joka olet aiemmin opiskellut espanjaa (tasolla A1–A2), riippumatta siitä, kuinka kauan siitä on. Tervetuloa iloiseen joukkoomme! Meillä on mukavaa yhdessä, opiskelemme rauhassa ja kannustamme sekä autamme toisiamme eteenpäin. Tavoitteena on ymmärtää ja käyttää arkipäivän espanjaa sekä tuntea kielen perusrakenteet.

Kurssi on kaksikielinen.

■ ESPANJA 3: SYVENTÄVÄ

Ann-Mari Kraufvelin

ke 15.05–16.20

3.9.–12.11.2025, 6 kurssikertaa

21.1.–15.4.2026, 6 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 18,00 € / lukukausi

Sinulle, joka olet jo opiskellut espanjaa muutaman vuoden (taso B1). Kurssin tavoitteena on, että opit ilmaisemaan itseäsi ja osallistumaan keskusteluihin arkipäivän tilanteissa. Opit ymmärtämään puheen ja tekstin keskeisen sisällön sekä ilmaisemaan itseäsi selkeämmin ja vivahteikkaammin.

Kurssilla käytetään oppikirjaa "Buenas Migas 3" ISBN/GTIN: 978–951–1–34785–9, verkkomateriaalia ja opettajan lisämateriaalia.

Kurssi on kaksikielinen. Huomioi, että kurssi järjestetään joka toinen viikko.

■ ESPANJAA MATKAILIJOILLE

Ann-Mari Kraufvelin

ke 16.30–18.00

3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

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

Kurssi on kaksikielinen.

■ DEUTSCH AM DONNERSTAG – ANGENEHM UND MIT FREUDE

Pentti Rantanen

to 18.00–19.30

4.9.–20.11.2025, 12 kurssikertaa

15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium

Kurssimaksu 36,00 € / lukukausi

Kurssi on suunnattu saksan kieltä harrastaneelle, ahkeralle aloittelijalle tai nukahtaneiden taitojen herättelijälle. Tavoitetaso on oppikirjamme mukaisesti B1–B2. Oppikirjamme on Finn Lecturan teos "Angenehm – jatkotason saksaa aikuisille". Sabine Grasz ja Pauli Kudel. Helsinki: Finn Lectura Otava. 2024.

Seuraamme kirjan opetussuunnitelmaa harjoituksineen ja kielioppeineen. Kirjan rinnalla tutustumme saksankieliseen runouteen, lauluihin ja lyriikkaan.

Kurssi on kaksikielinen.

**KIRJALLISUUSPIIRI LÖYTYY
SYKSYSTÄ 2025 LÄHTIEN
KIRJASTOSTA. LISÄÄ INFOA JA
ILMOITTAUTUMISET:**

**Pääkirjasto
Vuorikatu 3–5, 10900 Hanko
019 2203 380 / 040 1359 380
kirjasto@hanko.fi**

TERVEYS, HYVINVOINTI JA RENTOUTUS

■ ILOA JA ENERGIAA NAISILLE 60+

Eija Bergström

ke 13.00–14.30

3.9.–12.11.2025, 8 kurssikertaa

14.1.–18.3.2026, 5 kurssikertaa

Valosali

Kurssimaksu 50,00 € / 35 €

Kurssilla hankitaan hyvää oloa liikunnan ja ravitsemuksen keinoin. Kurssi tarjoaa hyväksi havaittuja sekä uusia vinkkejä ja reseptejä ikääntymisen haasteisiin. Aloitamme kaksoistunneilla, jonka ensimmäinen puoli on teoriapainotteinen ja toisen tunnin vietämme jumpaten, venytellen ja rentoutuen.

Tämän kauden teemana on aivoterveys. Jatkokertoilla saat lisää vinkkejä omien elämäntapamuutosten tueksi energisempään ja iloa tuottavaan arkeen.

Opettajana toimii fysioterapeutti ja funktionaalinen ravintoterapeutti Eija Bergström. Enintään 10 opiskelijaa.

■ SOINTUKYLPPY JA ÄÄNIMATKARENTOUTUS

UUSI!

Pirjo Wallden

ma 19.30–20.30

27.10.–24.11.2025, 5 kurssikertaa

Valosali

Kurssimaksu 26,00 €

Sointu- ja äänimatkarentoutus johdattelee sinut lempeästi ja harmonisesti syvälle rentoutumisen ja taianomaiseen tilaan. Pääset tunnin mittaiselle äänimatkalle, jossa ohjaaja soittaa muun muassa tiibetiläisiä äänimaljoja, kongeja, koshia tai erilaisia helistimiä, tuulikelloja, sadekeppejä ja ukkosrumpua. Ne luovat kokonaisvaltaisesti rentouttavan ja eheyttävän äänimaiseman.

Sointu- ja äänirentoutuksessa sinun ei tarvitse suorittaa mitään, vaan saat vain olla omalla alustallasi, joko maaten tai istuen, ja vain ottaa vastaan soitinten harmonista, resonoivaa, lempeää äänimaailmaa. Tiibetiläisistä sointumaljoista lähtevä lempeä värähtely kulkeutuu jokaiseen soluusi syvärentouttaen ja tasapainottaen kehoasi.

Ota mukaan oma alusta, viltti ja halutessasi tyynyn. Paikan päältä löytyy myös alustoja ja vilttejä tarvittaessa. Pukeuduthan rennosti ja lämpimästi, tila on viileä. Enintään 20 opiskelijaa.

Huom! Sointumalja- ja äänirentoutus ei sovi henkilöille, joilla on vakava sydänsairaus, syöpä/ tai syöpähoidot meneillään, jokin muu vakava sairaus tai sydämentahdistin.



JOOGA JA PILATES

■ TUOLIJOOGA

Ann-Mari Kraufvelin

ke 9.45–11.15

3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa

7.1.–1.4.2026, 12 kurssikertaa

Palvelutalo Astrea – Peilisali

Kurssimaksu 40,00 € / lukukausi

Etenemme hitaasti ja pehmeästi ja yhdistämme tietoisien hengityksen ja pehmeät liikkeet. Kaikki harjoitukset voidaan tehdä tuolilla, eikä ketteryyttä tai aikaisempaa kokemukusta joogasta vaadita. Istumme ensisijaisesti tuolilla tai käytämme sitä apuvälineenä esimerkiksi tasapainoharjoituksissa. Teemme myös harjoituksia seisten ja jos tunnet olosi mukavaksi, voit tehdä liikkeitä myös matolla joko istuen tai maaten. Työskentelet täysin omien edellytyksesi mukaisesti. Tavoitteena on löytää tasapaino ja harmonia kehon, mielen ja sielun kanssa.

Jos haluat rentoutua makuulla lattialla, tuo mukasi myös jumppamatto ja lämmin villi.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 16 osallistujaa.

■ MEDITATIIVINEN TUOLIJOOGA

UUSI!

Ann-Mari Kraufvelin

ma 9.00–10.00

8.9.–1.12.2025, 6 kurssikertaa

12.1.–23.3.2026, 6 kurssikertaa

Palvelutalo Astrea – Peilisali

Kurssimaksu 20,00 € / lukukausi

Lempeä viikonaloitus! Tietoisella hengityksellä ja liikkeellä luomme lempeän ja kuuntelevan yhteyden kehoon. Harjoitukset tehdään pääasiassa tuolilla istuen, ja mukana on myös meditatiivista harjoitusta. Teet harjoitukset täysin omien edellytyksesi mukaisesti eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Meditatiivinen tuolijooga on lempeä ja rauhoittava hetki, jonka harjoituksia voit hyödyntää myös arjessa.

Jos haluat rentoutua makuulla lattialla, tuo mukasi myös jumppamatto ja lämmin villi, johon voit kääriytyä.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 16 osallistujaa. Huomioi, että kurssi järjestetään joka toinen viikko.



ILMOITTAUTUMISET ALKAVAT 18.8.2025 KLO 9.00

← YIN-JOOGA MUSIIKILLA JA MANTROILLA

Ann-Mari Kraufvelin

ma 17.45–19.15

1.9.–24.11.2025, 12 kurssikertaa

12.1.–13.4.2026, 12 kurssikertaa

Valosali

Kurssimaksu 65,00 € / lukukausi

Yin 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.

Yin-jooga sopii erinomaisesti niille, jotka ovat hieman jäykkiä ja kankeita. Erilaisten asentojen avulla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja vaikuttamaan sidekudokseen, erityisesti lonkkiin, lantioon ja alaselkään, mutta koko kehoa käsitellään. Harjoitukset mukautetaan osallistujien mukaan, eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Sinua ohjataan turvallisesti, joskus pelkän oman hengityksesi mukaan.

Ota halutessasi oma matto mukaan ja pukeudu mukaviin, pehmeisiin vaatteisiin, jotka pitävät sinut lämpimänä.

Kurssi on kaksikielinen ja enintään 16 opiskelijaa.

YIN-JOOGA: MEDITAATIOTA JA RUNOUTTA

Ann-Mari Kraufvelin

to 19.05–20.35

4.9.–20.11.2025, 12 kurssikertaa

15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa

Valosali

Kurssimaksu 65,00 € / lukukausi

Yin 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.

Yin-jooga sopii erinomaisesti niille, jotka ovat hieman jäykkiä ja kankeita. Erilaisten asentojen avulla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja vaikuttamaan sidekudokseen, erityisesti lonkkiin, lantioon ja alaselkään, mutta koko kehoa käsitellään. Harjoitukset mukautetaan osallistujille sopiviksi, eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Sinua ohjataan turvallisesti, joskus pelkän oman hengityksesi mukaan.

Ota halutessasi oma matto mukaan ja pukeudu mukaviin, pehmeisiin vaatteisiin, jotka pitävät sinut lämpimänä.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 16 opiskelijaa.



■ JOOGA FLOW

Ann-Mari Kraufvelin

to 17.30–19.00

4.9.–20.11.2025, 12 kurssikertaa

15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa

Valosali

Kurssimaksu 65,00 € / lukukausi

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 pehmeitä ja leikkisiä, ja sinulla on myös aikaa todella keskittyä itseesi ja löytää oma flow'si.

Päätämme jokaisen harjoituskerran miellyttävällä rentoutuksella. Jos haluat vielä lisää rentouttavia hetkiä, voit ilmoittautua yin-joogaan, joka alkaa tämän harjoituskerran jälkeen. Ota mukaan oma alusta ja mukavat, pehmeät vaatteet.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 16 opiskelijaa.

■ KASVOJOOGA

Sari Niskanen

la 14.00–16.00

17.1.–24.1.2026, 2 kurssikertaa

Palvelutalo Astrea – Peilisali

Kurssimaksu 35,00 €

Luonnollista hehkua ja hyvää ryhtiä! Kasvojoo-gakurssi on sinulle, joka haluat virkistää ilmettäsä, vähentää kasvojen alueen lihasjännityksiä, ehkäistä ennalta kasvojen juonteita ja pitää hauskaa! Kurssilla saat tiiviin teoriakatsauksen kasvojen lihaksistosta ja ihon hyvinvoinnista, teet ryhtiä ja kehon linjausta tukevia avaavia harjoitteita sekä opit tehokkaita kasvojoogaliikkeitä. Harjoitukset auttavat vähentämään jännityksiä, virkistämään ilmettä ja tukemaan ihon luonnollista hehkua. Kurssi sopii kaikille – aikaisempaa kokemusta et tarvitse!

Kurssi järjestetään kahtena peräkkäisenä lauantaina. Ota mukaasi kasvoillesi sopivaa öljyä tai voidetta sekä jumppamatto ja viltti. Enintään 16 osallistujaa.

■ PILATESMENETELMÄN TEKNIKKAKURSSI – TIISTAI

Eija Bergström

ti 18.00–19.30

2.9.–23.9.2025, 4 kurssikertaa

Hangonkylän esikoulu

Kurssimaksu 40,00 €

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

Kurssiopettajana toimii fysioterapeutti ja pilatesohjaaja Eija Bergström. Enintään 10 osallistujaa.

Tekniikkakurssin jälkeen alkavat pilateksen tason 1 ja 2 kurssit, valitse jatkokurssi tasosi mukaan.

■ PILATESMENETELMÄN TEKNIKKAKURSSI – TORSTAI

Eija Bergström

to 10.00–11.30

4.9.–25.9.2025, 4 kurssikertaa

Valosali

Kurssimaksu 40,00 €

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

Kurssiopettajana toimii fysioterapeutti ja pilatesohjaaja Eija Bergström. Enintään 10 osallistujaa.

Tekniikkakurssin jälkeen alkavat pilateksen tason 1 ja 2 kurssit, valitse jatkokurssi tasosi mukaan.



← ■ PILATES TASO 1

UUSI!

Hanna Koivisto
ti 18.00–19.00
30.9.–2.12.2025, 10 kurssikertaa
13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa
Hangonkylän esikoulu
Kurssimaksu 50,00 € / 60,00 €

Pilatesmenetelmän perusasiat ovat jo hallussasi. Kurssilla hiomme tekniikkaa ja karsimme virheellisiä liikemalleja sekä otamme pienvälineet käyttöön. Kurssi soveltuu sekä miehille että naisille. Ota mukaan oma jumppamatto.

Kurssin opettajana toimii pilatesohjaaja Hanna Koivisto. Enintään 10 osallistujaa.

■ PILATES TASO 2

Eija Bergström
ti 19.05–20.05
30.9.–2.12.2025, 10 kurssikertaa
13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa
Hangonkylän esikoulu
Kurssimaksu 50,00 € / 60,00 €

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

Ota mukaan oma jumppamatto.

Kurssin opettajana fysioterapeutti ja pilatesohjaaja Eija Bergström. Enintään 15 osallistujaa.

■ KADONNEEN KORSETIN METSÄSTYS: PILATES TASO 2

Eija Bergström
to 10.00–11.00
2.10.–4.12.2025, 10 kurssikertaa
15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa
Valosali
Kurssimaksu 50,00 € / 60,00 €

Pilateskursseilla neutraaliasento, lapatuon hallinta ja tukivoimapesteiden käyttö on tuttua. Pilatesharjoitusten avulla vahvistamme sisäistä korsettia ja korjaamme kehon virheasentoja.

Ota mukaan oma jumppamatto.

Kurssin opettajana toimii fysioterapeutti ja pilatesohjaaja Eija Bergström. Enintään 15 osallistujaa.

VESILIIKUNTA

ILMOITTAUTUMINEN VESILIIKUNTAKURSSEILLE ALKAA KESKIVIKKONA 13.8.2025 KLO 9.00

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

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

Kaikkien viihtyvyyden vuoksi, ja jotta allas pysyisi puhtaana, muistathan peseytyä ilman uimapukua ennen altaalle menoa.

Enintään 8 osallistujaa / kurssi. Kaikki kurssit ovat kaksikielisiä, paitsi Happy Monday kurssit, jotka ovat suomeksi. Kurssimaksu 50 € / kurssi. Paikka: Palvelutalo Astrea

SYKSY

■ HAPPY MONDAY I

Hanna Koivisto
ma 11.00–11.40
1.9.–10.11.2025, 10 kurssikertaa

Happy Monday! Aloita viikko hauskesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreeneillä! Tämä ryhmä on tarkoitettu naisille.

■ HAPPY MONDAY II

Hanna Koivisto
ma 11.50–12.30
1.9.–10.11.2025, 10 kurssikertaa

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

■ AQUA-FIT -VESILIIKUNTA I

Charlotta Wickman
ma 17.30–18.15
1.9.–10.11.2025, 10 kurssikertaa

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

■ AQUA-FIT -VESILIIKUNTA II

Charlotta Wickman
ma 18.20–19.05
1.9.–10.11.2025, 10 kurssikertaa

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



← ■ WAKE ME UP I

Charlotta Wickman
ti 8.00–8.45
2.9.–4.11.2025, 10 kurssikertaa

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

■ WAKE ME UP II

Charlotta Wickman
ti 8.50–9.35
2.9.–4.11.2025, 10 kurssikertaa

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

■ VESILIIKUNTAA MIEHILLE

Charlotta Wickman
to 17.30–18.15
4.9.–6.11.2025, 10 kurssikertaa

Tehokas ja reipas vesiliikunta miehille!

■ TORNADOTORSTAI

Charlotta Wickman
to 18.20–19.05
4.9.–6.11.2025, 10 kurssikertaa

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

■ FRIDAY FUN I

Lena Sommer
pe 8.00–8.40
5.9.–14.11.2025, 10 kurssikertaa

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

■ FRIDAY FUN II

Lena Sommer
pe 8.45–9.25
5.9.–14.11.2025, 10 kurssikertaa

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

KEVÄT

■ HAPPY MONDAY I

Hanna Koivisto
ma 11.00–11.40
12.1.–23.3.2026, 10 kurssikertaa

Happy Monday! Aloita viikko hauskesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreenillä! Tämä ryhmä on naisille.

■ HAPPY MONDAY II

Hanna Koivisto
ma 11.50–12.30
12.1.–23.3.2026, 10 kurssikertaa

Happy Monday! Aloita viikko hauskesti ja vauhdikkaasti tehokkaalla vesitreenillä! Tämä ryhmä on naisille.

■ AQUA-FIT -VESILIIKUNTA I

Charlotta Wickman
ma 17.30–18.15
12.1.–23.3.2026, 10 kurssikertaa

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

UUSI!

UUSI!

HUOM! ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIKKONA 13.8.2025 KLO 9.00



■ AQUA-FIT -VESILIIKUNTA II

Charlotta Wickman
ma 18.20–19.05
12.1.–23.3.2026, 10 kurssikertaa

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

■ WAKE ME UP I

Charlotta Wickman
ti 8.00–8.45
13.1.–24.3.2026, 10 kurssikertaa

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

■ WAKE ME UP II

Charlotta Wickman
ti 8.50–9.35
13.1.–24.3.2026, 10 kurssikertaa

Vesiliikuntaa aamuvirkuille naisille. Taso on helppo/kevyt.

■ VESILIIKUNTAA MIEHILLE

Charlotta Wickman
to 17.30–18.15
8.1.–19.3.2026, 10 kurssikertaa

Tehokas ja reipas vesiliikunta miehille!

■ TORNADOTORSTAI

Charlotta Wickman
to 18.20–19.05
15.1.–26.3.2026, 10 kurssikertaa

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

■ FRIDAY FUN I

Lena Sommer
pe 8.00–8.40
16.1.–27.3.2026, 10 kurssikertaa

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

UUSI!

■ FRIDAY FUN II

Lena Sommer
pe 8.45–9.25
16.1.–27.3.2026, 10 kurssikertaa

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

UUSI!

**HUOM! ILMOITTAUTUMINEN ALKAA
KESKIVIKKONA 13.8.2025 KLO 9.00**

LIIKUNTA

LIIKUNTAA TUOLIN AVULLA LAPPOHJASSA

Eva Taube
ke 9.30–10.15
3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa
14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa
Lappohjan koulu
Kurssimaksu 29,00 € / lukukausi

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

Ota mukaan oma tyynty, alusta, sisätossut ja juomapullo.

Kurssi on kaksikielinen.

KUNTOLIIKUNTAA LAPPOHJASSA

Eva Taube
ke 10.20–11.05
3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa
14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa
Lappohjan koulu
Kurssimaksu 29,00 € / lukukausi

Kurssi sopii sinulle, joka haluat aloittaa tai jatkaa liikkumisen tai jatkaa sitä lempeällä ja tehokkaalla tavalla, kuntotasostasi riippumatta. Liikkeet tehdään ilman hyppyjä ja ne parantavat tasapainoa ja voimaa. Keskitymme myös liikkuvuuden ja joustavuuden lisäämiseen harjoituksilla, jotka venyttävät ja pehmittävät kehoa.

Ota mukaan oma alusta, sisätossut ja juomapullo.

Kurssi on kaksikielinen.

PALLOILU- JA LIIKUNTAPIIRI

Veikko Savolainen
ma 18.00–19.30
15.9.–8.12.2025, 12 kurssikertaa
12.1.–13.4.2026, 12 kurssikertaa
Casino-halli
Kurssimaksu 39,00 € / lukukausi

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

Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 15.9.2025 Casinon hallissa.

Enintään 15 osallistujaa.

KUNTOLENTOPALLO

Veikko Savolainen
ti 18.30–20.00
16.9.–2.12.2025, 12 kurssikertaa
13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa
Casino-halli
Kurssimaksu 39,00 € / lukukausi

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

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

Enintään 15 osallistujaa.



■ OLDBOYS LENTOPALLO

Risto Juhani Orpana

ke 17.00–18.30

17.9.–3.12.2025, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa

Casino-halli

Kurssimaksu 39,00 € / lukukausi

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

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 16 osallistujaa.

■ ASAHI LAPPOHJA

Minna Lindström

pe 9.00–9.45

3.10.–28.11.2025, 8 kurssikertaa

Lappohjan koulu

Kurssimaksu 16,00 €

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.

■ KEILAILLAAN

ti 18.30–20.00

7.10.–25.11.2025, 8 kurssikertaa

Keilailuhalli

Kurssimaksu 60,00 €

Kokeile keilailua! Keilaus on peli, joka sopii kaikille, ikään ja kuntotasoon katsomatta. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin keilaajille. Kurssilla opit keilauksen perustekniikat ja saat vinkkejä tulostesi parantamiseen.

Keilailu on sosiaalinen ja hauska peli, jota voi pelata niin huvin vuoksi, liikuntamielessä tai jopa kilpaillen.

Lainakengät ja -pallot sisältyvät kurssin hintaan.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

UUSI!

UUSI!



TANSSI

VAIHTOASKEL TUTUKSI – FOKSIN PERUSTEET

UUSI!

Miia Malmen, Esa Hyppönen
pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45
19.9.–20.9.2025, 2 kurssikertaa
Brankis
Kurssimaksu 18,00 €

Haluaisitko oppia tanssimaan? Tuntuuko, että sinulla on kaksi vasenta jalkaa? Ei hätää! Ota nyt lavatanssit haltuun muutaman tunnin peruskursilla. Olet lämpimästi tervetullut, vaikka et olisi ennen tanssinut askeltakaan! Uskomme, että kaikki oppivat tanssimaan ja tanssi on pariskunnille ihana yhteinen harrastus.

Kurssi lähtee aivan alkeista ja sopii kaikenikäisille. Kurssilla käydään läpi foksia ja vaihtoaskelten perusteet sekä käännökset. Sovellamme myös oppeja tangoon. Näin on juhlien ja tanssien selviytymispakkaus kasassa.

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.

BUGG-ALKEISKURSSI

Miia Malmen, Esa Hyppönen
pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45
16.1.–17.1.2026, 2 kurssikertaa
Brankis
Kurssimaksu 18,00 €

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

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

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

■ LATTARIT TUTUKSI

Miia Malmen, Esa Hyppönen
pe 17.30–19.45, la 12.30–14.45
14.11.–15.11.2025, 2 kurssikertaa
Brankis
Kurssimaksu 18,00 €

Tutustu tanssilavoilla soitettavien lattareiden perusteisiin! Tanssitaan helppoja perusaskelikoja boleroon sekä cha chahan. Kurssi on suunnattu niille, joilla ei ole aiempaa kokemusta lattareista tai jotka haluavat kerrata perustaitojaan. Opetus lähtee helpoista perusasteleista, 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 juomapullo mukaan.

■ ITÄMAINEN VATSATANSSI

Seija Kankkunen
pe 18.00–19.30
5.9.–28.11.2025, 12 kurssikertaa
16.1.–17.4.2026, 12 kurssikertaa
Palvelutalo Astrea – Peilisali
Kurssimaksu 39,00 € / lukukausi

Itämainen vatsatanssi on monipuolista liikuntaa, joka sopii kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Sopii myös liikuntarajoitteisille.

Et tarvitse erityistä notkeutta tai nopeaa oppimiskykyä: tanssissa on runsaasti vaihtoehtoja, ja voit kuunnella omaa kehoasi samalla nauttien musiikista. Harjoittelemme liikkeitä yhdistelemällä niitä sarjoiksi, ja opettelemme samalla esiintymistaitoja, kehonhallintaa ja lihashuoltoa. Tutustumme myös itämaiseen musiikkiin ja tanssivälineisiin.

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

Kielitaidon puute ei ole este osallistumiselle.

KUVATAIDE

■ ÖLJYMAALAU

Clara Wahlström
ma 18.15–20.30
1.9.–24.11.2025, 12 kurssikertaa
12.1.–13.4.2026, 12 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 44,00 € / lukukausi

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.

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Kurssi on kaksikielinen ja enintään 15 osallistujaa.





PIIRUSTUS – VALON JA VARJON VÄLILLÄ

UUSI!

Clara Wahlström
ti 18.00–20.15
2.9.–7.10.2025, 6 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 22,00 €

Tällä kurssilla opit tekemään piirustuksistasi elävämpiä ja taiteellisempia käyttämällä valon, varjon ja värien kontrasteja. Piirrämme esineitä ja maisemia eri valaistusolosuhteissa ja harjoittelemme syvyyden, etäisyyden ja draaman luomista kuviin. Kurssi sopii erityisesti sinulle, jolla on jo hieman piirustuskokemusta, mutta myös aloittelijat ovat tervetulleita.

Työskentelemme lyijykynillä tai hiilellä mustavalkoisissa harjoituksissa sekä värikynillä tai öljypastelleilla väritehtävissä. Voit itse valita tekniikan oman mieltymyksesi ja kotona olevien materiaalien mukaan. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan.

Kurssi on kaksikielinen ja enintään 15 osallistujaa.

AKVARELLIMAALAUUS

Clara Wahlström
to 18.00–20.15
4.9.–20.11.2025, 12 kurssikertaa
15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 44,00 € / lukukausi

Akvarellimaalauskurssilla opit maalaamaan vesiväreillä. Harjoittelemme värejä ja muotoja, valoa ja sommittelua. Saat käsityksen siitä, mitä akvarellimaalaus on, ja maalaamalla löydät oman tyylisi. Opit, miten värejä sekoitetaan, mitä siveltimiä ja papereita kannattaa käyttää ja miten siveltimiä käyttämällä saa aikaan pehmeitä ja kauniita vetoja.

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.

Kurssi on kaksikielinen ja enintään 15 osallistujaa.



MAALAUSETRIITTI LARSONIN KANSSA – SYKSY

UUSI!

Larson Österberg
la 10.00–16.00, su 10.00–15.00
4.10.–5.10.2025, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 52,00 €

Tervetuloa maalausretriittiin Hankoon! 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.

Kurssilla saat tietoa materiaaleista ja tekniikoista, konkreettista tietoa siitä, miten eri työmenetelmien avulla päästään työssäsi parempiin tuloksiin. Painopiste on myös oman taiteellisen teeman ja ilmaisun kehittämisessä riippumatta siitä, työskenteletkö realistisessa vai abstraktissa perinteessä. Retriitti pidetään yläasteen kuvataideluokassa.

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Kurssi on kaksikielinen ja enintään 10 osallistujaa.

MIXED MEDIA

UUSI!

Clara Wahlström
ti 18.00–20.15
13.1.–24.2.2026, 6 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 22,00 €

Tervetuloa tutkimaan mixed median monipuolista maailmaa! Kurssilla yhdistämme eri tekniikoita, kuten akryyiliväriä, kollaasia, vesiväriä, mustetta ja kolmiulotteisia materiaaleja, luodaksemme kerroksellisia ja ainutlaatuisia teoksia. Harjoittelemme rakenteen ja syvyyden luomista eri materiaalien ja tekniikoiden avulla.

Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin maalaamista jo harrastaneille. Tärkeintä on uteliaisuus ja halu kehittää omaa taiteellista ilmaisua. Ennen kurssia saat luettelon mukaan otettavista tarvikkeista. Osa materiaaleista on saatavilla kurssilla, mutta voit tuoda myös omat välineesi, jotta työsi heijastavat omaa tyyliäsi. Kurssin opettaja auttaa sinua valitsemaan ideasi mukaiset materiaalit. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan.

Kurssi on kaksikielinen ja enintään 15 osallistujaa.

MAALAUSETRIITTI LARSONIN KANSSA – KEVÄT

UUSI!

Larson Österberg
la 10.00–16.00, su 10.00–15.00
21.3.–22.3.2026, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Kuvataideluokka
Kurssimaksu 52,00 €

Tervetuloa maalausretriittiin Hankoon! 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.

Kurssilla saat tietoa materiaaleista ja tekniikoista, konkreettista tietoa siitä, miten eri työmenetelmien avulla päästään työssäsi parempiin tuloksiin. Painopiste on myös oman taiteellisen teeman ja ilmaisun kehittämisessä riippumatta siitä, työskenteletkö realistisessa vai abstraktissa perinteessä. Retriitti pidetään yläasteen kuvataideluokassa.

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Kurssi on kaksikielinen ja enintään 10 osallistujaa.

TEKSTIILIKURSSIT

■ TUFTAUS TUTUKSI

Riitta Luoma-Aho

ma 12.00–15.00

1.9.–3.11.2025, 9 kurssikertaa

12.1.–16.3.2026, 9 kurssikertaa

Opiston kudonta- / ompelusali

Kurssimaksu 47,00 € / lukukausi

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

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

Kurssi on kaksikielinen ja enintään 14 osallistujaa.

■ KUDONNAN ALKEET – PÄIVÄ

Regina Holmström

ti 10.30–13.30

2.9.–18.11.2025, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa

Ljungbo – Kudonta ja keramiikka

Kurssimaksu 55,00 € / lukukausi

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

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 7 osallistujaa.

■ KUDONNAN ALKEET – ILTA

Regina Holmström

ti 18.00–21.00

2.9.–18.11.2025, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa

Ljungbo – Kudonta ja keramiikka

Kurssimaksu 55,00 € / lukukausi

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

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 7 osallistujaa.

■ KUDONTA – PÄIVÄ

Marith Norrgård

ti 12.00–15.00

2.9.–25.11.2025, 12 kurssikertaa

13.1.–7.4.2026, 12 kurssikertaa

Opiston kudonta- / ompelusali

Kurssimaksu 55,00 € / lukukausi

Kutominen on meditatiivista, perinteistä käsityötä, joka antaa sinulle lukuisia mahdollisuuksia ilmaista itseäsi tekstiilimateriaaleilla. Valitset itse, mitä tuotetta haluat kutoa, esimerkiksi mattoja, vilttejä, pyyhkeitä tai kuvan kudontaa eri tekniikoilla. Saat ohjausta koko kutomisprosessin ajan suunnittelusta valmiiseen tuotteeseen. Tasostasi riippuen opettaja suosittelee sinulle sopivan kutomistekniikan.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 8 osallistujaa.

■ KUDONTA ILTA

Marith Norrgård

ke 17.00–20.00

3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa

Opiston kudonta- / ompelusali

Kurssimaksu 55,00 € / lukukausi

Kutominen on meditatiivista, perinteistä käsityötä, joka antaa sinulle lukuisia mahdollisuuksia ilmaista itseäsi tekstiilimateriaaleilla. Valitset itse, mitä tuotetta haluat kutoa, esimerkiksi mattoja, vilttejä, pyyhkeitä tai kuvan kudontaa eri tekniikoilla. Saat ohjausta koko kutomisprosessin ajan suunnittelusta valmiiseen tuotteeseen. Tasostasi riippuen opettaja suosittelee sinulle sopivan kutomistekniikan.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 8 osallistujaa.

■ NEULO LÄMPIMIÄ VAATTEITA

Regina Holmström

ma 18.00–20.15

1.9.–24.11.2025, 12 kurssikertaa

12.1.–13.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium – MBI aula

Kurssimaksu 45,00 € / lukukausi

Tule mukaan neulomaan lämpimiä neuleita tai mukavia sukkia käyttäen eri tekniikoita ja monivärineulontaa. Voit myös virkata mummon ruutuja peitoksi tai takiksi. Omat ideat ovat tervetulleita!

Ota mukaan lankoja, puikkoja sekä virkkuukoukkuja.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

■ NEULONNAN ALKEET

Regina Holmström

ke 18.00–20.15

3.9.–19.11.2025, 12 kurssikertaa

14.1.–8.4.2026, 12 kurssikertaa

Hangö gymnasium – MBI aula

Kurssimaksu 45,00 € / lukukausi

Opi neulomaan! Tämä kurssi sopii vasta-alkajille, koska aloitamme ihan perusteista: miten luodaan silmukoita ja miten neulotaan oikein ja nurin. Neulomme sukkia ja lapasia sekä huovutukseen että peukalokiilalla. Etenemme sen jälkeen vaikeampiin neuleisiin. Voimme myös virkata helppoja tuotteita. Omat ideat ovat tervetulleita.

Ota mukaan lankoja, puikkoja, virkkuukoukkuja sekä halutessasi omia malleja, jos niin tahdot, tai tule ensimmäisellä kerralla saamaan neuvoja, mitä kannattaa hankkia riippuen siitä, mitä aiot neuloa.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 10 osallistujaa.

■ TEKSTIILIVERSTAS – LUOVUUTTA KANKAILLA

Opiston kudonta- / ompelusali

Marith Norrgård

to 12.00–15.00

4.9.–16.10.2025, 7 kurssikertaa

Kurssimaksu 32,00 €

Vaatteiden luominen tuo inspiraatiota ja iloa! Opettele ompelemaan vaatteita yksinkertaisilla malleilla rentoon oleiluun – esimerkiksi kotimekko, haalari, oloasu, collegeneuletakki tai leninki. Käytämme mieluiten luonnonmateriaaleja, kuten puuvillaa, pellavaa, merinovillaa, modaalia (joka valmistetaan pyökistä), viskoosia tai bambua. Tutustumme myös materiaalien ominaisuuksiin, kestävyys, valmistustapaan ja ympäristövaikutuksiin. Voit esimerkiksi ommella oman mallisi pussilakanasta – lopputuloksena syntyy hauska ja käyttökelpoinen vaate.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 8 osallistujaa.





← ■ OLOASU

UUSI!

Nanda Björklund
la 10.00–16.00, su 10.00–16.00
27.9.–28.9.2025, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Ompeluluokka
Kurssimaksu 28,00 €

Ah, ihanat koti-illat! Kiinnostaisiko sinua ommella ihana oloasusetti vaatesuunnittelijan opastuksella? Ehkäpä leveät tai kapeat housut tai shortsit ja niihin sopiva yläosa hupulla tai ilman? Tervetuloa mukaan! Kurssi luoville tyyliniekoille, jotka ompelevat oloasuja college- ja neuloscankaista. Voit myös ommella vain ylä- tai alaosan riippuen taitotasostasi. Ennen kurssin alkua opettaja ottaa yhteyttä ja opastaa tyyli-toiveissa ja mukaan otettavista materiaaleista.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 10 osallistujaa.

■ TEKSTIILIVERSTAS – MAALAA LANGOILLA, HUOVUTA JA NEULAHUOVUTA

Marith Norrgård
to 12.00–15.00
30.10.–11.12.2025, 7 kurssikertaa
Opiston kudonta- / ompelusali
Kurssimaksu 32,00 €

Inspiroidumme väreistä, musiikista ja eri taiteilijoista neulahuovutuksessa ja maalaamme villalla. Huovutamme lämmittäviä pieniä tuotteita, kuten tossut, istuinalustan, pyörän satulan suojan, saunahatun, tyynyn tai laukun. Lampaanvilla on yhtä muovautuvaa kuin mielikuvitus – huovutus saa olla vähän villiä!

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 8 osallistujaa.

■ TEKSTIILIVERSTAS – KESÄMEKKO

Opiston kudonta- / ompelusali
Marith Norrgård
to 12.00–15.00
29.1.–2.4.2026, 9 kurssikertaa
Kurssimaksu 40,00 €

Kauniit kankaat ja uudet ideat inspiroivat – ompeleminen on hauskaa! Ompele kesämekko, pellavahousut, toppi, tunika tai yöpaita. Käytämme mieluiten puuvillaa, pellavaa tai viskoosia materiaalina, mutta voit myös kierrättää esimerkiksi pussilakanoita ja pitsejä mallin kokeiluun. Voimme myös solmia batikkia ja värjätä kankaita.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 8 osallistujaa.

■ OMPELE KIMONO

Nanda Björklund
la 10.00–16.00, su 10.00–16.00
14.3.–15.3.2026, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Ompeluluokka
Kurssimaksu 28,00 €

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

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

■ CAPTAIN'S ROBE

UUSI!

Nanda Björklund
la 10.00–16.00, su 10.00–16.00
18.4.–19.4.2026, 2 kurssikertaa
Hangö högstadium – Ompeluluokka
Kurssimaksu 28,00 €

No nyt! Oma ompelukurssi miehille. Onko koulun ompelutunneista vierähtänyt muutama vuosi?

No worries! Sinä, oman elämäsi kapteenina, saat tulla ompelemaan vaatesuunnittelijan ohjauksessa oman aamutakin/kotitakin kauniisiin kesäaamuihin –ja iltoihin. Opettaja lähettää ohjeita ostettavista materiaalista ennen kurssin alkua.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 10 osallistujaa.

JOULUN ODOTUSTA

■ SIDO OMA JOULUSEPPELEESI – TORSTAI

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

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

Materiaalimaksu 10 – 20 € maksetaan paikan päällä, kortti tai käteinen käy.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

■ SIDO OMA JOULUSEPPELEESI – KESKIVIIKKO

Linda Backman
ke 18.00–19.30
19.11.2025
Happy flower
Kurssimaksu 5,00 €

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

Materiaalimaksu 10 – 20 € maksetaan paikan päällä, kortti tai käteinen käy.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

■ SIDO OMA ÖVERIKRANSSSI

UUSI!

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

Kurssilla sidomme ylellisen jouluseppeleen eri materiaaleista, esim. jalokuusesta, puksipuusta

tai tuijasta ja koristelemme seppeleen joko luonnolliseen tyyliin tai rönsyilevästi joulupalloilla ja glitterillä.

Materiaalimaksu 35 – 55 € maksetaan paikan päällä, kortti tai käteinen käy.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 12 osallistujaa.

KERAMIikkaA

■ LUOVAA KERAMIikka KONKAREILLE

Marja-Leena Österlund
to 17.00–20.00
4.9.–20.11.2025, 12 kurssikertaa
15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa
Ljungbo – Kudonta ja keramiikka
Kurssimaksu 55,00 € / 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. Tämä kurssi on suunnattu enemmän kokeneemmille keramiikan taitajille, mutta myös aloittelijat saavat opastusta.

Kurssilla työskennellään omatoimisesti mutta yhdessä – jokainen ottaa esiin tarvitsemansa materiaalit ja huolehtii oman työpisteensä siisteydestä työskentelyn päätteeksi. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan ja omat työvälineet ovat suositeltavia. Enintään 12 osallistujaa.

■ KERAMIikkaAN SALAT

Marja-Leena Österlund
ma 17.00–20.00
1.9.–24.11.2025, 12 kurssikertaa
12.1.–13.4.2026, 12 kurssikertaa
Ljungbo – Kudonta ja keramiikka
Kurssimaksu 55,00 € / 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. Tämä kurssi on suunnattu enemmän aloittelijoille, mutta myös kokeneemmat saavat osallistua kurssille.

Kurssilla työskennellään omatoimisesti mutta yhdessä – jokainen ottaa esiin tarvitsemansa materiaalit ja huolehtii oman työpisteensä siisteydestä työskentelyn päätteeksi. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan ja omat työvälineet ovat suositeltavia. Enintään 12 osallistujaa.





PUU- JA METALLITYÖT, VERHOILU

■ PUU- JA METALLITYÖPIIRI

Veikko Savolainen
to 18.00–20.15

4.9.–20.11.2025, 12 kurssikertaa
15.1.–9.4.2026, 12 kurssikertaa
Hangö högstadium – Puutyöluokka
Kurssimaksu 48,00 € / 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 kokoontumiskerralle mukaan luonnos tai kuva tulevasta työstäsi. Näin meidän on helpompi neuvotella työn sopivuudesta taidoillesi sekä mahdollisista muutoksista ja tarvittavista materiaaleista. Kurssilla käytetään koulun teknisen työn luokan metalli- ja puutyön koneita ja laitteita.

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

Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Enintään 12 osallistujaa.

■ EEVAN JA MICAN VERSTAS

Eeva Bäckman, Mica Ström
pe 18.00–20.15, la 10.00–14.30, su 10.00–14.30
12.9.–28.9.2025, 7 kurssikertaa
27.2.–15.3.2026, 7 kurssikertaa
Hangö högstadium – Puutyöluokka
Kurssimaksu 50,00 € / lukukausi

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

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

Huom! Osallistujilla tulee olla henkilökohtainen tapaturmavakuutus.

Kurssi on kaksikielinen. Enintään 10 osallistujaa.

Ilmoita kanslialle etukäteen minkälaista työtä toivot työstettävän kurssilla: kansalaisopisto@hanko.fi

LISÄÄ KURSSEJA RUOTSIKSI

TULE MUKAAN!

