

2025–
2026

EMMi

VÖRÅ MEDBORGARINSTITUT
VÖYRIN KANSALAIPOISTO



INNEHÅLL - SISÄLTÖ



Föreläsningar
s. 8



Musik / Musiikki
s. 10



Teater
s. 14



Bildkonst / Kuvataide
s. 15



Hantverk / Käsityö
s. 17



Språk / Kielet
s. 21



Dans / Tanssi
s. 25



Motion / Liikunta
s. 27



Mat och dryck
s. 36



Skönhetsvård
s. 38



Data
s. 39



Allmänna ämnen
s. 40



Musikskolan Tactus
s. 42



GF Balans
s. 43



Biblioteket / Kirjasto
s. 44

Fritiden / Vapaa-aika
s. 45

Längtan till att lära sig något nytt!

Jag har alltid varit en nyfiken person och vill gärna göra något med händerna. Bland mina intressen finns allt från musik, hantverk, bakning, gymnastik och motion till trädgård. Så när jag tillsammans med mina kollegor satt och planerat årets kursutbud har jag många gånger känt att ”ja den här kursen vill jag också delta i”. Denna känsla är jag nog knappast ensam om, tror att också flera av er som läser årets kurskatalog kommer känna precis likadant. Och vilket privilegium vi har, att vi har så många möjligheter att kunna lära oss nya saker så nära hemmet, med kunniga lärare och till ett förmånligt pris! Finland är ganska unikt på detta sätt, att vi har så många lokala medborgarinstitut som erbjuder detta till våra kommuninvånare.

Så jag hoppas du hittar många intressanta kurser du vill gå. Att det lite pittrar i fingrarna. Längtan efter att få göra något kreativt i med händerna igen, få sjunga i kör, komma igång med gympan du brukar gå på eller delta i en intressant föreläsning. Bland nyheterna för i höst hittar du bland annat flera olika yogakurser, traditionella hantverk som nålbindning, bandvävning och ljusstöpning, mealprepping, aktieskola och låtskrivning. Ja nyheterna är många, och du hittar dem lätt i katalogen utmärkta med en stjärna vid kursnumret. Du hittar också flera andra symboler i katalogen, förklaringarna till dessa hittas ett par sidor längre fram. Förutom EMMIs egna kurser hittar du i denna katalog även information från Musikskolan Tactus, gymnastikföreningen GF-Balans och Biblioteket.

Nu ska du få bläddra vidare så ses vi sedan på kurserna i höst!

Kaipuu uuden oppimiseen!

Olen aina ollut utelias ja tehnyt mielelläni asioita käsilläni. Mielenkiinnon kohteisiini kuuluu kaikkea musiikista, käsitöistä, leipomisesta ja liikunnasta puutarhanhoitoon. Olenkin siksi monta kertaa kokenut tunteen ”tälle kurssille minäkin haluaisin osallistua”, kun olen suunnitellut vuoden kurssitarjontaa kollegoideni kanssa. En liene ainut, josta tuntuu tältä. Uskoisin, että myös te lukijat saatte kokea juuri tämän tunteen. Miten etuoikeutettuja olemmekaan! Meillä on runsaasti mahdollisuuksia oppia uutta lähellä kotia, meillä on taitavia opettajia ja kurssimme ovat edullisia! Tällaiset kansalaisopistot tekevät Suomesta melko ainutlaatuisen.

Toivon siis, että löydät ohjelmasta useita kiinnostavia kursseja ja että sormiasi alkaa vähän syyhyämään sitä lukiessasi. Kaipuu tehdä taas jotain luovaa käsillä, laulaa kuorossa, aloittaa ennestään tuttu liikuntaharrastus tai osallistua kiinnostavalle luennolle. Syksyn uutuuksista löydät muun muassa monia erilaisia joogakursseja, perinteisiä käsitöitä, kuten neulaskinnastöitä, nauhakudontaa ja kynttilänvalantaa, ateriapreppausta, osakekoulua ja laulukirjoitusta. Uutuuksia siis riittää ja ne on merkitty ohjelmaan kurssinumeron viereisellä tähtimerkillä. Ohjelmasta löytyy myös muita symboleja ja niiden selitykset löytyvät edempää. EMMIn omien kurssien lisäksi ohjelmassa on informaatiota Musiikkikoulu Tactusilta, GF Balans -yhdistykseltä ja kirjastolta.

Nyt voit jatkaa selailua. Nähdään syksyn kursseilla!

The yearning to do something new!

I have always been curious and like to do things by hand. I'm interested in all sorts of things from music, handicrafts, baking and sports to gardening. A lot of times I've felt "This is a course that I'd like to attend myself" when I have been planning the following year's courses with colleagues. And I'm hardly alone with my feelings. I believe that also you reading this course catalogue will share this feeling. Such privileges we have: to have numerous opportunities to learn new things near home, to have skillful teachers and low course prices! These kinds of numerous local adult education centers make Finland quite unique.

I hope that you are able to find several interesting courses to attend. Apart from the Adult Education Center EMMIs own courses the catalogue contains also information from the music school Tactus, the sports association GF Balans and the library.

Feel free to continue browsing the catalogue. See you in the fall!

Pernilla Nilsson-Wik

MI-Rektor / KO-Rehtori / Headmaster



ALLMÄN INFORMATION / YLEISTÄ TIETOA

Anmälan

Anmälan öppnar den 19.8.2025 kl. 17–20, både online (www.vora.fi/kursanmalan) och per telefon (tfn 06-3821673), från 20.8, må–to kl. 9–14.

Anmälningar är bindande och betalningsskyldighet gäller. Anmäl dig senast en vecka innan kursstart. Du kan i regel inte prova på en kurs. Anmälan är personlig och kan inte överföras till någon annan. Obetalda avgifter från tidigare år hindrar ny anmälan. Anmälan till läsårskurser gäller för höst och vår. Ifall du vill delta endast under hösten bör du annullera din plats för vårterminen i god tid innan terminen inleds. Kurserna faktureras per termin.

Du kan annullera ditt kursdeltagande avgiftsfritt **en vecka** innan kursstart. Gör du det senare fakturerar vi en annulleringsavgift på 15 €. Annullerar du efter att kursen startat debiteras hela kursavgiften. Om skada eller sjukdom gör att du inte kan delta i kursen skickar du in läkarintyg. Ingen kursavgift debiteras i det fallet.

Annulleringen kan göras via nätet eller genom att ta kontakt till kansliet. Annullering görs inte till läraren.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kurssiellemme niin netissä (www.vora.fi/ ilmoittautuminen) kuin puhelimitsekin (numeroon 06-3821673) aukeaa 19.8.2025 klo 17–20, 20.8. alkaen ma–to klo 9–14.

Ilmoittautuminen on kaikilla kurseilla sitovaa ja ilmoittautumalla kurssille sitoudut maksamaan sen kurssimaksun. Ilmoittaudu viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista. Pääsääntöisesti kurseilla ei voi käydä kokeilukäynnillä. Ilmoittautuminen on henkilökohtainen eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle. Et voi ilmoittautua kurssille, jos sinulla maksamattomia kurssimaksuja aiemmilta vuosilta. Lukuvuosikurseille ilmoittautuminen koskee sekä syys- että kevätlukukautta. Jos haluat osallistua kurssille pelkästään syyslukukaudella, peru kevätlukukauden paikkasi hyvissä ajoin ennen lukukauden alkamista. Kurssit laskutetaan lukukausi kerrallaan.

*Voit perua ilmoittautumisesi maksutta viimeistään **viikko ennen** kurssin alkamista. Jos perut ilmoittautumisesi myöhemmin, laskutamme 15 € peruutusmaksun. Jos perut ilmoittautumisesi, kun kurssi on jo alkanut, laskutetaan koko kurssimaksu. Jos et voi osallistua kurssille sairauden tai vamman vuoksi, toimita lääkärintodistus. Tässä tapauksessa kurssimaksua ei laskuteta.*

Voit perua ilmoittautumisesi netissä tai ottamalla yhteyttä opistoon. Peruutuksia ei tehdä opettajalle.

Kompetensbaserade kurser

En del av våra kurser är kompetensbaserade och du kan få studiepoäng för dem. Dessa kurser är utmärkta med symbol i katalogen. Vill du ha studiepoäng för kursen behöver vi när kursen inleds ha ditt samtycke för detta, eftersom kursprestationerna förs in i det nationella Koskisystemet i eGrunder. Mera information hittar du på vår webbplats.

Språkkurser

Alla språkfärdigheter ingår i kurserna såsom att tala, lyssna, läsa och skriva. Hemuppgifter ges. Du jobbar både ensam, i par och som grupp. Fortsättningskurserna inleds med repetition.

Information om språknivåer samt om allmän språkexamen hittar du på vår webbplats.

Kursavgifterna

Du kan betala din kurs redan i samband med anmälan. Observera att ifall du har rätt till någon rabatt bör du inte betala kursen på förhand, utan rabatterna dras av på kansliet och vi fakturerar kursen. Ifall du betalt en kurs och kursen annulleras, kontaktar vi dig så vi kan återbetala beloppet.

Vi fakturerar kursavgifterna några veckor efter kursstart och avgifterna är den samma oberoende när du inleder kursen. Materialkostnader kan tillkomma på vissa kurser och framgår isåfall i kursbeskrivningen. Debiterade kursavgifter återbetalas inte. Avgifterna får indrivnas utan dom eller beslut i den ordning som bestäms i Lagen om verkställighet av skatter och avgifter (706/2007) i enlighet med Lagen om fritt bildningsarbete.

Förmåner, rabatter och studiesedlar

Alla deltagare under 18 år får 25% rabatt på läskurser. Rabatten dras av på kansliet.

Kursavgifter kan betalas med ePassi, TYKYs eller SMARTUMs motions- och kultursedlar/onlinebetalningar. Meddela betalsättet i samband med anmälan och betala kursen inom tre veckor från kursstart, efter det faktureras kursen som normalt. Skicka in de fysiska sedlarna, uppge ditt namn och kursens nummer. Använder du dig av online sedlar bör kvitto på betalningen skickas in till kansliet. En fakturerad kurs krediteras inte mot förmånssedlar. Observera

Osaamisperusteiset kurssit

Osa kursseistamme on osaamisperusteisia kursseja, joista voi saada opintopisteitä. Nämä kurssit on merkitty ohjelmaan erillisellä symbolilla. Jos haluat saada kurssista opintopisteitä, tarvitsemme sinun suostumuksesi siihen ennen kurssin alkamista, koska kurssisuoritukset kirjataan valtakunnalliseen Koski-järjestelmän ePerusteisiin. Lisätietoja löydät kotisivuiltamme.

Kielikurssit

Kurssit sisältävät kaikki kielitaidon osa-alueet (suulliset taidot, kuullun ymmärtäminen, luettun ymmärtäminen ja kirjoittaminen). Kursseilla on kotitehtäviä. Työskentelet itsenäisesti, pareittain ja ryhmässä. Jatkokurssit aloitetaan kertauksella.

Tietoa kielitasoista ja yleisestä kielitutkinnosta löydät verkkosivuiltamme.

Kurssimaksut

Voit maksaa kurssisi jo ilmoittautumisen yhteydessä. Ota huomioon, että jos olet oikeutettu johonkin alennukseen, älä maksa kurssia ennakoon, vaan alennukset vähennetään toimitossa ja saat kurssista laskun. Mikäli olet maksanut kurssin ja kurssi peruutetaan, otamme sinuun yhteyttä, jotta voimme palauttaa kurssimaksun.

Lähetämme kurssimaksuista laskun joidenkin viikkojen kuluttua kurssin alkamisesta, ja maksu pysyy samana riippumatta siitä, koska aloitat kurssin. Tietyillä kursseilla voi olla materiaalikuluja, joista ilmoitetaan kurssikuvauksessa. Jos kurssimaksu on jo maksettu, sitä ei palauteta. Maksut voidaan periä ilman tuomiota tai päätöstä verojen ja maksujen täytäntöönpanosta annetussa laissa (706/2007) määrätystä järjestyksessä vapaasta sivistystyöstä annetun lain mukaisesti.

Edut, alennukset ja opintosetelit

Kaikki alle 18-vuotiaat osallistujat saavat kurseista 25 %:n alennuksen. Alennus voidaan tehdä toimitossa.

att förmånssedlar är personliga och du inte kan betala familjemedlemmars kurser med personliga förmåner. Vi kan inte ta emot betalkort.

Utbildningsstyrelsen har beviljat institutet bidrag för studiesedlar. Dessa används för att, mot intyg, ge arbetslösa 50 % rabatt på alla kurspriser samt för att möjliggöra rabatterade kurspriser på vissa utvalda kurser (dessa är utmärkta i katalogen). Pensionärer kan även ansöka om att få 25% rabatt på en kurs/läsår/person, så långt studiesedlarna räcker.

Innehavare av Kaikukortet kan delta i kursverksamheten avgiftsfritt, dock inte individuell undervisning. Max 2 kurser/person/termin. Anmälan till kurserna bör i detta fall ske via telefon.

Innehavare av Vänskapskortet får sin vän/stödperson med på kursen avgiftsfritt. Anmälan bör ske till kansliet.

Kursinformation

De flesta kurser kräver minst 7 anmälda deltagare, så anmäl dig i god tid, senast en vecka innan kursstart, för att säkerställa en kursplats och för att kursen genomförs.

Medborgarinstitutet (MI) skickar inte ut påminnelser om kursstarter, utan kurserna startar enligt det datumet som finns i kursanmälan. MI kontakter via sms endast om det sker förändringar i kursen eller om kursen annulleras. MI förbehåller sig rätten att göra ändringar i kurserna. Vi kontakter även om du varit på reservplats och fått en kursplats.

Ifall en lärare eller föreläsare insjuknar försöker vi i mån av möjlighet hitta en vikarie eller ersättare. Till föreläsningar och kortkurser försöker vi hitta nya lämpliga datum. Om detta ej lyckas meddelas kursdeltagarna per SMS. MI garanterar inte att en inhiherad lektion ersätts.

Voit maksaa omat kurssimaksusi ePassilla tai TYKY- tai SMARTUM-liikunta- ja kulttuuri- etuseleillä (myös onlinesetelit). Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä, jos aiot käyttää etuseleitä. Maksa kurssi kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Sen jälkeen kurssista aletaan las- kuttaa normaalisti. Toimita meille etusetelit ja ilmoita samalla nimesi ja kurssin numero. Jos käytät onlineseteleitä, on kuitti maksusta toimitettava opistolle. Laskutettua kurssia ei voi maksaa etuseleillä. Ota huomioon, että etusetelit ovat henkilökohtaisia etkä voi maksaa perheenjäsenen kurseja henkilökohtaisilla eduillasi. Meillä ei voi maksaa maksukortilla.

Opetushallitus myöntää opistolle opintoseti- liavustusta, jota käytetään siihen, että työt- tömät saavat todistusta vastaan 50 %:n alen- nuksen kaikista kurssimaksuista, sekä tiettyjen kurssihintojen alentamiseen (alennetut kurssit merkitty ohjelmaan). Myös eläkeläiset voivat anoa 25 prosentin alennusta yhdelle kurssille lukuvuotta ja henkilöä kohden niin kauan kuin opintoseteleitä riittää.

Kaikukortin haltijat voivat osallistua maksutta kurseille sekä luennoille, ei koske yksilöllinen opetus. Maksimi 2 kurssia/henkilö/lukukausi. Kurssi-ilmoittautuminen on tehtävä puhelimitse.

Ystävänkortin haltijat voivat ottaa henkilökoh- taisen avustajansa mukaan kurssille maksutta. Tällöin ilmoittautuminen tehdään suoraan toi- mistoon.

Tietoa kursseista

Useimmilla kursseilla on oltava vähintään seitsemän ilmoittautunutta osallistujaa. Il- moittaudu hyvissä ajoin, jotta varmistat paik- kasi kurssilla ja jotta kurssi voidaan toteuttaa.

Kurssit alkavat kurssiohjelmassa ilmoitettuna ajankohtina. Kansalaisopisto (KO) ei lähetä kurssin alkamista koskevia muistutuksia. KO ilmoittaa tekstiviestitse vain, jos kurssissa ta- pahtuu muutoksia tai se perutaan. KO pidättää oikeuden tehdä muutoksia kursseihin. Ilmoi- tamme myös, jos olet ollut varasijalla ja saanut nyt kurssipaikan.

Jos opettaja tai luennoitsija sairastuu, py- rimme mahdollisuuksien mukaan hankkimaan sijaisen. Luennoille ja lyhytkursseille pyritään löytämään uusi, sopiva ajankohta. Kurssilaisille ilmoitetaan tekstiviestillä, jos tämä ei onnistu. KO ei takaa, että peruutettu oppitunti korvata- an.

Kurslokaler

Vänligen respektera ordningsregler vid alla kurslokaler. Exempelvis är samtliga skolor i kommunen sko-fria, vilket även gäller kvällstid. I de skolor som hålls låsta släpper kursens lärare in eleverna till kurstillfället, det är absolut förbjudet att lämna sopkvastar, skor eller dyl. mellan dörrarna. Detta för att säkerställa att obehöriga inte kommer in i lokalerna.

Övrig information

Mera information om våra kurser hittar ni på www.vora.fi/mi. Där hittas information om försäkringar, dokumentation, kursintyg och uppdragsutbildningar.

Vi tar gärna emot feedback på våra kurser samt kursönskemål. Vi på MI finns här för dig så är det något du undrar över ber vi dig ta kontakt till någon i personalen.

Kurssitilat

Pyydämme, että noudatat järjestyssääntöjä kaikissa kurssitiloissa. Esimerkiksi kaikki kunnan koulut ovat kengättömiä alueita – tämä koskee myös iltakäyttöä. Kouluissa, jotka pidetään lukittuina, opettaja päästää opiskelijat sisään kurssin alkaessa. On ehdottomasti kiellettyä jättää harjaa, kenkiä tai muita esineitä ovien väliin. Tämä on tärkeää, jotta ulkopuoliset eivät pääse tiloihin.

Muuta

Lisätietoa kurseistamme löydät osoitteesta www.vora.fi/ko. Sivuiltamme löydät tietoa vaakuutuksista, dokumentoinnista, kurssitodistuksista ja tilauskoulutuksista.

Otamme mielellämme vastaan sekä kurssitoiveita että palautetta kurseistamme. Me KO:ssa olemme täällä sinua varten, joten sinulla on jotain mielen päällä, pyydämme sinua ottamaan yhteyttä henkilöstöömme.

SYMBOLER OCH FÖRKLARINGAR / SYMBOLIT JA SELITYKSET



NYHET

Kursen är nyhet för detta läsår.

UUTUUS

Uutuuskurssi tälle lukuvuodelle..



KORTKURS

Kursen ordnas endast en till fem gånger.

LYHYTKURSSI

Kurssi järjestetään ainoastaan 1 – 5 kertaa.



SUBVENTIONERAT KURSPRIS

Kurspriset på denna kurs har subventionerats med hjälp av studiesedlar.

ALENNETTU KURSSIHINTA

Tämän kurssin kurssihintaa on alennettu opintoaseteleiden avulla.



GRUNDLÄGGANDE

KONSTUNDERVISNING

Kursen ingår i läroplanen för den grundläggande konstundervisningen

TAITEEN PERUSOPETUS

Kurssi sisältyy taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan.



ONLINEKURS

Kursen görs/kan göras helt eller delvist på distans.



ENDAST TELEFONANMÄLAN

Till kursen tas anmälningar emot endast per telefon.

VAIN PUHELINILMOITTAUTUMINEN

Kurssille otetaan ilmoittautumisia ainoastaan puhelimitse.



STUDIEPOÄNGSKURS

Kursen kan genomföras som kompetensbaserad kurs, valideras och förs in i eGrunder.

OPINTOPISTEKURSSI

Kurssi voidaan suorittaa osaamisperusteisena kurssina, josta voi saada todistuksen ja joka kirjataan ePerusteet-palveluun.



SENIORKURS

Kursen är planerad för seniorer.

SENIORIKURSSI

Kurssi on suunniteltu senioreita varten.

FÖRELÄSNINGAR

★ 999901 TRÄNING UNDER OCH EFTER GRAVIDITETEN

Campus Norrvalla
Ti kl. 18.30–20
HT: 9.9.2025 • 14 €
Elin Nordling

Vi tar upp graviditetsrelaterade besvär och hur du kan förebygga eller minska dem med rätt träning. Du får konkreta tips på hur du kan träna säkert under de olika faserna. Föreläsningen bygger på aktuell forskning och erfarenhet. Föreläsningen passar för dig som är gravid, nyförlöst, känner att du inte har någon kunskap inom ämnet eller arbetar med kvinnor i dessa faser.

Föreläsare är Elin Nordling, Leg. Fysioterapeut, med nästan 10 års erfarenhet inom ämnet.

★ 999903 FRUKT, GRÖNT OCH HÄLSA



Campus Norrvalla
Ti kl. 18–19.30
HT: 23.9.2025 • 14 € avgiftsfri
Diana Haldin

Vad säger rekommendationerna - och hur följer vi dem i vardagen.

Välkommen på en inspirerande föreläsning om kost, hälsa och de finländska näringsrekommendationerna!

Visste du att vi bör få i oss minst 500 gram frukt, bär och grönsaker varje dag – gärna upp till 800 gram? Men hur gör man det i praktiken? Under denna föreläsning går vi igenom varför dessa rekommendationer finns, hur de påverkar vår hälsa, och framför allt konkreta tips på hur du enkelt får in mer frukt och grönt i vardagen.

Föreläsningen riktar sig till alla som är nyfikna på mat, hälsa och hållbara matvanor, oavsett om du jobbar med kost, eller bara vill inspireras till bättre matvanor.

Föreläsare är Diana Haldin, HvM, legitimerad näringsterapeut.

999905 KUNGEN SKITER OCKSÅ

Djupsund byagård
Må kl. 18.30–20
HT: 29.9.2025 · 14 €
Margareta Nordqvist

”Kungen skiter också” - Utedassets utveckling till vattenklosett. Varför heter det ”dass” och varför hade dassen många hål? Gick man tillsammans på dassen och vad pratade man om? När kom WC:n in i lägenheterna och när kom toalettpappret? Frågorna är många och svaren finns! En humoristisk föreläsning baserad på fakta.

Föreläsare är Margaretha Nordqvist, historientresserad sångpedagog.

999907 RELATIONER, NORMER OCH MÅNGFALD - ATT NAVIGERA I DAGENS FAMILJELIV

Campus Norrvalla
To kl. 19–20.30
HT: 4.9.2025 · 14 €
Lotta Vikman

Vad är en ”vanlig” familj idag? I den här föreläsningen lyfter vi bonusfamiljer, regnbågsfamiljer och andra relationer som ofta utmanar gamla normer. Vi pratar om kommunikation, inkludering, identitet och hur vi skapar trygga relationer – oavsett konstellation.

En föreläsning för dig som lever i, arbetar med eller är nyfiken på moderna familjeformer och vill förstå mer om normer, utanförskap och möjligheten till förändring.

Föreläsare är Charlotta Vikman, som är hälsovårdare, sexualrådgivare och har erfarenhet av att navigera i bonusfamiljen.

999909 HUR PRATAR JAG MED MIN TONÅRING

Campus Norrvalla
To kl. 19–20.30
HT: 9.10.2025 · 14 €
Lotta Vikman

Känns det svårt att nå fram till din tonåring? Du är inte ensam. Många föräldrar – särskilt till barn med NPF – kämpar med att få vardagskommunikationen att fungera. I den här föreläsningen delar Charlotta, sjuksköterska med erfarenhet av att jobba med samtalsstöd för ungdomar, konkreta verktyg för att stärka relationen, minska konflikter och hitta nya vägar till kontakt. Föreläsningen riktar sig till dig som upplever att samtalen med din tonåring ofta kör fast, blir laddade eller uteblir helt. Välkommen till en kväll med förståelse, igenkänning och nya perspektiv!

Föreläsare är Charlotta Vikman, som är hälsovårdare, sexualrådgivare.

999911 ATT GÖRA PLATS FÖR FLER – INKLUDERING I FÖRENINGSLIVET

Campus Norrvalla
Må kl 18–19.30
HT: 13.10.2025 · avgiftsfri
Emina Arnautovic

Hur kan föreningar bli mer öppna, relevanta och tillgängliga för fler? Den här föreläsningen bjuder på inspiration, konkreta exempel och reflektion kring hur föreningslivet kan spegla det samhälle vi faktiskt lever i. Du får verktyg för att se normer, bjuda in på nya sätt och skapa förändring som håller över tid. Vi pratar om representation, tillhörighet och varför inkludering inte bara handlar om vem som är med, utan om vem som känner sig hemma.

Föreläsare är Emina Arnautovic, sakkunnig i mångfaldsarbete vid Folkhälsan.

999913 SPRITSMUGGLINGEN

Campus Norrvalla
To kl. 18–19.30
HT: 27.11.2025 · 14 €
Karl-Gustav Olin

Många dramatiska händelser utspelade sig då smuggelspritens våldde in över de finlands-svenska kusterna under förbudstiden 1919–1932 och årtiondena därefter. Lönnbränningen gjorde därtill Vörå till en svart fläck på polisens karta över Finland.

Föreläsare är K-G Olin, författare till böckerna ”Brännvinskriget” (2012) och nyligen utkomna ”Mera brännvin”.

MUSIK – MUSIIKKI

Individuell musikundervisning

I den individuella musikundervisningen har man som nybörjare en lektionstid på 20 minuter. När man spelat två år eller fler kan man utöka lektionstiden till 30 minuter. Pris i katalogen: 20min/30min.

I den individuella undervisningen lär du dig på din nivå om instrumentets grunder, teknik, musikalitet, notläsning, gehörsspelning och tolkning, inom olika genrer. Tillgång till eget instrument rekommenderas.

Yksilöllinen musiikinopetus

Musiikin yksilöopetuksessa aloittelijoiden oppitunnit kestävät 20 minuuttia. Yli kaksi vuotta soittaneiden kurssilaisten oppitunteja voidaan pidentää 30 minuuttiin. Hinta luettelossa: 20min/30min.

Musiikin yksilöopetuksessa opit soittimen soittamisen perusteita, tekniikkaa, musikaalisuutta, nuotinlukua, korvakuulolla soittamista ja tulkintaa eri genreissä oman tasosi mukaisesti. Suosittelemme, että sinulla on käytettävissä oma soitin.

Individual music lessons

Private music lessons for beginners are 20 minutes long. Private music lessons for students that have played the instrument over two years can be extended to 30 minutes. Price: 20min/30min.

Individual music lessons you learn the basics of your instrument, different techniques, musicality, sheet music reading skills, playing by ear and interpretation in different genres according to your own skill level. Personal access to an instrument is recommended.

100101 PIANO

Karvsor skola

Må kl. 15–16.30

HT: 8.9–24.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: 12.1–27.4.2026 • 64 € / 96 €

Barnabas Mebrahtu

100103 PIANO

Oravais skola

Må kl. 17–19

T: 8.9–24.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: 12.1–27.4.2026 • 64 € / 96 €

Barnabas Mebrahtu

100105 PIANO, VIULU/FIOL tai/eller

KANTELE

Tegengrenskolan

Ti klo / Ti kl. 16–18

SL: / HT: 9.9.–25.11.2025 • 55 € / 82 €

KL: / VT: 13.1.–21.4.2026 • 64 € / 96 €

Anne Nurmi

100107 PIANO

Koskeby skola

Ti kl. 15–20

HT: 9.9–25.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: 13.1–21.4.2026 • 64 € / 96 €

Halyna Luzhetska

осінній семестр: 9.9–25.11.2025 • 55 € / 82 €

весняний семестр: 13.1–21.4.2026 • 64 € / 96 €

Halyna Luzhetska

Undervisningen sker på ukrainska och svenska.**Opetusta ukrainaksi ja ruotsiksi.****Lessons in Ukrainian or Swedish.**

Уроки фортепіано для тих, хто хоче почати грати або вже грав на фортепіано. На власному рівні ви вивчите основи гри на фортепіано, читання нот, ритм, інтерпретацію та гру на слух. Для студентів з вищим рівнем володіння навичками гри є можливість безкоштовного акомпонементу. Цей курс фортепіано доступний як українською, так і шведською мовами. Запрошуємо всіх бажаючих віком від 6 років і старше приєднатися до курсу!

100109 PIANO eller SÅNG

Vörå frikyrka

On kl. / Ke klo 14–17.30

HT: / SL: 3.9–26.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: / SL: 7.1–15.4.2026 • 64 € / 96 €

Emma Wallin Flottorp

100111 PIANO eller SÅNG

MI-Verkstan

To kl. / To klo 14–18

HT: / SL: 4.9–27.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: / KL: 8.1–16.4.2026 • 64 € / 96 €

Emma Wallin Flottorp

100113 PIANO eller SÅNG

MI-Verkstan

Fr kl. 13–16

HT: 5.9–28.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: 9.1–17.4.2026 • 64 € / 96 €

Barnabas Mebrahtu

100115 SÅNG

Oravais skola

Må kl. 18–19.30

HT: 8.9–24.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: 12.1–27.4.2026 • 64 € / 96 €

Karoliina Forsén Sund

100131 FIOL / VIULU

Karvsor skola

Ti kl. / Ti klo 15–19

HT: 9.9–25.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: 13.1–21.4.2026 • 64 € / 96 €

Johanna Lönngren

100141 GITARR eller BAS / KITARA tai BASSO

Oravais skola

Ti kl. / Ti klo 15.30–19

HT: / SL: 9.9–25.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: / SL: 13.1–21.4.2026 • 64 € / 96 €

Sebastian Förström

100143 GITARR eller BAS / KITARA tai BASSO

Maxmo kyrkoby skola

On kl. / Ke klo 15–17

HT: / SL: 3.9–26.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: / KL: 7.1–15.4.2026 • 64 € / 96 €

Sebastian Förström

100145 GITARR eller BAS / KITARA tai BASSO

Koskeby skola

On kl. / Ke klo 17.40–19.30

HT: / SL: 3.9–26.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: / KL: 7.1–15.4.2026 • 64 € / 96 €

Sebastian Förström

100151 TRUMMOR

Karvsor skola

Ti kl. / Ti klo 18.30–20.10

HT: / SL: 9.9–25.11.2025 • 55 € / 82 €

VT: / KL: 13.1–21.4.2026 • 64 € / 96 €

Anton Sundell

Musik, grupper / Musiikki, ryhmät

100201 FIOLOGRUPP / VIULURYHMÄ

Karvsor skola

Ti kl. / Ti klo 18.45–19.45

HT: / SL: 9.9–18.11.2025 · 34 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2026 · 38 €

Johanna Lönngren

Fiolgrupp där vi i huvudsak spelar folkmusiklåtar. Du behöver ha minst två års erfarenhet av att spela fiol för att vara med i den här gruppen. Vi spelar både från noter och på gehör.

Viuluryhmä, jossa soitetaan pääasiassa perinteisiä kansanmusiikkilauluja. Tähän viuluryhmään osallistumiseen edellytetään mielellään vähintään kahden vuoden soittokokemusta. Soitamme sekä nuoteista että korvakuulolta.

A violin group where we play mainly traditional folk music songs. The student must have at least two years' experience in violin playing to be accepted to this group. We use both sheet music and playing by ear.

★ 100203 EVERGREEN

Oravais skola

Ti kl. / Ti klo 19–20.30

HT: / SL: 9.9–18.11.2025 · 47 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2026 · 52 €

Sebastian Förström

Ett band med inriktning på evergreens. Vi spelar pop, rock och kanske en eller annan dansbands- eller schlagerlåt. Grundkunskaper i ditt instrument är nödvändigt.

Tämä bändi keskittyy ikivihreiden soittamiseen. Soitamme poppia, rockia ja saatamme soittaa myös erilaisia tanssiorkesteri- tai iskelmä-ävelmiä. Tarvitset valitsemasi soittimen perustason soittotaitoa.

Orkestrar / Orkesterit

100301 KARAROCKARAN

Karvsor skola

Må kl. 19–20.30

HT: 8.9–17.11.2025 · 38 €

VT: 12.1–20.4.2026 · 42 €

Bo Nordqvist

För dig som gillar rockmusik! Detta är en grupp som spelar rock- popmusik. Grundkunskaper i ditt instrument är nödvändiga. Vi siktar på att hålla en konsert per termin och en kväll tillsammans med en musikprofil.

100303 VÖRÅ SPELMANSKLUBB / VÖYRIN PELIMANNIT

Bio Astra

Ti kl. / Ti klo 18.30–20

HT: / SL: 9.9–18.11.2025 · 38 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2026 · 42 €

Stefan Skata

Spelmansklubben levererar sedan över femtio år tillbaka en mycket njutbar musik med såväl instrumental musik samt sång. Till repertoaren hör såväl folk-, dans- och populärmusik som egna låtar. Orkestrens instrumentering är dragspel, fiol, klarinett, elgitarr, elbas och trummor.

Vöyrin pelimannit on jo yli 50 vuoden ajan ilahduttanut kuuntelijoita kepeällä musiikilla, instrumentaalimusiikilla ja laululla. Orkesterin repertuaari koostuu kansan-, tanssi- ja populaärmusiikista sekä omasta aineistosta. Orkesterin soittimia ovat harmonikka, viulu, klarinetti, sähkökitara, sähköbasso ja rummut.

100307 OBO BIGBAND

Oravais skola

To kl. / To klo 19–21.15

HT: / SL: 11.9–27.11.2025 • 48 €

VT: / KL: 8.1–16.4.2026 • 55 €

Alf Mylläri och Göran Backman

För dig som gillar härlig och varierande musik, allt från soul och jazz till modern pop. Du lär dig improvisera och spela svängig musik i samspel med övriga musiker. Bandet deltar i festivaler, ordnar konserter och shower där vi uppträder. Orkestrens instrumentering är blåsinstrument, gitarr, bas, piano, slagverk samt sång. Grundkunskaper i ditt instrument samt notkunskap är nödvändigt.

Sinulle, joka nautit mainiosta ja vaihtelevasta musiikista – kaikkea soulista ja jazzista moderniin poppiin. Opit improvisoimaan ja soitamaan svengaavaa musiikkia yhdessä muiden muusikoiden kanssa. Bändi soittaa festivaaleilla sekä järjestää konsertteja ja esityksiä. Bändin kokoonpanoon kuuluvat puhallinsoittimet, kitara, basso, piano, lyömäsoittimet ja laulu. Nuotinlukutaitoa ja soittimesi soiton perustaitoja edellytetään.

Körer

100601 NYANSEN

Oravais skola

Må kl. 19–20.30

HT: 15.9–24.11.2025 • 38 €

VT: 12.1–20.4.2026 • 45 €

Barnabas Mebrahtu

Nyansen är kören för alla sångglada! Inga musikaliska förkunskaper är nödvändiga, glädjen och viljan att sjunga räcker. Vi har en mångsidig repertoar med en- och tvåstämmiga sånger och planerar att ha en konsert per termin.

100603 ORAVAIS MANSKÖR

Oravais skola

To kl. 18.30–20

HT: 11.9–27.11.2025 • 38 €

VT: 15.1–23.4.2026 • 45 €

Barnabas Mebrahtu

Du som är man och tycker om att sjunga, kom då med i vårt gäng. Vi sjunger en till trestämmiga sånger, såväl traditionell manskörsrepertoar som nyare sånger. Vi planerar att ha minst en konsert per termin.

100605 AQUARELLE

MI-Verkstan

To kl. 19–20.45

HT: 7.8–23.10.2025 • 45 €

VT: 8.1–16.4.2026 • 55 €

Pernilla Nilsson-Wik

Nätanmälan öppnad 1.8.2025.

En ambitiös damkör där vi sjunger sånger som är tre till sexstämmiga, som passar in till temat för kommande konserter.

Förutom våra veckoövningar har vi en längre kördag per termin och så får du tillgång till övningsfiler som underlättar övandet hemma.

100607 HAKUNA MATATA KÖREN

MI-Verkstan

Fr 16.30–17.30

HT: 5.9–28.11.2025 • 28 €

VT: 9.1–24.4.2026 • 31 €

Pernilla Nilsson-Wik

Projektbaserad barnkör som kommer sjunga mest sånger ur olika Disneyfilmer. Kören riktar sig till barn i lågstadietåldern.

I slutet av läsåret kommer kören medverka i en konsert tillsammans med kören Aquarelle och barn i förskolan.

Musik, övrigt

100801 LÅTSKRIVNING, 13-20 år



Koskeby skola

Lö kl. 15–16.30

HT: 27.9–11.10.2025 • 18 €

Josefin Sirén Larsson

Kom med och skriv musik med låtskrivaren Josefin Sirén! Under 3 lördagar går vi igenom hur man kan tänka när man skriver låttexter, improviserar fram melodier och knyter ihop det till en låt! Vi jobbar tillsammans och utgår från piano eller gitarr. Om du har en egen gitarr eller vill använda din dator är det okej att ta med. Kom med som textförfattare eller melodisnickare. Kursdatum: 27.9, 4.10 och 11.10.



TEATER



111101 TEATERKLUBB, 9-12 år

Kimo UF

To kl. 18–19.30

HT: 11.9–27.11.2025 • 38 €

VT: 8.1–16.4.2026 • 42 €

Mila Nyman

Vill du utforska teaterns magi och utveckla ditt skådespeleri? Välkommen till vår nybildade teaterklubb! Du lär dig improvisation och rollspel och hur du uttrycker dig på scenen. Vi fokuserar på att skapa en trygg och kreativ miljö där alla kan växa. Under terminen kommer vi att arbeta med olika övningar, lär oss om repliker och gestaltning. Ingen tidigare erfarenhet krävs – bara nyfikenhet och lust att lära! Vårt mål är att skapa en gemenskap där vi tillsammans utforskar teaterns värld och har roligt på vägen.



BILDKONST –KUVATAIDE

111301 BILDKONST FÖR VUXNA / KUVATAIDE AIKUISILLE

Karvsor skola

Må kl. 17.45–21 • varannan vecka

HT: 8.9–1.12.2025 • 45 €

VT: 19.1–27.4.2026 • 48 €

Gurli Rönqvist

Måla med olika tekniker t.ex. med olje-, akryl- eller akvarellfärg eller teckna med blyerts eller kol. Måla akvarell med plastkort. För både nybörjare och längre hunna. Ta med penslar, färger, pannå, målarduk, papper eller det du vill måla på.

Maalaa erilaisilla tekniikoilla, esim. öljy-, akryyli- tai akvarelliväreillä. Vaihtoehtoisesti myös hiilellä tai lyijykynällä. Sekä aloittelijoille että edistyneemmille. Ota mukaan pensselit, värit ja maalaus kangas tai materiaali, jonka päälle haluat maalata.

Fotografering



111401 GRUNKURS I DIGITAL FOTOGRAFERING



Rökiö skola

On kl. 18–19.30

HT: 22.10–19.11.2025 • 25 €

Roger Ohls

Lär dig grunderna i kamerans inställningar, bildkomposition och bildredigering (t.ex. i Adobe Lightroom) för att få bättre bilder.

Kursen är inriktad på systemkamera men alla med fotointresse som vill ta kontroll över sin kamera och sitt fotograferande är välkomna.

Lasi ja posliini

112303 POSLIINI-, PUU- JA LASIMAALAU

Pesosen tila

To klo 12–14.30 • joka toinen viikko

SL: 11.9.–4.12.2025 • 35 €

KL: 8.1.–23.3.2026 • 31 €

Pirkko Pesonen

Maalausta perustekniikoista haastavampiin töihin. Sopii kaikenikäisille.

Bildkonst för barn och unga / Kuvaamataide, lapset ja nuoret

111501 BILDKONST FÖR BARN / KUVATAIDE LAPSILLE

MI-Verkstan
On kl. / Ke klo 17.30–19
HT: / SL: 10.9–10.12.2025 · 67 €
VT: / KL: 7.1–29.4.2026 · 73 €
Jeanette Rönngqvist-Aro

111503 BILDKONST FÖR BARN / KUVATAIDE LAPSILLE

Oravais skola
Ti kl. / Ti klo 17.30–19
HT: / SL: 9.9–9.12.2025 · 70 €
VT: / KL: 13.1–28.4.2026 · 70 €
Henna Ehrström

Utforska konstens magiska värld! Vi arbetar med måleri, collage, teckning, skulptur och olika grafiktryck. Vi jobbar mångsidigt med färg, form och fantasi. Vi utgår från ett tema och provar olika material och tekniker. Undervisningen följer läroplanen för den grundläggande konstundervisningen. Barn från 7 år och uppåt är välkomna att upptäcka sina talanger. Materialkostnader på 25 €/termin ingår i kursavgiften.

Tutki taiteen taianomaista maailmaa! Kurssiin sisältyy maalaamista, piirtämistä, kollaasien tekoa, kuvanveistoa ja erilaisia painomenetelmiä. Työskentelemme monipuolisesti värien, muotojen ja mielikuvituksen parissa. Työskentelemme teemakohtaisesti ja kokeilemme erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Opetus on osa taiteen perusopetusta opetussuunnitelmineen. Yli 7-vuotiaat lapset ovat tervetulleita löytämään taitonsa. Materiaalikulut, 25 €/lukukausi, sisältyvät kurssimaksuun.



111505 BILDKONST- SLÖJDMIX FÖR BARN

Maxmo kyrkoby skola
Må kl 17.30–19.00
HT: 8.9–8.12.2025 · 70 €
VT: 12.1–27.4.2026 · 70 €
Henna Ehrström

Utforska konstens magiska värld! Vi bekantar oss med grundteknikerna inom bildkonst och slöjd. Vi utgår från ett tema och utforskar den tidiga konsten och konsthantverket genom myter och berättelser. Eleven lär sig om material och redskap och att diskutera kring egna och andras verk och upptäcker konsten som ett språk med många uttryck. Vi målar, tecknar, skulpterar, syr, tovar mm. Vi jobbar mångsidigt med färg, form och fantasi. Undervisningen följer läroplanen för den grundläggande konstundervisningen. Barn från 7 år och uppåt är välkomna att upptäcka sina talanger. Materialkostnader på 25 €/termin ingår i kursavgiften.



HANTVERK – KÄSITYÖ

Textil / Tekstiili

111715 REMAKE OCH REPARATION

Koskeby skola

Ti kl. 18–19.30, Lö kl. 12–17

HT: 9–27.9.2025 · 28 €

Hanna Enlund

Kom med och förläng klädernas livslängd! Att reparera och sy nya kläder av gamla är ett både kreativt och miljövänligt sätt att få förändring i garderoben. Dessutom är det en smart genväg eftersom man kan utnyttja färdiga detaljer och sömmar i de gamla plaggen.

På kursen får du handledning för att lösa dina ”textila problem” eller skapa nya plagg av gamla. Det kan handla om allt från att lappa söndriga jeans till att sy en klänning av gamla gardiner. Du behöver inte ha en färdig idé när kursen startar, vi börjar med en introduktionskväll med inspiration och info. Det är bra om du har använt symaskin tidigare men alla handleds enligt behov. Datum för kursen: 9.9, 13.9 och 27.9.

111717 KÄSITYÖ

ent. Petterinmäen koulu

La klo 10–14

SL: 4.10.–8.11.2025 · 28 €

Svetlana Ala-Salmi

Huovuta villaa, kuvioi kangasta, värjää lankaa tai tee tekstiilikorua. Jos olet jo pitkään unelmoinut uusista käsityötaidoista, tämä kurssi on täydellinen sinulle! Kurssilla on mahdollisuus ostaa tarvikkeita. Kurssipäivät: 4.10, 11.10 ja 8.11.

111811 INDIVIDUELL

TEXTILUNDERVISNING

MI-Verkstan / enligt överenskommelse

Ti kl. 10–12 · enligt överenskommelse

HT: 23.9–11.11.2025 · 17 € / lekt.

Jeanette Rönqvist-Aro

Få handledning och handarbetshjälp med textila problem. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse, senast en vecka på förhand, med textil-lärare, tfn 050 9135146.

112001 KREATIVT VERKSTAD

MI-Verkstan

On kl. 13.30–16.30 · varannan vecka

HT: 17.9–26.11.2025 · 31 €

VT: 14.1–25.3.2026 · 38 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Du lär dig att arbeta i olika naturmaterial, traditionella material och metoder för att skapa användbara ting. Kursen är uppbyggd kring teman; karda och tova, göra papper, färga garn, fläta korgar, trycka tyg, böja metalltråd i luffarslöjd, skapa av vide och gjuta ljus. Första gången jobbar vi med luffarslöjd. Metalltråd finns att köpas på kursen. Ta med avbitare, plattång och handskar.

Kudonta

111601 VÄVA MED BRICKOR



MI-Verkstan

On kl. 13.30–16.30 • varannan vecka

HT: 22.10–19.11.2025 • 25 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Vill du lära dig väva enkla band – med bara några brickor och garn? I den här kursen går vi igenom grunderna i brickbandsvävning. Du lär dig hur man gör brickor, bygger mönster, revar ränning och väver med brickor.

Ta med rutigt papper, färgpennor, fyra rena mjölkburkar, ett bälte, garn i ylle eller bomull.

111603 VÄVNING / KUDONTA



Karlsborg

Må kl. / Ma klo 13.15–16.15

HT: / SL: 8.9–24.11.2025 • 62 €

VT: / KL: 12.1–27.4.2026 • 69 €

Jeanette Rönqvist-Aro

111605 VÄVNING / KUDONTA



Oravais förvaltningshus

To kl. / To klo 13.15–16.15

HT: / SL: 11.9–4.12.2025 • 62 €

VT: / KL: 8.1–23.4.2026 • 69 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Vill du lära dig väva eller utveckla dina vävkunskaper? Då är detta kursen för dig! Du som nybörjare får lära dig att planera, sätta upp och väva enkla vävnader. Du som har vävt tidigare lär dig nya tekniker och utvecklar din vävning. Kursen innehåller teori i exempelvis väv- och materialkunskap. Du har tillgång till lokalen även utöver kurstid, så kan du väva när det passar dig. Kursledaren anpassar nivån till den enskilda deltagaren och vägleder dig när du ska införskaffa kursmaterial.

Haluatko oppia kutomaan kudontapuilla tai kehittää kudontataitojasi? Siinä tapauksessa tämä kurssi sopii sinulle! Jos olet aloittelija, opettelet kudontapuiden käyttöä sekä yksinkertaisten tekeleiden suunnittelua ja kutomista. Jos olet kokenempi kutoja, opit uusia tekniikoita ja kehität kudontataitojasi. Kursilla opetetaan muun muassa kudontateoriaa ja materiaalioppia. Pääset tiloihin myös kursiajan ulkopuolella niin että voit kutoa sinulle sopivaan aikaan. Ohjaaja sopeuttaa opetuksen kunkin osallistujan osaamisen mukaisesti ja opastaa kurssimateriaalin hankinnassa.

111607 TEXTIL OCH VÄVNING / TEKSTIILI

JA KUDONTA



Holmström, Agnisbäck

Ti kl. / Ti klo 13.30–16.15

HT: / SL: 9.9–25.11.2025 • 55 €

VT: / KL: 13.1–21.4.2026 • 65 €

Jeanette Rönqvist-Aro

111609 TEXTIL OCH VÄVNING / TEKSTIILI

JA KUDONTA



Tuckor byagård

Ti kl. / Ti klo 18–20.30

HT: / SL: 9.9–25.11.2025 • 55 €

VT: / KL: 13.1–21.4.2026 • 65 €

Jeanette Rönqvist-Aro

111611 TEXTIL OCH VÄVNING / TEKSTIILI JA

KUDONTA



Maxmo vävstuga

To kl. / To klo 18–20.30

HT: / SL: 11.9–4.12.2025 • 55 €

VT: / KL: 8.1–23.4.2026 • 65 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Vi väver olika typer av inredningstextilier i varierande tekniker, från enkla till mera avancerade, samt nya och nygamla tekniker inom stickning, virkning och olika specialtekniker. Vi planerar och sätter upp vävarna och du lär dig efter hand genom att ta del av de olika arbetsmomenten. Du kan även arbeta med och få handledning i egna handarbetsprojekt. Materialkostnader tillkommer.

Kudomme erilaisia sisustustekstilejä käyttäen erilaisia yksinkertaisempia ja edistyneempiä tekniikoita sekä uusia ja uusvanhoja kutomis-, virkkaus- ja erityistekniikoita. Suunnittelu tehdään ja kudontapuut laitetaan valmiiksi. Sinä saat opetella eri työvaiheita kurssin aikana. Lisäksi voit tehdä omia käsityöprojektejasi ja saada niihin ohjausta. Kurssilla on materiaalikuluja.

Stickning och virkning

111809 NÅLBINDNING

MI-Verkstan
On kl. 13.30–16.30
HT: 10.9–8.10.2025 · 25 €
Jeanette Rönqvist-Aro

Nålbindning är en mycket gammal teknik som spårats ända tillbaka till medeltiden. Nålbindning är ett rogivande och roligt hantverk och det ger mycket täta och varma alster. Under tre tillfällen får du lära dig de allra första grunderna i nålbindning. Du lär dig sy ihop öglor runt tummen med ullgarn och nålbindningsnål samt med grunderna uppläggning, ökning och minskning kan du tillverka bland annat pulsvärmare, vantar, mössor mm. Ta med: nålbindningsnål om du har och obehandlat tre- fyrtrådig ullgarn. Begränsad mängd finns att köpas på plats. Kursdatum: 10.9, 24.9 och 8.10.

111901 VIRKKVÄLL OCH BOKPRAT MED GARNKNUTEN

Vörå kommunbibliotek
On kl. 18–19.30
HT: 8.10.2025 · 18 €
Veronica Lönnqvist

Tillsammans med Veronica, virkdesignern bakom Garnknuten, får du doppa tårna ner i den fantastiska amigurumi världen! Under virkkvällen pratar Veronica om sin bok och du lär dig vad amigurumi är och vad man skall tänka på då man virkar leksaker, samt en praktisk del där deltagarna får virka. Boken med beskrivningar kan köpas på plats. Restgarn och virknålar finns att låna. Kaffeservering. I samarbete med Vörå kommunbibliotek.

111803 STICKCAFÉ FÖR DAGLEDIGA

Tallåsen
To kl. 13–15
HT: 11.9–27.11.2025 · 42 €
VT: 8.1–16.4.2026 · 45 €
Mona Envik

Kom med och handarbeta tillsammans i trevlig samvaro. Kursen är för dig som söker nya utmaningar eller för dig som har glömt hur man stickar sockor eller sockor med olika slags hälar. Du får också inspiration till olika stickade mössor, vantar och tröjor för vuxna och barn.

Vi övar olika tekniker och hittar nya mönster och material.

Keramiikka

112105 KERAMIK SOMMARKURS

MI-Verkstan
Må-Ti, To kl. 18–20.30
HT: 26.8–15.9.2025 · 21 €
Jeanette Rönqvist-Aro

Vill du prova på att jobba i lera? Under två kurskvällar går vi igenom grundtekniker och skapar i lera. Vi färdigställer föremålen genom att gläsera under tredje kurstillfället.

Åldersgräns 15 år. Materialavgift tillkommer och betalas till läraren. Kursdatum: 26-27.8 och 15.9.

112107 KERAMIikka / CERAMICS

MI-Verkstan
La- Su, To klo 10–16.15, 18–20
SL: 25.10.–6.11.2025 · 38 €
Richard Raven

Kurssilla käydään läpi keramiikan valmistuksen eri vaiheet ja opetellaan erilaisia keramiikka tekniikoita, myös dreijaus on mahdollista. Saat myös tietoa erilaisista savityypeistä ja niiden ominaisuuksista, muotoilusta, koristelusta ja lasituksesta. Sinulla on mahdollisuus luoda omia keramiikkateoksia ja kokeilla erilaisia luovaa ilmaisuja.

Materiaalikulut (savi, 3,50 €/kg ja lasitus + poltto 3 - 6 €/kippo riippuen kuinka iso se on) maksetaan suoraan opettajalle. Kurssipäivät ovat 25.10 ja 26.10 ja ilta 6.11. Kurssikielet ovat suomi ja englanti. Yhteistyössä Musta Lintu saviverstaan kanssa.

During the course you will get basic knowledge and skills in ceramics production with various ceramic techniques, also throwing on the wheel and learn about different types of clay and their properties, shaping, decoration, and glazing. You will have the opportunity to create your own ceramic pieces and experiment with various creative expressions.

Material costs (clay 3,50 €/kg and glaze + firing 3-6 €/item depending on size) will be paid direct to the teacher. The course days are October the 25th and the 26th and glazing evening November the 6th. Course language: Finnish and English. In collaboration with Musta Lintu saviverstas.

Korut

112501 HELMITÖIDEN MAAILMA / PÄRLARBETENS VÄRLD

ent. Petterinmäen koulu

La klo / Lö kl. 10–15

SL: / HT: 20.9.–11.11.2025 · 38 €

KL: / VT: 17.1.–15.2.2026 · 31 €

Elena Varismäki

Astu sisään helmitöiden upeaan maailmaan ja innostu helmitöiden mahdollisuuksista. Voit tehdä erilaisia koruja tai koristeita, opettajan ohjauksella. Syksyn kurssipäivät: 20.9, 27.9, 25.10 ja 1.11.

Stig in i pärlarbetens vackra värld och bli inspirerad av möjligheterna. Du kan med lärarens handledning tillverka såväl smycken som dekorationer. Kursens huvudspråk är finska men du kan få handledning på svenska. Höstens kursdatum: 20.9, 27.9, 25.10 och 1.11.

Puutyö

112601 MÖBELRESTAURERING OCH TRÄSLÖJD

Oravais skola

Ti kl. 18.30–21

HT: 23.9–2.12.2025 · 48 €

Stefan Björklund

Kom och fixa dina loppisfynd eller tillverka helt nya möbler. Det här är kursen för dig som tycker om att slöjda.

112605 KOM MED OCH SLÖJDA

Tegengrenskolan

On kl. 18.30–21

HT: 10.9–26.11.2025 · 48 €

VT: 7.1–8.4.2026 · 55 €

Nils Rådman

För dig som gillar träslöjd. Trä- och maskinslöjd enligt kursdeltagarnas önskemål. Både för nybörjare och längre hunna.

112609 PUUTYÖT JA KORISTEVEISTO / TRÄSNIDERI

Tegengrenskolan

La klo / Lö kl. 10–15 · joka toinen viikko

SL: / HT: 20.9.–29.11.2025 · 45 €

KL: / VT: 10.1.–21.3.2026 · 52 €

Jani Lahtinen

Valmistetaan koriste-ja käyttöesineitä, sekä muita puutöitä opiskelijoiden toiveiden mukaan.

Vi snidar prydnads- och bruksföremål i trä samt andra träarbeten enligt deltagarnas önskemål.

112611 GÖR DIN EGEN KNIV

Tegengrenskolan

To kl. 18.30–21 · varannan vecka

HT: 11.9–4.12.2025 · 35 €

VT: 8.1–16.4.2026 · 38 €

Harry Lund

Du tillverkar ditt eget knivskaft av olika träslag och material samt skräddarsyr en slida i läder. Du lär dig grunderna till hur man designar, väljer rätt eller alternativa material. Kursledaren kan vid behov bistå med anskaffning av material. Åldersgräns från 16 år.

Julhantverk

112803 LJUSSTÖPNING



MI-Verkstan

Ti kl. 17–21

HT: 2.12.2025 · 18 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Att stöpa ljus tillsammans är rofyllt och underhållande. Man kan inte stressa, utan doppen tar den tid det tar. Sakta ser man ljusen växa till sig och bli riktigt fina. Stöp vanliga raka och trearmade ljus eller våga stöpa en ljuskrona.

Ta med: inneskor, pafflåda som är minst 50 cm hög, förkläde, måttband, sax, 8 muttrar (som tyngd), 2-4 grövre grill- eller blompinnar. Övrigt material (ljusveke och -massa) betalas direkt till kursledaren.

112807 JULMYS



f.d. Särkimo skola

Fr kl. 17–20

HT: 28.11.2025 · 30 € familjepris

Jeanette Rönqvist-Aro

Att stöpa ljus tillsammans är rofyllt och underhållande. Man kan inte stressa, utan doppen tar den tid det tar. Sakta ser man ljusen växa till sig och bli riktigt fina. Vi stöper vanliga raka eller trearmade ljus.

I pauserna mellan doppen kan vi tillverka julkort eller vika stjärnor. Ta med: inneskor, pafflåda som är minst 50 cm hög, förkläde, 8 muttrar (som tyngd), 2-4 grövre grill- eller blompinnar och dekorationer du vill använda på korten. Övrigt material (ljusveke, ljusmassa och kortbottnar) betalas direkt till kursledaren. Familjepris 1 vuxen + 1-2 barn. Anmäl samtliga deltagare.

HOLA

HEJ

HELLO

CIAO

BONJOUR

SPRÅK – KIELET

Finska

120101 LEKFULL FINSKA, 7-9 år

Maxmo kyrkoby skola

To kl. 15.15–16

HT: 11.9–27.11.2025 · 25 €

Linda Högander

Vi lär oss finska genom inspirerande och roliga övningar på ett lekfullt sätt. Barnen får sjunga, leka och spela på finska samt även, om de vill, läsa och skriva.



Språk
information

120903 INDIVIDUELL

SPRÅKUNDERVISNING I FINSKA
/ YKSILÖITY SUOMEN KIELEN
OPETUS / INDIVIDUAL FINNISH
TUITION



Online / Enligt överenskommelse
Må–To kl. / Ma–To klo 17–21 · enligt
överenskommelse

HT: 8.9–20.11.2025 · 17€ / lekt./oppit.

VT: 12.1–9.4.2026 · 17€ / lekt./oppit.

Päivi Siljamäki och Tiina Prittinen

Få individuell handledning och övning i att använda finska skriftligt och muntligt. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse, senast en vecka på förhand, med MIs språklärare, tfn 050 9135147.

Saat yksilöllistä ohjausta ja harjoitusta suomen kirjalliseen ja suulliseen käyttämiseen. Kurssin sisältö sovitetaan toiveidesi ja tarpeidesi mukaan. Ajat sovitaan viimeistään viikko etukäteen KO:n kieltenopettaja, puh 050 9135147.

Receive individual tuition in using both written and oral Finnish. The content of the course is adapted to your requirements. Times according to agreement, a week in advance at the latest, with the language teacher, tel. 050 9135147.

Svenska / Ruotsi

120201 TALA SVENSKA

Kimo skola

To kl. / To klo 19–20.30

HT: / SL: 4.9–27.11.2025 · ~~40~~ € 30 €

VT: / KL: 8.1–30.4.2026 · ~~47~~ € 37 €

Olena Galchenko

För dig som vill lära dig grunderna i svenska. Fokus på ordförråd, grunderna i grammatiken samt vardagen i det finländska samhället. Material ingår i kurspriset. Nivå: 1-2.

120203 TALA SVENSKA

Oravais skola

Må kl. / Ma klo 17.45–19.15

HT: / SL: 8.9–24.11.2025 · ~~40~~ € 30 €

VT: / KL: 12.1–27.4.2026 · ~~47~~ € 37 €

Olena Galchenko

För dig som har läst lite svenska tidigare men som nu vill aktivera din svenska och våga börja använda den. Vi repeterar grundläggande strukturer, uttal och vardagsvokabulär. Du får öva din muntliga förmåga i svenska och kommunikation i vardagliga situationer. Material ingår. Nivå: 1-2.

120207 TALA SVENSKA

Tegengrenskolan

On kl. / Ke klo 19–20.30

HT: / SL: 3.9–26.11.2025 · ~~40~~ € 30 €

VT: / KL: 7.1–15.4.2026 · ~~47~~ € 37 €

Olena Galchenko

För dig som har läst lite svenska tidigare men som nu vill aktivera din svenska och våga börja använda den. Vi repeterar grundläggande strukturer, uttal och vardagsvokabulär. Du får öva din muntliga förmåga i svenska och kommunikation i vardagliga situationer. Material ingår. Nivå: 2.

120209 INFÖR ALLMÄN SPRÅKEXAMEN (YKI)

Karvsor skola

Lö kl. 14–15.30

HT: 4.10–8.11.2025 · 27 €

Olena Glachenko

Allmän språkexamen är en språkfärdighetsexamen för vuxna. Examen har fyra delprov: textförståelse, skrivning, talförståelse och tal. Kortkursen inför examen på mellannivå hjälper dig att öva alla delområden. Nivå: 3-4.

120901 INDIVIDUELL

SPRÅKUNDERVISNING I SVENSKA / YKSILÖITY RUOTSIN KIELEN OPETUS / INDIVIDUAL SWEDISH TUITION



Online / Enligt överenskommelse

Må–On kl. 9–21, To kl. 13–21 · enligt

överenskommelse

HT: 8.9–27.11.2025 · 17€ / lekt./oppit.

VT: 12.1–30.4.2026 · 17€ / lekt./oppit.

Olena Galchenko

Få individuell handledning och övning i att använda svenska skriftligt och muntligt. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse, senast en vecka på förhand, med MIs språklärare, tfn 050 9135147.

Saat yksilöllistä ohjausta ja harjoitusta ruotsin kirjalliseen ja suulliseen käyttämiseen. Kurssin sisältö sovitetaan toiveidesi ja tarpeidesi mukaan. Ajat sovitaan viimeistään viikko etukäteen KO:n kielenopettaja, puh 050 9135147.

Receive individual tuition in using both written and oral Swedish. The content of the course is adapted to your requirements. Times according to agreement, a week in advance at the latest, with the language teacher, tel. 050 9135147.



120909 SMÅGRUPPSUNDERVISNING I SVENSKA

Enligt överenskommelse

Må–On kl. 9–21, To kl. 13–21

HT: 8.9–27.11.2025 · 36 €

VT: 12.1–30.4.2026 · 40 €

Olena Galchenko

Få individuell handledning och övning i att använda svenska skriftligt och muntligt i liten grupp, 3-5 deltagare/grupp. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Din språknivå och förhållande till beaktas vid gruppansättningen. Tider enligt överenskommelse, 12x60min under höstterminen och 14x60min vårterminen. Nivå: 2-3.

Tällä kurssilla saat harjoitella ruotsin kielen käyttöä kirjallisesti ja suullisesti pienessä opetusryhmässä. Kurssin sisältöä muokataan toiveidesi ja tarpeidesi mukaisesti. Osaamistasosi ja ennako-osaamisesi huomioidaan ryhmää koottaessa. Aikataulu sopimuksen mukaan, 12 kertaa syyslukukaudella ja 14 kertaa kevätlukukaudella. Taso: 2–3.

Engelska / Englanti

120301 ENGLISH 3

Vörå huvudbibliotek

Må kl. 9–10.30

HT: 8.9–24.11.2025 • 40 €

VT: 12.1–27.4.2026 • 47 €

Olena Galchenko

Du lär dig variera och utveckla din engelska främst genom olika kommunikativa övningar. Du lär dig bl.a. nya ord och fraser som berör vardagslivet. Kopieringsavgifter ingår i kurspriset. Kursbok: Face2face, Intermediate. Nivå: 2-3.

120905 INDIVIDUELL

SPRÅKUNDERVISNING I
ENGELSKA / YKSILÖITY
ENGLANNIN KIELEN OPETUS
/ INDIVIDUAL ENGLISH TUITION



Online / Enligt överenskommelse

Må–On kl. 9–21, To kl. 13–21 • enligt

överenskommelse

HT: 8.9–27.11.2025 • 17€ / lekt.

VT: 12.1–30.4.2026 • 17€ / lekt.

Olena Galchenko

Få individuell handledning och övning i att använda engelska skriftligt och muntligt. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse, senast en vecka på förhand, med MIs språklärare, tfn 050 9135147.

Receive individual tuition in using both written and oral English. The content of the course is adapted to your requirements. Times according to agreement, a week in advance at the latest, with the language teacher, tel. 050 9135147.

Tyska

120401 TURISTTYSKA

Tegengrenskolan

Ti kl. 18.30–20

HT: 9.9–18.11.2025 • 40 €

VT: 13.1–14.4.2026 • 44 €

Peter Lüttge

För dig som på lätt tyska vill beställa en öl på Oktoberfest, en glögg på julmarknaden i Lübeck, ett liftkort i Innsbruck eller en Döner i Berlin. Vi lär oss de viktigaste fraserna på tyska som kan tänkas behövas som turist i de tysktalande länderna. Samtidigt går vi genom den grundläggande grammatiken på ett enkelt och lekfullt sätt. Det är bra om du har läst lite tyska förut eller annars försökt pröva dig fram på tyska. Willkommen!

Spanska / Espanja



120701 SPANSKA FÖR NYBÖRJARE

Online

Må kl. 14–15.30

HT: 15.9–1.12.2025 • 35 €

VT: 12.1–20.4.2026 • 38 €

Rocio Velasquez-Riveros

¡Hola y bienvenidos!

Är du nyfiken på spanska och vill lära dig i lugn takt? Den här kursen passar dig som är helt nybörjare eller som vill repetera grunderna på ett tryggt sätt.

Vi fokuserar på att bygga upp ditt ordförråd, träna uttal och lära oss grundläggande grammatik – alltid med fokus på att använda språket i vardagliga situationer. Undervisningen är lugn, aktiv och inspirerande, och du får även en inblick i kulturen och vardagen i spanstalande länder. Ingen förkunskap krävs – bara nyfikenhet och lust att lära! Kursbok: Caminando 1. Nivå: 1. ¡Nos vemos!

120907 INDIVIDUELL
SPRÅKUNDERVISNING I
SPANSKA/ YKSILÖITY
ESPANJAN KIELEN OPETUS /
INDIVIDUAL SPANISH TUITION



Litteratur



130201 SKRIV OM DITT LIV

Vår huvudbibliotek

On kl. 14–16.30 · Var 3. vecka

HT: 24.9–26.11.2025 · 28 €

VT: 14.1–8.4.2026 · 31 €

Hannele Rabb

Från dina första minnen till gårdagen. För att dokumentera, skriva för barn och barnbarn, ge ut i bokform, för att inte glömma allt som har hänt i ditt liv eller för att förstå varför du är den du är. Vi skriver korta texter där hemma för att läsa upp texterna och diskutera tillsammans. När man lyssnar på andras texter väcks egna minnen till liv! Kursdatum höstterminen: 24.9, 15.10, 5.11 och 26.11.

Online

Må kl. 16–16.45

HT: 15.9–1.12.2025 · 17€ / lekt.

VT: 12.1–20.4.2026 · 17€ / lekt.

Rocio Velasquez-Riveros

Få individuell handledning och övning i att använda spanska skriftligt och muntligt. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse, senast en vecka på förhand, med MIs språklärare, tfn 050 9135147.

Receive individual tuition in using both written and oral Spanish. The content of the course is adapted to your requirements. Times according to agreement, a week in advance at the latest, with the language teacher, tel. 050 9135147.

Viittomakieli



121001 TUKIVIITTOMAT TUTUKSI

ent. Petterinmäen koulu

Ke klo. 18–19.30

SL: 10.9.–26.11.2025 · 38 €

KL: 14.1.–8.4.2026 · 38 €

Laura Honkola

Tutustumme kommunikoinnin tukena käytettäviiin tukiviittomiin. Kurssin aikana perehdymme tukiviittomiin teoriasolla sekä opettelemme arkeen liittyviä viittomia ja niiden käyttöä erilaisten harjoitusten avulla. Kurssi on suunnattu kaikille tukiviittomista kiinnostuneille eikä osallistuminen vaadi aiempaa osaamista. Varaa kurssille mukaan omat muistiinpanovälineet.



Kielet, tietoa

DANS – TANSSI

Dans, barn och unga

113401 DANS FÖR BARN, åk 1-3

Tegengrenskolan

Må kl. / Ma klo 17.30–18.30

HT: / SL: 8.9–17.11.2025 · 28 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 31 €

Fanny Fors

113403 DANS FÖR BARN, åk 4-6

Tegengrenskolan

Må kl. / Ma klo 18.30–19.30

HT: / SL: 8.9–17.11.2025 · 28 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 31 €

Fanny Fors

Hitta dansglädjen och testa på olika stilar som jazz, street och commercial. Vi lär oss korta stegserier. Inga erfarenheter behövs, alla dansar på sin egen nivå!

Du lär dig helt nya steg och tekniker eller utvecklar det du lärt dig förut. Vi dansar barfota eller med inneskor beroende på dans. Vi börjar alltid med att värma upp, sedan övar vi en stegserie och avslutar med att töja och varva ner.

Löydä tanssimisen ilo ja kokeile erilaisia tanssityylejä, mm. jazztanssia, street dancea ja commercial dancea. Opettelemme lyhyitä askelkuvioita. Et tarvitse kokemusta, kaikki tanssivat omalla tasollaan!

Tarkoituksena on oppia aivan uusia askeleita ja tekniikoita tai kehittää aiemmin opittua. Tanssimme paljain jaloin tai sisäkengillä tanssista riippuen. Aloitamme aina lämmittelyllä, sitten harjoittelemmekin askelsarjoja ja lopuksi venyttelemme ja rentoudumme.



113405 STYLEMIX, åk 7-9

Tegengrenskolan

Må kl. / Ma klo 19.45–20.45

HT: / SL: 8.9–17.11.2025 · 28 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 31 €

Fanny Fors

Vi fokuserar på grundläggande teknik för olika dansstilar och lär oss koreografier. Vi kommer att dansa jazzdans, olika moderna stilar och commercial med inslag av street.

Deltagarna ska få uppleva dans- och rörelseglädje och få utmana sig själva utifrån den egna nivån. Inga förhandskunskaper krävs. Vattenflaska och inneskor vid behov.

Keskitymme eri tanssilajien perustekniikkaan ja opettelemme koreografioita. Tanssimme jazztanssia, modernia tanssia ja commercial-tanssia, jossa on vaikutteita katutanssista.

Osallistujat saavat kokea tanssimisen ja liikumisen iloa ja haastaa itseään oman tasonsa mukaisesti. Ennakko-osaamista ei vaadita. Ota tarvittaessa mukaan vesipullo ja sisäkengät.

Our focus is on the basic techniques of different dance styles and learning various choreographies. We dance jazz dance, modern dance and commercial dance inspired by street dance elements.

The participants can experience the joy of dancing and movement and challenge themselves according to their skill level. No previous experience necessary. Bring a water bottle and indoor shoes with you if needed.

Seniordans

113001 INTERNATIONELL SENIORDANS

Årvasgården

Må kl. 15.30–17

HT: 8.9–24.11.2025 · 35 €

VT: 12.1–20.4.2026 · 38 €

Ann-Louis Wikblad

113003 INTERNATIONELL SENIORDANS

Rökiö skola

Må kl. 18–19.30

HT: 8.9–24.11.2025 · 35 €

VT: 12.1–20.4.2026 · 38 €

Gun Svenlin

Internationell seniordans är motionsformen för dig som tycker om att röra dig till musik. Vi dansar olika danssteg och formationer till olika musikstilar och rytmer. Dans ger dig glädje och tränar balans, koordination och minne. Inga tidigare danserfarenheter behövs. Du behöver ingen partner, vi dansar alla tillsammans.

Ta med inneskor och vattenflaska.

Pardans

113101 FUSKU, fortsättning

Karvsor skola

Ti kl. 19–20.30

HT: 9.9–7.10.2025 · 25 €

Tina Ehrs och Thomas Östman

Fusku är en trevlig och avslappnad rock'n'swing-dans som utvecklats från jive och dansas med foxtrotens stegrytm. Lär dig flera variationer och figurer eller repetera de du redan dansat tidigare.

113105 DANSKURS / TANSSIKURSSI

Årvasgården

On kl. / Ke klo 18–19.30

HT: / SL: 10.9.–26.11.2025 · 38 €

VT: / KL: 7.1.–8.4.2026 · 42 €

Jarmo Leppäkari

Du lär dig mångsidiga baskunskaper i danser, som bugg, foxtrot och fusku, som du kan ha nytta av långt in i framtiden. I samarbete med Jaskadansa.

Opit monipuoliset perustiedot ja -taidot tansseissa, kuten bugg, foxtrot ja fusku. Yhteistyössä Jaskadansan kanssa.

113107 DANSKURS / TANSSIKURSSI

Årvasgården

On kl. / Ke klo 19.30–21.15

HT: / SL: 10.9.–26.11.2025 · 42 €

VT: / KL: 7.1.–8.4.2026 · 45 €

Jarmo Leppäkari

För dig som har deltagit i danskurser i tre eller flera terminer eller som vill lära dig även andra danser än bara de som har dansats på nybörjarkursen (foxtrot, bugg, fusku).

I början av fortsättningskursen diskuterar vi i gruppen vilka danser deltagarna önskar lära sig och vilka danser ledaren väljer att ta med i kursen. Under tidigare år har vi haft ett mycket brett utbud av olika danstyper. I samarbete med Jaskadansa.

Tarkoitettu sinulle joka olet osallistunut tanssikursseille jo useamman kuin kolme lukukautta, tai haluat opetella muitakin tansseja kuin alkeiskurssin tanssit (foxtrot, bugg, fusku).

Jatkokurssin alussa keskustelemme ryhmän kesken mitä tanssilajeja oppilaat toivovat ja mitkä lajit opettaja päättää ottaa kurssille mukaan. Aikaisempina vuosina olemme tanssineet hyvinkin laajan kirjon erilaisia tanssilajeja. Yhteistyössä Jaskadansan kanssa.

Folkdans

113201 ALLMOGEDANS

Karvsor skola

Må kl. 18.30–20.45

HT: 8.9–1.12.2025 · 48 €

VT: 12.1–20.4.2026 · 55 €

Gösta Småros

OBS! Ny övningskväll

Motionera kropp och knopp i dansens tecken tillsammans med andra dansare från Vörå med omnejd.

Nybörjare eller erfaren, ung eller gammal har ingen betydelse, alla kan vara med. Innehåll, traditionella pardanser, sällskapsdanser, formationsdanser m.m.



MOTION OCH VÄLMÅENDE LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Träning för ungdomar

830301 PARKOUR, tonåringar

Koskeby skola

Må kl. 20–21

HT: 8.9–17.11.2025 · 30 €

VT: 12.1–20.4.2026 · 34 €

Rui Rocha och Hassan Barry

Parkour är en träningsmetod och fysisk disciplin som fokuserar på att förflytta sig effektivt och smidigt genom olika miljöer. Genom att använda tekniker som hopp, klättring, balans och rörelsekontroll, utmanar parkour-utövare sig själva att övervinna hinder på ett kreativt sätt.

Kursen introducerar grundläggande parkour-tekniker och fokuserar på att utveckla kondition och motorik samt självförtroende, samtidigt som den betonar säkerhet och respekt för omgivningen. Ta med träningskläder, ljusbottnade skor samt vattenflaska.

830519 STYRKA OCH KONDITON, 10–14 år

Tålmodss gym

On kl. 15.30–16.30

HT: 17.9–10.12.2025 · 30 €

VT: 7.1–8.4.2026 · 34 €

Carin Backman

Roliga helkroppspass på gymmet där vi blandar styrka, kondition och rörelse. Träningen sker med egen kroppsvikt och enkla redskap/maskiner och fokus ligger på att lära sig grunderna i styrketräning på ett tryggt sätt.

Målet med kursen är att skapa en god bas för framtida träning, både som komplement till andra idrotter och som en egen aktivitet. Inga förkunskaper behövs – bara en vilja att prova på ”riktig” gymträning. I samarbete med Tålmodss gym.

Barngymnastik / Lastenjumppa

831201 PARKOUR, nybörjare, 6–12 år/ vuotta

Koskeby skola

Må kl. / Ma klo 18–19

HT: / SL: 8.9–17.11.2025 · 30 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 34 €

Rui Rocha och Hassan Barry

Parkour går ut på att kunna röra sig från A till B på olika sätt, förbi hinder och utan hjälpmedel. På kursen tränar vi olika parkourtekniker och fokuserar på att utveckla kondition och motorik.

Kursen lämpar sig barn som är nybörjare eller hållit på med parkour 1–2 år. Ta med träningskläder, ljusbottnade skor samt vattenflaska.

Parkourissa liikutaan paikasta A paikkaan B eri tavoilla, yli esteiden ja ilman apuvälineitä. Kursilla harjoitellaan erilaisia parkourtekniikoita. Parkour kehittää kuntoa ja motorisia taitoja.

Kurssi soveltuu lapsille, jotka ovat aloittelijoita tai jotka ovat harrastaneet parkouria 1–2 vuotta. Ota mukaan urheiluvaatteet, sisäpeli-kengät ja vesipullo.

831203 PARKOUR, fortsättning, 6-12 år/ vuotta

Koskeby skola

Må kl. / Ma klo 19–20

HT: / SL: 8.9–17.11.2025 · 30 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 34 €

Rui Rocha och Hassan Barry

Parkour går ut på att kunna röra sig från A till B på olika sätt, förbi hinder och utan hjälpmedel. På kursen tränar vi olika parkourtekniker.

Kursen lämpar sig barn som är nybörjare eller hållit på med parkour 1-2 år. Ta med träningskläder, ljusbottnade skor samt vattenflaska.

Parkourissa liikutaan paikasta A paikkaan B eri tavoilla, yli esteiden ja ilman apuvälineitä. Kursilla harjoitellaan erilaisia parkourteknikoita.

Kurssi soveltuu lapsille, jotka ovat aloittelijoita tai jotka ovat harrastaneet parkouria 1–2 vuotta. Ota mukaan urheiluvaatteet, sisäpeli-kengät ja vesipullo.

831205 GYMPASKOJ

Oravais skola

Må kl. 18–19

HT: 8.9–17.11.2025 · 30 €

VT: 12.1–20.4.2026 · 34 €

Dinah Kackur och Erika Renvall

831207 GYMPASKOJ

Maxmo Idrottsgård

Ti kl. 18–19

HT: 9.9–18.11.2025 · 30 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 34 €

Linnéa Lindgård och Alva Svanbäck

Rörelseglädje för barn i åldern 5-7 år. Vi gör hinderbanor, spelar bollsporter, leker olika lekar och har en rolig timme tillsammans med vänner! Deltagarna får gärna också ge förslag på program. Ta med inneskor och vattenflaska.

Träning

830303 POUND®

Rökiö skola

Ti kl. 17.45–18.30

HT: 9.9–18.11.2025 · 25 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 28 €

Daniela Ragnell

830305 POUND®

Maxmo Idrottsgård

Ti kl. 19.15–20

HT: 9.9–18.11.2025 · 25 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 28 €

Daniela Ragnell

830307 POUND®

Årvasgården

To kl. 18.45–19.30

HT: 23.10–4.12.2025 · 21 €

Daniela Ragnell

Träningsformen Pound® är en intensiv träningsmetod som kombinerar cardio, styrka och rytmik. Du använder trumpinnar för att slå på en matta i synkroniserade mönster samtidigt som du utför olika övningar och rörelser. Pound-träning är känd för sitt energifyllda och roliga tillvägagångssätt för att bränna kalorier, öka uthållighet och förbättra styrka och koordination.

830309 ZUMBA FITNESS

Karvsor skola

Ti kl. 18–19

HT: 9.9–25.11.2025 · 28 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 31 €

Camilla Johansson

Kom med och dansa zumba till latinska rytmer. Det är så kul att man inte ens lägger märke till att man tränar! Ta med ljusbottnade skor och vattenflaska.



830311 BODYTREENIT NAISILLE

ent. Petterinmäen koulu

Ti klo 18–19

SL: 9.9–18.11.2025 · 28 €

KL: 13.1–14.4.2026 · 31 €

Elisa Heimonen

Kuntojumppa ilman hyppyjä tai vaativia askelsarjoja. Sopii kaikenikäisille naisille, myös raskaana oleville.

830313 BOXERCISE

Oravais skola

To kl. 18–18.45

HT: 11.9–27.11.2025 · 25 €

VT: 8.1–16.4.2026 · 28 €

Paulina Lillkung

Boxercise är en intensiv och rolig motionsform där man jobbar parvis. Det innebär konditionsboxning med boxhandskar och mitsar, som blandas med andra styrke- och pulshöjande övningar.

Inga förkunskaper behövs, vi går igenom de olika övningarna från grunden. Handskar och mitsar finns att låna om man har egna underhandskar. I samarbete med YourCoach.

830315 GYMPA OCH STRETCH

Karvsor skola

To kl. 19.15–20.15

HT: 11.9–27.11.2025 · 28 €

VT: 8.1–16.4.2026 · 31 €

Paulina Lillkung

Motionsgymnastik för dig som vill hålla kroppen i trim, med eller utan redskap. I samarbete med YourCoach.

830317 TABATA & STRETCH

f.d. Särkimo skola

To kl. 19–20

HT: 11.9–28.11.2025 · 28 €

Laura Lemberg

Högintensiv helkroppsträning till medryckande musik med fokus på att stärka musklerna och höja konditionen. Ett enkelt, effektivt och varierande pass och träningen kan lätt anpassas enligt egen nivå.

830319 KONDITIONSMIX

Kimo skola

To kl. 19–20.30

HT: 11.9–27.11.2025 · 38 €

Joana Joupers

Variation konditions- och styrketräning med kroppen som vikt, där nivån kan anpassas enligt kondition.

Passet inleds med gemensam uppvärmning utomhus i egen takt, springande eller gående. Efteråt fortsätter vi inomhus med en styrkedel och avslutar med rörlighetsträning och stretch.

830323 GYMPAMIX

Oravais skola

Sö kl. 19–20

HT: 14.9–30.11.2025 · 28 €

VT: 11.1–19.4.2026 · 31 €

Victoria Thors

Högintensiv träning där styrka och kondition mixas ihop till ett pass.

Styrketräning / Voimaharjoittelu

830501 VOIMAHARJOITTELU / STYRKETÄÄNING

Ärvasgården

Ma klo / Må kl. 19–20.30

SL: / HT: 8.9.–17.11.2025 · 41 €

KL: / VT: 12.1.–20.4.2026 · 45 €

Taisto Hämäläinen

830503 VOIMAHARJOITTELU / STYRKETÄÄNING

Ärvasgården

To klo / To kl. 19–20.30

SL: / HT: 11.9.–27.11.2025 · 41 €

KL: / VT: 8.1.–16.4.2026 · 45 €

Taisto Hämäläinen

Voimaharjoittelua kaikille perinteisin menetelmin, vapailla painoilla ja laitteilla. Liikkuvuuden edistämiseksi venyttelyä.

Styrketräning, för alla, på traditionellt sätt med fria vikter och maskiner. Fokus läggs vid stretching och töjning.

830505 NYBÖRJARYM AFTER WORK 1 / KUNTOSALIHARJOITTELU AFTER WORK 1

Campus Norrvalla

On kl. / Ke klo 16.15–17.15

HT: /SL: 10.9–26.11.2025 · 30 €

VT: /KL: 7.1–8.4.2026 · 34 €

Linda Furunäs

830507 NYBÖRJARYM AFTER WORK 2 / KUNTOSALIHARJOITTELU AFTER WORK 2

Campus Norrvalla

On kl. / Ke klo 17.20–18.20

HT: /SL: 10.9–26.11.2025 · 30 €

VT: /KL: 7.1–8.4.2026 · 34 €

Linda Furunäs

Häng med på ett träningspass direkt efter jobbet. Kursen riktar sig till dig som är nybörjare på gym. Vi går igenom tekniken och användning av gymmets maskiner och fria vikter så du kan känna dig trygg. Inga förkunskaper behövs. I samarbete med FalisaFitnessLinda.

Tule treenaamaan heti töiden jälkeen. Kurssi on tarkoitettu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille. Käymme läpi tekniikkaa sekä kuntosalin laitteiden ja vapaiden painojen käyttöä, jotta voit tuntea olosi turvallisiksi treenatessasi. Ennako-osaamista ei tarvita. Yhteistyössä FalisaFitnessLindan kanssa.

830509 CIRKELTRÄNING PÅ GYM / KUNTOSALIN KUNTOPIIRI

Maxmo Idrottsgård

To kl. / To klo 16.45–17.45

HT: / SL: 11.9–28.11.2025 · 30 €

VT: / KL: 8.1–16.4.2026 · 34 €

Linda Furunäs

Passar dig som är nybörjare eller som besökt gymmet mera sporadiskt. Du lär dig grunderna i teknik och hur du använder maskiner och fria vikter på ett säkert sätt. Ingen tidigare erfarenhet krävs. I samarbete med FalisaFitnessLinda.

Sopii sekä aloittelijoille että satunnaisille kuntosalikävijöille. Opit perustekniikan sekä kuntosalin laitteiden ja vapaiden painojen turvallisen käytön. Aiempaa kokemusta ei vaadita. Yhteistyössä FalisaFitnessLindan kanssa.

830511 STYRKA PÅ GYM 1

Maxmo Idrottsgård

To kl. / To klo 17.55–18.55

HT: / SL: 11.9–27.11.2025 · 30 €

VT: / KL: 8.1–16.4.2026 · 34 €

Linda Furunäs

830513 STYRKA PÅ GYM 2

Maxmo Idrottsgård

To kl. / To klo 19–20

HT: / SL: 11.9–27.11.2025 · 30 €

VT: / KL: 8.1–16.4.2026 · 34 €

Linda Furunäs

830515 SENKVÄLL PÅ GYM

Maxmo Idrottsgård

To kl. / To klo 20.05–21.05

HT: / SL: 11.9–27.11.2025 · 30 €

VT: / KL: 8.1–16.4.2026 · 34 €

Linda Furunäs

Ta din gymträning till nästa nivå! Du som som redan har erfarenhet av gymträning men vill göra det i gott sällskap och med hjälp av ledd träning. Vi kommer att fördjupa oss i tekniken och hjälpa dig att utveckla din träning för att nå nya mål. I samarbete med FalisaFitnessLinda.

Vie kuntosaliharjoittelusi uudelle tasolle! Sinulle, jolla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta haluat treenata hyvässä seurassa ja ohjatusti. Syvennymme tekniikkaan ja saat apua kehittämään harjoitteluasi saavuttaaksesi uusia tavoitteita. Yhteistyössä FalisaFitnessLindan kanssa.



830517 NYBÖRJARYG

Ärvasgården

Sö kl. 17.30–18.30

HT: 14.9–30.11.2025 · 30 €

VT: 11.1–19.4.2026 · 34 €

Victoria Thors

Nybörjarkurs i gymträning för dig som vill fokusera mera på teknik och hur du bygger upp gymträningen på ett säkert sätt. Inga förkunskaper behövs.

Kamppailulaji

830601 KARATE FÖR BARN, 8-12 år

Oravais skola

Ti kl. 18–19

HT: 9.9–18.11.2025 · 30 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 34 €

Camilla Nyman och hjälplärare

En karatekurs för nybörjare samt barn som tränar till orange, grönt, blått och brunt bälte. Vi övar slag, sparkar, värjningar, fallteknik och olika rörelseserier som kallas kata.

Ta med dig bekväma träningskläder och en vattenflaska. Vi tränar alltid barfota. En kostnad på ca 30 € tillkommer för dem som behöver en karatedräkt. Vid gradering till nästa bältesgrad behövs också ett bälte som kostar 8 €. Betalas direkt till föreningen. Kursen ordnas i samarbete med karateföreningen Koskeby KDS rf.



830603 FRISKVÅRDSKARATE - RÖRELSEGLÄDJE, MUSKEL- OCH BALANSTRÄNING

Emmas Dojo

Ti kl. 18–19

HT: 9.9–18.11.2025 · 30 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 34 €

Annika Stenmark

Detta är en kurs riktad till äldre som vill använda karate för att öva koordination, balans, fallteknik och träna både muskelträning och kondition på ett skonsamt men roligt sätt.

En kostnad på ca 30 € tillkommer för dem som behöver en karatedräkt. Vid gradering till nästa bältesgrad behövs också ett bälte som kostar 8 €. Betalas direkt till föreningen. Kursen har skapats i samarbete med Koskeby KDS rf. och fysioterapien vid Oravais HVC.

830605 KARATE, vuxna

Oravais skola

Ti kl. 19–20.30

HT: 9.9–18.11.2025 · 38 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 42 €

Emma Wester

Vill du förbättra din kondition och bekanta dig med en intressant och rolig kampkonst? Kursen ger en översikt av KDS-karate: grundläggande ställningar, sparkar, slag, rörelse, timing, avstånd och hur du kan använda hela kroppen effektivt. Vi tävlar inte utan övar i växlande par och bygger upp varandras kunskaper. Tidigare erfarenhet behövs inte. Du kan börja helt från början eller ha tränat också tidigare med oss.

Ta med dig bekväma träningskläder och en vattenflaska. Vi tränar alltid barfota. En kostnad på ca 30 € tillkommer för dem som behöver en karatedräkt. Vid gradering till nästa bältesgrad behövs också ett bälte som kostar 8 €. Betalas direkt till föreningen.

Karate-do så som stilen lärts ut av Sensei Mitsusuke Harada. Kursen är öppen för alla vuxna samt ungdomar som är minst 14 år gamla. Kursen ordnas i samarbete med Koskeby KDS rf.

830611 KICKBOXNING, lapset / barn

Koskeby skola

La klo / Lö kl. 10.30–11.30

SL: / HT: 6.9.–29.11.2025 · 28 €

KL: / VT: 14.3.–23.5.2026 · 28 €

Jarkko Jussila

Juniorikurssilla harjoittelet leikin varjolla potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntia sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Treenit sopivat hyvin sekä tytöille että pojille. Varuste-/välinevuokra 10 € kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle.

På juniorkursen övar du, genom lek, grunderna och teknikerna i kickboxning, hur du sparkar, slår, rör dig, duckar och parerar, samt utövar en hel del olika fysiska övningar. Träningsformen passar bra för både flickor och pojkar. Utrustningshyra 10 € betalas i början av kursen till instruktören.

830613 KICKBOXNING, yli 15 v / över 15 år

Koskeby skola

La klo / Lö kl. 11.30–12.30

SL: / HT: 6.9.–29.11.2025 · 28 €

KL: / VT: 14.3.–23.5.2026 · 28 €

Jarkko Jussila

Kurssilla harjoittelet monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntia sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Sopii tehokkuutensa vuoksi erinomaisesti niin miehille kuin naisillekin. Varuste-/välinevuokra 10 € kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle.

På kursen övar du mångsidigt grunderna och teknikerna i kickboxning, hur du sparkar, slår, rör dig, duckar och parerar, samt utövar en hel del olika fysiska övningar. Passar utmärkt för både män och kvinnor p.g.a. sin effektivitet. Utrustningshyra 10 € betalas i början av kursen till instruktören.

Välmaende / Hyvinvointi

830701 YINYOGA 1

Kaitsor Hub

On kl. 17.45–19

HT: 10.9–26.11.2025 · 31 €

VT: 7.1–8.4.2026 · 35 €

Nina Helgas

830703 YINYOGA 2

Kaitsor Hub

On kl. 19.05–20.20

HT: 10.9–26.11.2025 · 31 €

VT: 7.1–8.4.2026 · 35 €

Nina Helgas

Yin Yoga är en mycket avslappnad form av yoga som aktiverar det parasympatiska nervsystemet och fokuserar på återhämtning och stillhet.

Eftersom positionerna hålls under en längre stund, ca 3-5 minuter, tillåts musklerna att slappna av, och man kommer in på djupet i kroppen och aktiverar bindväv, ligament och leder. Vi öppnar upp hela kroppen, samt ökar vår rörlighet och flexibilitet.

För att stilla vårt sinne och nå ett djupare lugn, ingår även andningsövningar och visualiseringar eller meditation. Timmen avslutas med en lång och skön avslappning.

Yin Yoga passar alla, ingen tidigare yogaerfarenhet behövs. Ta med yogamatta, filt, 1-2 kud-
dar och klä dig i bekväma kläder.

830705 HATHAYOGA / HATHAJOOGA

Rökiö skola

On kl. / Ke klo 17.45–19.15

HT: / SL: 10.9–26.11.2025 · 38 €

VT: / KL: 7.1–8.4.2026 · 42 €

Katja Memeti

En metod för självkännedom, att bli mera uppmärksam och närvarande. I yogaövningen kombineras naturlig, medveten andning med kroppens långsamma rytm. Avspänning följer och våra tankar stillas. Kursen passar både nybörjare och den som tidigare utövat yoga.

Liggunderlag och varma kläder med.

Jooga on itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä, jonka perusteena ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Kursille voivat osallistua sekä aloittelijat että jo aiemmin jooganneet.

Ota mukaan oma makuualusta ja lämpimät vaatteet.

830707 FASCIAMETHOD®

Koskeby skola

On kl. / Ke klo 19.45–20.45

HT: / SL: 10.9–26.11.2025 · 28 €

VT: / KL: 7.1–8.4.2026 · 31 €

Katja Memeti

FasciaMethod® är en helhetsbetonad metod för kroppsvård utvecklad av finska fysioterapeuter. Metoden går ut på att förbättra kroppens rörlighet med myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, övningar i rörelsekontroll och genom att behandla fascian med en boll. FasciaMethod® passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra sin prestationsförmåga och främja sitt välmående.

FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä menetelmä kokonaisvaltaiseen kehonhuoltoon. Fascia-harjoituksessa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskian käsittely faskiapallolla. Harjoitus sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suoritustaitiaan ja edistää hyvinvointiaan.

830709 YOGA

Tälamods gym

To kl. 18.30–19.30

HT: 11.9–27.11.2025 · 28 €

VT: 8.1–16.4.2026 · 31 €

Elin Nordling

Yoga som passar alla, oavsett om du har erfarenhet av yoga som träningsform eller inte. Med hjälp av klassiska yogarörelser och flow fokuserar vi på rörlighet och stretch, sammanvävt med inslag av styrka och balans. En timme som både kropp och själ mår bra av.

830711 KARAYOGA

Tälamods gym

To kl. 19.45–20.45

HT: 11.9–27.11.2025 · 28 €

VT: 8.1–16.4.2026 · 31 €

Elin Nordling

Har du tänkt att du skulle behöva få bättre rörlighet? Du känner dig spänd och stel i kroppen. Här har du chansen att testa på yoga som är anpassad enligt just dessa behov. Vi fokuserar på att få bättre rörlighet i kroppen, djup stretch och få bättre stabilitet och balans.

Detta är en yoga som är anpassad för karar som vill komma åt yogans positiva effekter men kanske inte tidigare vågat eller velat delta i någon grupp. Inga erfarenheter behövs.

830715 AFTER WORK YOGA

Tälamods gym

Fr kl. 16.30–17.45 · varannan vecka

HT: 12.9–28.11.2025 · 25 €

VT: 9.1–20.3.2026 · 25 €

Elin Nordling

After work yoga är en skön avslutning på veckan. Varannan fredag under hösten har du möjlighet att delta i en lugn men stärkande yogatimme där fokus ligget på klassiska yogarörelser, rörlighet och avslappning. Vi kommer ner i varv, släpper veckans hektiska tempo och hittar ny energi inför helgen. Du behöver inga förkunskaper utan kursen passar alla som vill varva ner efter jobbet. Ta chansen och ge dig själv en fin start på helgen. Alla redskap finns på plats.

Bollsport / Pallourheilu

830801 INNEBANDY / SÄHLY

Oravais skola
Må kl. / Ma klo 19.30–21
HT: / SL: 15.9–24.11.2025 · 38 €
VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 42 €
Thomas Holm

830803 INNEBANDY / SÄHLY

Campus Norrvalla
On kl. / Ke klo 18–19.30
HT: / SL: 10.9–26.11.2025 · 38 €
VT: / KL: 7.1–8.4.2026 · 42 €
Mats Grannas

Kom med och spela innebandy och förbättra samtidigt konditionen. Ta med egen klubba och ljusbottnade skor.

Tule mukaan pelaamaan salibandya ja kasvatamaan kuntoasi! Ota mukaan oma sählymaila ja vaaleapohjaiset kengät.

830805 INNE BANDY, avancerad / SÄHLY, edistynyt

Campus Norrvalla
To kl. / To klo 19–20
HT: / SL: 11.9–27.11.2025 · 28 €
VT: / KL: 8.1–16.4.2026 · 31 €
Mats Grannas

En timme tuffare innebandy med högre tempo för dig som vill ha mera intensiv träning. Ta med egen klubba och ljusbottnade skor.

Rankempi ja korkeatempoisempi salibandytunti sinulle, joka kaipaavat intensiivisempää treeniä. Ota mukaan oma maila ja sisäpelikengät.

830811 SPELA PETANQUE / PELAA PETANKKIA

fd. Valio hallen
On kl. / Ke klo 18–19.30
HT: / SL: 15.10–3.12.2025 · 31 €
VT: / KL: 14.1–11.3.2026 · 31 €
Yannick Pelletier

Petanque kan spelas av alla oavsett ålder och fungerar utmärkt som lättare motionform. På kursen lär vi oss teknik, taktik och regler. Ta del av den franska nationalsportens hemligheter!

Inga förkunskaper krävs. Egna petanqueklott kan tas med, men finns även att låna på plats.

Petankkia sopii kaikenikäisille ja toimii erinomaisesti vartalon ja sielun hyvinvoinnille. Kurssilla opimme heittotaidon, taktiikan ja sääntöjen perusteet. Tervetuloa tutustumaan ranskalaisen kansallislajin salaisuuksiin! Aikaisempia taitoja ei tarvita. Osallistujat tuovat mukanaan omat petankkikkuulat, mutta kuulia voi myös lainata.

Vattengymnastik

830901 DJUPVATTENGYMNASTIK 1

Campus Norrvalla
Fr kl. 9–9.45
HT: 12.9–28.11.2025 · 25 €
VT: 9.1–17.4.2026 · 28 €
Majgret Ehre

830903 DJUPVATTENGYMNASTIK 2

Campus Norrvalla
Fr kl. 10–10.45
HT: 12.9–28.11.2025 · 25 €
VT: 9.1–17.4.2026 · 28 €
Majgret Ehre

830905 DJUPVATTENGYMNASTIK 3

Campus Norrvalla
Fr kl. 11–11.45
HT: 12.9–28.11.2025 · 25 €
VT: 9.1–17.4.2026 · 28 €
Majgret Ehre

Intensiv träning på djupt vatten och med vattenlöpningsbälte. Vi tränar kondition, styrka och bålstabilitet. I samarbete med Majas Fysioterapi.

Seniorgymnastik / Senioriliikunta



830201 TANTPARKOUR

Centralidrottsplan
Ti. kl. 9–10
HT: 19.8–16.9.2025 · 17 €
Majgret Ehre

Nästanmälan öppnad 1.8.2025

Tantparkour har blivit populärt på sociala medier och i underhållningskretsar och är ett exempel på hur människor kan använda humor och kreativitet för att bryta åldersstereotyper och inspirera till en aktiv och positiv livsstil oavsett ålder.

Syftet med tantparkour är att skapa glädje och skratt. Vi använder miljön på kreativa sätt, som att klättra på låga murar, hoppa över små hinder eller göra enkla akrobatiska rörelser för att ta oss fram i miljön på rakaste och roligaste möjliga sätt. Det är en form av fysisk aktivitet som främjar rörlighet och samhörighet samtidigt som det ger en komisk twist på parkour. I samarbete med Majas Fysioterapi.



830713 YOGA FÖR SENIORER - TÅLAMODS

Tålams gym

Fr kl. 9.30–10.30

HT: 12.9–28.11.2025 · 26 €

VT: 9.1–17.4.2026 · 29 €

Elin Nordling

Yoga som passar alla, oavsett om du har erfarenhet av yoga som träningsform sedan tidigare eller inte. Vi fokuserar på egenskaper som är viktiga att upprätthålla så som rörlighet, balans och styrka. Med hjälp av klassiska yogarörelser och avslappning i slutet av varje timme så kommer både kropp och själ att må bra.

Nivåkrav: För att kunna delta behöver du självmant kunna komma upp och ner från golvet.

831001 STOLGYMNASTIK / TUOLIJUMPPA

Röda byn samlingslokal

Må kl. / Ma klo 13.45–14.45

HT: / SL: 8.9–17.11.2025 · 26 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2026 · 29 €

Gun Svenlin

Målet är att förbättra eller bibehålla konditionen, balansen och rörligheten. Vi motionerar tillsammans var och en efter sin egen förmåga med eller utan redskap med stolen som stöd, allt till trevlig musik. Ta med inneskor och vattenflaska.

Tavoitteena on kunnon, tasapainon ja liikuvuuden kohentaminen tai ylläpitäminen. Kuntoilemme yhdessä kukin omien taitojensa puitteissa taustamusiikin tahtiin. Voit käyttää välineitä ja tuolia tukena tai olla käyttämättä. Ota mukaan sisäkengät ja vesipullo.

831003 MOTION FÖR KARAR

Maxmo Idrottsgård

Ti kl. 9–10

HT: 9.9–18.11.2025 · 26 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 29 €

Peter Klemets

Gympakurs för karar i deras bästa ålder. Mångsidig motion för att främja hälsan, konditionen och välbefinnandet. Vi gympar både ute och inne och planerar aktiviteterna tillsammans.

831005 SEGA GUBBAR / ÄIJÄ LIIKUNTAA

Campus Norrvalla

Ti kl. / Ti klo 10–11

HT: / SL: 9.9–18.11.2025 · 26 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2026 · 29 €

Simone Björk

Speciellt utformad för äldre herrar som är intresserade av att träna balans (vars betydelse ökar med stigande ålder) och förbättra sin kondition och sitt välbefinnande, vilket kan bidra till bättre hjärthälsa, ökad energi och förbättrad sömnkvalitet.

En blandning av inomhus- och utomhusaktiviteter för att hålla träningen varierad och engagerande där du får möjlighet att förbättra din fysiska kondition, balans samt njuta av social samvaro.

Tarkoitettu erityisesti vanhemmille miehille, jotka haluavat harjoitella tasapainoaan, kohottaa kuntoaan ja parantaa hyvinvointiaan, mikä voi myös parantaa sydänterveyttä, lisätä energiaa ja parantaa unenlaadua.

Kurssiin sisältyy sisä- ja ulkoliikuntaa. Näin liikunnasta pyritään tekemään vaihtelevaa ja innostavaa ja sinulle annetaan mahdollisuus parantaa fyysistä kuntoasi ja nauttia yhdessäolosta.

831007 SEGA GUMMOR

Campus Norrvalla

Ti kl. 10–11

HT: 23.9–2.12.2025 · 26 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 29 €

Majret Ehrs

Kom med och motionera i trevligt sällskap. Olika typer av motion inom- och utomhus, allt efter gruppens önskemål. Vi samlas första gången i aulan vid Norrvalla och planerar fortsättningen. Därefter promenad/stavgång.

Klockslaget kan variera beroende på aktivitet. Avgifter för eventuella specialaktiviteter tillkommer. I samarbete med Majas Fysioterapi.

Seniorgym / Seniorikuntosal

Kom med och träna i gymmet tillsammans. Vi värmer upp kroppen, tränar tryggt med gymmaskiner och med fria vikter enligt egen nivå. Inga förkunskaper behövs.

I samarbete med Starkare med Simone / Falisafitnesslinda / Tålamods gym.

Tule mukaan treenaamaan yhdessä kuntosalilla. Lämmittelemme kehoa, harjoittelemme turvallisesti kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla, aina omalla tasollasi. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssien pääkieli on ruotsi, opastusta suomeksi.

Yhteistyössä Starkare med Simone / Falisafitnesslinda / Tålamods gymin kanssa.

831009 SENIORGYM 1 / SENIORIKUNTOSALI 1

Oravais HVC
Ti kl. / Ti klo 12.30–13.30
HT: / SL: 9.9–18.11.2025 • 26 €
VT: / KL: 13.1–14.4.2026 • 29 €
Simone Björk

831011 SENIORGYM 2 / SENIORIKUNTOSALI 2

Oravais HVC
Ti kl. / Ti klo 13.30–14.30
HT: / SL: 9.9–18.11.2025 • 26 €
VT: / KL: 13.1–14.4.2026 • 29 €
Simone Björk

831013 SENIORGYM 3 / SENIORIKUNTOSALI 3

Campus Norrvalla
On kl. / Ke klo 12.50–13.50
HT: / SL: 10.9–26.11.2025 • 26 €
VT: / KL: 7.1–8.4.2026 • 29 €
Linda Furunäs

831015 SENIORGYM 4 / SENIORIKUNTOSALI 4

Campus Norrvalla
On kl. / Ke klo 14–15
HT: / SL: 10.9–26.11.2025 • 26 €
VT: / KL: 7.1–8.4.2026 • 29 €
Linda Furunäs

831017 SENIORGYM 5 / SENIORIKUNTOSALI 5

Campus Norrvalla
On kl. / Ke klo 15.10–16.10
HT: / SL: 10.9–26.11.2025 • 26 €
VT: / KL: 7.1–8.4.2026 • 29 €
Linda Furunäs

831019 SENIORGYM 6 / SENIORIKUNTOSALI 6

Maxmo Idrottsgård
To kl. / To klo 15.30–16.30
HT: / SL: 11.9–27.11.2025 • 26 €
HT: / KL: 8.1–16.4.2026 • 29 €
Linda Furunäs

831021 SENIORGYM 7 / SENIORIKUNTOSALI 7

Tålamods gym
On kl. / Ke klo 9.30–10.30
HT: / SL: 17.9–10.12.2025 • 26 €
VT: / KL: 7.1–8.4.2026 • 29 €
Carin Backman



MAT OCH DRICK

Mat

★ 810201 FOODPREPP

Tegengrensskolan
Ti kl. 17.30–20.30
HT: 2.9.2025 · 38 €
Sofia Grynngärds

Att förbereda veckans måltider genom mealprepping är ett sätt att koncentrera matlagningen och spara tid senare under veckan men ändå njuta av hemlagad och näringsrik mat. Vi tillreder olika maträtter och komponenter av maträtter som passar bra att kombinera och variera inför veckans måltider. Ingredienskostnader på 20 € ingår i kursavgiften.

★ 810203 MERA FISK I VARDAGEN

Tegengrensskolan
On kl. 17.30–20.30
HT: 22.10.2025 · 43 €
Sofia Grynngärds

Skulle du gärna äta mer fisk men har svårt att få in den på menyn hemma? Vi lagar enkla vardagsrätter med fisk i fokus. Ingredienskostnader på 25 € ingår i kursavgiften.

★ 810205 JULBAKNING MED FAMILJEN

Tegengrensskolan
On kl. 18–20
HT: 26.11.2025 · 35 € familjepris
Sofia Grynngärds

Vi höjer julstämningen i köket och bakar olika bakverk och julgodis tillsammans. Vi avslutar med provsmakning och resterna får kursdeltagarna ta med sig hem. Kursen lämpar sig för 1 vuxen och 1-2 barn. Anmäl samtliga deltagare. Familjepris, ingredienskostnader ingår i kursavgiften.

Dryck

810301 VINPROVNING, nybörjarkurs

Lotlax byagård

On kl. 18.30–20.45

HT: 10.9–10.12.2025 · 25 €

Nina Rintamäki

810303 VINPROVNING, nybörjarkurs

Årvasgården

To 18.30–20.45

HT: 11.9–11.12.2025 · 25 €

Nina Rintamäki

Är du intresserad av vin och vill lära dig mer?

Den här kursen passar dig som vill få en grundläggande kunskap om vin. Ingen förkunskap krävs.

Vi kombinerar teori med praktiska övningar för att ge dig en tydlig och konkret bild av olika vinstilar. Under kursen provar vi vitt, rosé, rött, mousserande samt förstärkta och söta viner. Materialkostnader på ca 40 € tillkommer.

810305 VINPROVNING, fortsättningskurs

Lotlax byagård

On kl. 18.30–20.45

HT: 17.9–17.12.2025 · 25 €

Nina Rintamäki

810307 VINPROVNING, fortsättningskurs

Årvasgården

To kl. 18.30–20.45

HT: 25.9–18.12.2025 · 25 €

Nina Rintamäki

Det här är kursen för dig som redan bemästrar grunderna i vinkunskap och vill fördjupa ditt kunnande. Vi kombinerar teori med praktiska övningar och dyker ner i vinregioner, olika vindruvor och vinstilar. Under kursen provar vi vitt, rosé, rött, mousserande samt förstärkta och söta viner.

OBS! Ta med 6 st vinglas till kurstillfällena. Materialkostnader på ca 40 € tillkommer.



SKÖNHETSVÅRD

★ 810501 HUDVÅRD - CHILLKVÄLL

f.d. Komossa skola

On kl. 18–19.30

HT: 17.9.2025 · 14 €

Sara Sjöholm

★ 810503 HUDVÅRD - CHILLKVÄLL

Rökiö skola

Fr kl. 18–19.30

HT: 19.9.2025 · 14 €

Sara Sjöholm

★ 810505 HUDVÅRD - CHILLKVÄLL

Maxmo kyrkoby skola

On kl. 18–19.30

HT: 8.10.2025 · 14 €

Sara Sjöholm

Kursen är tänkt för tonåringar.

En kväll där vi pratar om hudvård, hudvårdsrutiner, smink och chillar, lyssnar på musik och umgås. Vi funderar på vilka produkter som är bra att använda, vilka produkter som passar för vem och när. Vi funderar också på vad en hudvårdsrutin innebär och olika hudtyper. Du får gärna ta med dina egna hudvårds- och sminkprodukter, så diskuterar vi kring dem. Kvällens innehåll anpassas enligt deltagarnas önskemål.

★ 810507 VACKRA HÄNDER OCH NAGLAR

Hellnäs UF

Må kl. 18–20.15

HT: 20.10.2025 · 15 €

Sara Sjöholm

Behöver dina händer lite extra omvårdnad när trädgårdssäsongen är slut och inför den torra vintertiden? På den här kurskvällen får du lära dig om grunderna i handvård och manikyr. Vi diskuterar olika problem och vad man skall göra om t.ex. händerna känns torra, naglarna brister eller skivar sig. Hur får man nagellacket att bli jämt, fint och hållbart. Vilka produkter och redskap som är bra att ha. Du får enkla och praktiska tips om hur just du får fina och välmående händer och naglar. Du får praktiskt lära dig hur du kan göra en enkel manikyr på dig själv. Om du vill får du gärna ta med egna produkter, läraren tar med övriga redskap som behövs. Ingen förkunskap behövs och kursen passar alla åldrar.



340701 3D-RITNING nybörjarkurs

Rökiö skola

Ti kl. 18–20.30

HT: 9.9–18.11.2025 · 52 €

VT: 13.1–14.4.2026 · 62 €

Kenth Sundström

Bekanta dig med grunderna i 3D-design och få en omfattande förståelse för tekniken bakom 3D-modellering och ritning. Du lär dig att använda CAD-programvara och verktyg för att skapa exakta och realistiska 3D-modeller. Vi kommer också att diskutera trender inom branschen och hur du kan hålla dig uppdaterad. Kurstillfällena kan bandas via teams ifall man inte har möjlighet att delta på plats varje gång.

Egen laptop krävs för kursen. Deltagarna har möjlighet att använda en 90 dagars provtid på programmet och efteråt via läraren köpa en rabatterad studerandelicens.



ALLMÄNNA ÄMNINGEN

★ 130101 LÄR DIG SLÄKTFORSKA



Oravais skola
To kl. 18.30–20

HT: 4.9–9.10.2025 · 21 €

Victoria Lassander-Sandin

Har du funderat på att börja släktforska, men inte riktigt vetat hur du ska komma igång? Här är en kurs i släktforskning där vi börjar riktigt från början. Vi ritar våra egna släktträd, lär oss hur och var man kan hitta information till sin släktforskning och tar oss fram genom djungeln av nätsidor, släktböcker och dokument. Inga förkunskaper behövs. Kursdatum: 4.9, 11.9, 25.9 och 9.10.

130103 SLÄKT- OCH HEMBYGDSFORSKNING

Kulturhuset

Ti kl. 18–20

HT: 7.10–25.11.2025 · 35 €

Ralf Toppar

Vi arbetar med släktforskning genom att söka i kyrkböcker med hjälp av mikrokort. Vi undersöker också vad olika arkiv, även rikssvenska, har att erbjuda. Under kursen gör vi dessutom ett besök på ett arkiv i regionen.

Vi går igenom vad som är gemensamt för olika släktforskningsprogram, som till exempel Disgen och andra liknande verktyg. Även DNA-släktforskning tas upp. Hur kan du släktforska via internet, med hjälp av tjänster som MyHeritage och Ancestry? Ta med din egen laptop eller surfplatta, samt om du har eget släktforskningsmaterial eller släktutredningar.

130203 TUCKUR BOKEN



Tuckor byagård

Lö kl. 9–12

HT: 6.9–11.10.2025 · 27 €

Stina Svells

Kursen där vi sammanställer en hembygdsbok för Tuckur by. Denna termin kommer bestå av slutlig korrektur av boken, tryckning, utgivning och distribution. Kursdatum: 6.9, 27.9 och 11.10.

★ 310101 LASSES AKTIESKOLA



Oravais skola

Må–On 18–20

HT: 22–24.9.2025 · 21 €

Lars-Erik Strömberg

Är du nybörjare och intresserad av att placera och spara i värdepapper? Hur funkade det och vilka är fallgroparna? Vad händer om/när marknaden kraschar eller rusar, har du nerver av stål och kan hantera ditt beteende eller tar girigheten över och du tappar ditt omdöme?

Vi går igenom de verktyg och produkter som kan hjälpa dig. Hur ser din framtida ekonomi ut och kan börserna ge dig en behövlig ekonomisk draghjälp?



510101 FÖRUTSEENDE KÖRNING, 65+

Vårå kommunbibliotek

Fr kl. 9–12.30

HT: 5 och 12.9.2025 • 20 € 10 €

Peter Nykänen



Nätanmälan öppnad 4.7, anmälan senast 25.8.

Hurudan förare är du? Som en del av utbildningen diskuterar deltagarna sina styrkor och svagheter som förare. Trafiksäkerhet behandlas genom interaktiva samtal, bland annat med hjälp av en verklig olycksberättelse. Under utbildningen tas också åldrandets inverkan på körförmågan upp, samt typiska olycksrisker, deltagarna får också tips om hur man undviker farliga situationer. Utbildningen innehåller ingen körning.

Målet med kursen är att få föraren att reflektera över hur ansvarsfullt hen förhåller sig till körning och agerar i trafiken. Föraren får nya perspektiv och arbetsmetoder för sitt körande. Deltagarna stöds i att engagera sig i en ständig utvärdering och förändring av sina körvanor.

Trafikskyddets kurs EAK65+ är en EAK® utbildning anpassad för förare som är 65 år eller äldre. Kursens instruktör är en EAK®-utbildare från Trafikskyddet.

Till kursen hör en förhandsuppgift, som sänds ut till deltagarna per e-post efter anmälan. Förhandsuppgiften är en kort självbedömningsuppgift med några frågor. Under utbildningen behandlas deltagarnas egna risker och lösningsmodeller för att hantera dem, baserat på förhandsuppgifterna.



Hos oss får du möjlighet att fördjupa dig i ditt favoritinstrument genom undervisning i samarbete med Korsholms Musikinstitut och deras behöriga lärare. Vi erbjuder undervisning i Vörå samt Karvsor och Maxmo beroende på intresse, och om det behövs, i Smedsby.

Våra lärare är välutbildade och erfarna, och undervisningen följer en fastställd läroplan för musikskolor. Du kan även avlägga nivåprov och få avgångsbetyg som öppnar dörren för vidare musikstudier.

Musikskolan Tactus är för alla åldrar – en plats där du kan utveckla din musikaliska talang!

**Kontakt:**

Verksamhetsledare Trygve Strömvall,
trygve.stromvall@gmail.com,
050 5945418
eller musikskolantactus@gmail.com



GF BALANS Höstens kurser 2025

Alla kurser i GF Balans regi är drop-in kurser, man kan med andra ord delta en gång eller flera gånger hur man vill, utan att känna att man har gått miste om något.

Ingen förhandsanmälan krävs och man deltar genom att betala 4 € per gång eller med ett 10ggr klippkort för 30 €.

**Kurserna drar igång från och med 9.9.2025 (v. 37)
och håller på till 25.11.2025 (v. 48). Inga kurser under höstlovsveckan (v.42)**

Tisdagar i Tegengrenskolan

BARNGYMNASTIK, 4–5 ÅR

Kl. 17.30–18.15

Ledare: Olivia Holmberg & Engla Grannas

Lekar och aktiviteter som tränar och stärker barnets motoriska utveckling och fokuserar på rörelseglädje. Både musik och redskap används.

BARNGYMNASTIK, 6–9 ÅR

Kl. 18.30–19.30

Ledare: Olivia Holmberg & Engla Grannas

Gymnastik med lekar och aktiviteter som tränar och stärker barnets motoriska utveckling och fokuserar på rörelseglädje. Både musik och redskap används.

Tisdagar i Koskeby skola

FÖRÄLDRA-BARNGYMNASTIK, 2–4 ÅR

Kl. 17.30–18.15

Ledare: Elenore Helsing och Agnes Påfs

Barnen får med en förälder, mor-farförälder eller annan vuxen röra på sig tillsammans. Prova roliga hinderbanor, leka spännande lekar eller rörelse till musik. Kom med och upptäck glädjen i gymnastik och samtidigt träna de grovmotoriska färdigheterna.

REDSKAPSGYMNASTIK, 9–12 ÅR

Kl. 18.30–19.30

Ledare: Elenore Helsing och Agnes Påfs

Redskapsgymnastik är en mångsidig utmanande träning. Man använder sig av kroppens alla delar och utvecklar vighet, muskelstyrka, balans och koordination. Under träningen används redskap.



Vörå kommunbibliotek

Evenemang på biblioteket i höst

Onsdag 8.10.2025 kl. 18.00 Vörå huvudbibliotek

Bokprat och virkning - Veronica Lönnqvist kommer och berättar om sin nya bok och ger tips på virktechniker. Servering.

Tisdag 14.10 kl. 18.00 Vörå huvudbibliotek

Wasa Teater gästar med **barnpjäsen Dinosauria** för barn 4-8 år.

Måndag 10.11 kl. 19 Vörå huvudbibliotek

Författarkväll - Eva Frantz berättar om sina deckare och om sitt författarskap. Välkommen på en inspirerande kväll. Servering.

Tisdag 11.11 kl. 18-20 Vörå huvudbibliotek.

Höstens storsatsning - familjeevenemanget "Sköldpaddsn"

Författaren Eva Frantz berättar om sin nya barn- och ungdomsbok Sköldpaddsn. Efter bokpratet har vi aktiviteter kring temat i biblioteket och vi bjuder på servering. Obs! Begränsat antal platser.

Anmälningar till alla evenemang görs på tel. 050 476 1719 eller e-post bibl.vora@vora.fi

Håll utkik för mera info om vårt projekt - **bokstunder för seniorer**, vi startar bl.a. upp en bokcirkel dagtid för seniorer i Oravais i höst, håller kortkurser om bibliotekets tjänster och startar upp den avgiftsfria "boken kommer"-tjänsten.

Vörå huvudbibliotek

Må 12-19
Tis 10-17
Ons 12-19
Tors 10-17
Fre 10-17

Oravais bibliotek

Må 14-19
Tis 13-17
Ons 14-19
Tors 10-16
Fre 10-16

Maxmo bibliotek

Må 12-17
Tis 14-19
Ons 10-16
Tors 9-13
Fre 10-16

Meröppet bibliotek i Maxmo, öppet varje dag kl. 7-21

Arbetspoolen

Arbetspoolen är arbetshjälp som utförs av ungdomar i åldern 14–18 år till privatpersoner och föreningar inom Vörå kommun (inte företag). Arbetspoolen koordineras av fritidskansliet.

Lämpliga arbetsuppgifter kan vara städning, trädgårdsarbete, lövräfsning, gräsklippning, ogrärensning, snöskottning, biltvätt, rasta hunden, springa småärenden, handla, fönstertvätt, bakning, vattna blommor eller barnpassning.

Den som beställer ett arbete kan bo på annan ort men arbetet utförs inom Vörå kommun.

Det huvudsakliga syftet med Arbetspoolen är att ge ungdomar möjlighet att få lite arbetserfarenhet, en vettig sysselsättning och att tjäna lite pengar. Samtidigt får hushållen/föreningarna hjälp med olika vardagssysslor.



ARBETSPOOLEN / TYÖRINKI

VÖRÅ KOMMUN / VÖYRIN KUNTA

Työrinki

Työringissä 14–18-vuotiaat nuoret tarjoavat työapua vöyriäisille yksityishenkilöille ja yhdistyksille (ei yrityksille). Vapaa-aikatoimisto koordinoi Työringin toimintaa.

Sopivia työtehtäviä ovat esimerkiksi siivoaminen, puutarhatyöt, haravointi, ruohonleikkaus, rikkaruohojen kitkeminen, lumenluonti, autonpesu, koiran ulkoiluttaminen, asioidenhoito, kaupassa käynti, ikkunoiden pesu, leipominen, kukkien kastelu tai lastenhoito.

Työn tilaaja voi asua toisella paikkakunnalla, mutta työ suoritetaan Vöyrin kunnassa.

Työringin pääasiallisena tarkoituksena on antaa nuorille mahdollisuus saada vähän työkokemusta, mielekästä tekemistä ja hieman taskurahaa. Samalla kotitaloudet/ yhdistykset saavat apua arjen askareisiin.

Adresser kursplatser hösten 2025 / Osoitteet kurssitilat syksy 2025

Bio Astra	Vöråvägen 16, 66600 Vörå
Campus Norrvalla	Vöråvägen 305-307, 66600 Vörå
Centralidrottsplan	Staffasbackvägen 19, 66600 Vörå
Djupsund byagård	Kvimovägen 465, 66640 Maxmo
Emmas dojo	Öurvägen 79, 66800 Oravais
ent. Petterinmäen koulu	Kaurajärventie 1944, 62395 Petterinmäki
f.d. Komossa skola	Komossavägen 237, 66820 Komossa
f.d. Särkimo skola	Salmonvägen 21, 66640 Maxmo
f.d. Valio hallen	Vasavägen 837, 66710 Kaitsor
Hellnäs uf	Lokälvägen 71, 66800 Oravais
Holmström, Agnisbäck	Agnisbäckvägen 134, 66820 Komossa
Kaitsor Hub	Kaitsorvägen 5, 66710 Kaitsor
Karlsborg	Vöråvägen 12, 66600 Vörå
Karvsor skola	Vöråvägen 1417, 66710 Kaitsor
Kimo skola	Kimovägen 715, 66800 Oravais
Kimo uf	Kimovägen 670, 66810 Kimo
Kommungården	Vöråvägen 18, 66600 Vörå
Koskeby skola	Härmäsvägen 5, 66600 Vörå
Kulturhuset	Vöråvägen 36, 66600 Vörå
Lotlax Byagård	Lotlaxvägen 442, 66600 Vörå
Maxmo Idrottsgård	Maxmovägen 340, 66640 Maxmo
Maxmo kyrkoby skola	Tottesund 364, 66640 Maxmo
Maxmo väststuga	Maxmovägen 243, 66640 Maxmo
MI-Verkstan	Vöråvägen 68, 66600 Vörå
Oravais förvaltningshus	Öurvägen 31, 66800 Vörå
Oravais HVC	Öurvägen 25, 66800 Oravais
Oravais skola	Skolvägen 39, 66800 Oravais
Pesosen tila	Aknuksentie 158, 62395 Petterinmäki
Röda byns samlingslokal	Veteranvägen 4, 66600 Vörå
Rökiö skola	Lotlaxvägen 7, 66600 Vörå
Tallåsen	Tallåsvägen , 66800 Oravais
Tegengrenskolan	Härmäsvägen 3, 66600 Vörå
Tuckor byagård	Vöråvägen 809, 66600 Vörå
Tålamos Gym rf.	Keskisvägen 277, 66600 Vörå
Vörå Frikyrka	Vöråvägen 32, 66600 Vörå
Vörå huvudbibliotek	Härmäsvägen 8, 66600 Vörå
Årvasgården	Slagfältsvägen 20, 66800 Oravais

Vi som arbetar på medborgarinstitutet / Me kansalaisopistolla

MI-Rektor / KO-Rehtori:

Pernilla Nilsson-Wik

tfn/puh 045-134 5001

pernilla.nilsson-wik@vora.fi

Kurssekreterare / Kurssisihteeri:

Anna-Lisa Hannus-Öling

tfn/puh 040-354 9841

anna-lisa.hannus-oling@vora.fi

Språk / Kielet:

Olena Galchenko (vikarie)

Hantverk / Käsityö:

Jeanette Rönqvist-Aro

Musik / Musiikki:

Emma Wallin Flottorp

Adress: / Osoite:

Vörå medborgarinstitut / Vöyrin

kansalaisopisto

Vöråvägen 18 / Vöyrintie 18

66600 Vörå / Vöyri

Telefon till kansliet: /

Puhelinnumero kansliaan:

06-3821673

Följ oss gärna på sociala medier



@voramedborgarinstitut



@vora_mi



Vörrå medborgarinstitut



vora_mi



www.vora.fi/mi