

2026 -
2027

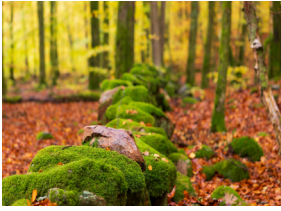
EMMi

VÖRÅ MEDBORGARINSTITUT
VÖYRIN KANSALAIPOISTO



VÖRÅ  VÖYRI

INNEHÅLL - SISÄLTÖ



Föreläsningar /
Luentoja
s. 8-9



Musik /
Musiikki
s. 10-14



Teater, animation /
Teatteri, animaatio
s. 15



Bildkonst /
Kuvataide
s. 16-18



Hantverk /
Käsityö
s. 19-23



Språk /
Kielet
s. 24-27



Dans /
Tanssi
s. 28-29



Motion /
Liikunta
s. 30-37



Mat och dryck /
Ruoka ja juoma
s. 38



Allmänna ämnen /
Yleiset aiheet
s. 39-40



Biblioteket / Kirjasto
s. 41

Fritiden / Vapaa-aika
s. 42-43



GF Balans
s. 44

Läsåret 2026-2027 ligger framför oss

Hösten är här och EMMI med den! Trots att det känns som om det inte är länge sen jag skrev en hälsning till er alla inför vårterminen står vi nu här framför ett alldeles nytt och spännande läsår. I vårt utbud kommer ni att återse många gamla bekanta, precis så som det ska vara, men vi har också en hel del nyheter som vi vill bjuda på. Det kommer bland annat att vara möjligt att lära sig spela handboll, arbeta i lera och designa egna mönster. För barn och unga har vi också mycket nytt, en föräldra- barngympa-grupp, babysång, kurser i att skapa innehåll, skriva manus och förmedla egna berättelser i rörlig bild och text samt konsten att göra konst ... av sand! Liksom tidigare strävar vi till att fördela kurserna över hela kommunen och hoppas att vi på det sättet kan leva upp till vår devis "Någonting för alla" - berätta gärna för oss hur vi lyckas! Men innan ni gör det ska ni först i lugn och ro bläddra genom katalogen, anmäla er till alla kurser som ert hjärta slår lite snabbare för, delta i många givande, intressanta, kreativa, träningsintensiva och hjärtevärmade kurser... Sen! Berättar ni för oss. (PS: I år ger vi bara ut en katalog för hela läsåret så spara den gärna på ett riktigt bra ställe.)

Ett fint läsår till er alla!

Lukuvuosi 2026-2027 on edessä

Syksy on täällä ja niin myös EMMI! Vaikka kevätlukukauden kynnyksellä teille kirjoittamani terveiset eivät tunnukaan kaukaisilta, on edessä nyt täysin uusi ja jännittävä lukuvuosi. Tarjonastamme löytyy monia vanhoja, tuttuja kursseja, aivan niin kuin pitääkin, mutta tahdomme tarjota myös runsaasti uusia kursseja. Tänä lukuvuonna tarjoamme muun muassa mahdollisuuksia opetella pelaamaan käsipalloa, työstämään savea ja suunnittelemaan omia kaavoja. Myös lapsille ja nuorille on paljon uutta: vauvajumpparyhmä vauvoille ja heidän vanhemmilleen, vauvalaulua, kursseja, joilla luodaan sisältöjä, kirjoitetaan käsikirjoituksia ja välitetään omia tarinoita liikkuvan kuvan ja tekstin muodossa sekä harjoitellaan taitoa tehdä taidetta... hiekasta! Pyrkimyksenämme on tänäkin vuonna järjestää kursseja kaikkialla kunnassa ja siten toteuttaa mottoamme "Jokaiselle jotain". Kertokaa ihmeessä, miten onnistuimme! Ennen sitä selatkaa kuitenkin kaikessa rauhassa kurssiohjelmaamme, ilmoittautukaa kaikille kursseille, jotka saavat sydämenne väpättämään, osallistukaa monille antoisille, kiinnostaville, luoville, kovatreenisille ja sydäntä lämmittäville kursseille... Ja sitten kertokaa meille, miten onnistuimme. (PS. Tänä vuonna julkaisetaan vain koko lukuvuoden kattava kurssiohjelma, joten pane ohjelma hyvään talteen.)

Mukavaa lukuvuotta teille kaikille!

The academic year 2026-2027 lies ahead of us

The autumn is here and so is EMMI! Although the greetings I wrote to you at the start of the spring semester do not feel that distant, we are now facing a brand new, exciting academic year. As is appropriate, we will be offering many familiar courses, but we also want to provide plenty of new ones. During this academic year, it will be possible to learn how to play handball, to do pottery and to design your own patterns. Our curriculum features also many brand new courses for children and young people: a baby exercise group for babies and their parents, baby singing sessions, courses where participants can create content, write scripts and share their own stories through video and text, as well as a chance to practice the skill of making art... from sand! Our goal this year, as well, is to arrange courses throughout the municipality and thereby fulfill our motto "Something for everyone." Please do tell us how we succeeded! But before that, take your time browsing our course program, sign up for all the courses that make your heart flutter and take part in many rewarding, interesting, creative, intense and heartwarming courses... and then tell us. (P.S. This year, only a program covering the entire academic year will be published, so be sure to keep it in a safe place.)

We wish you all a wonderful academic year!

Linda Albäck

Vikarierande MI-rektor / KO:n rehtorin viransijainen
/ the deputy principal of the Adult Education Center

ALLMÄN INFORMATION / YLEISTÄ TIETOA

Anmälan

Anmälan öppnar tisdag 18.8.2026 kl. 17-20, online på www.vora.fi/kursanmalan eller via telefon 06 382 1673. Därefter må-to kl. 9-14.

Till de kurser som går enbart under våren öppnas anmälan 14.12.2026, kl. 9.

Anmälan är bindande och personlig och kan därför inte överlåtas till en annan part. Tänk på, att om du har obetalda avgifter från tidigare år hindras ny anmälan. **De flesta av våra kurser är läsårskurser och då gäller anmälan för både höst och vår.** Om du vill delta endast under hösten bör du **säga upp din plats när höstterminen avslutas.** Fakturering sker per termin och om du inte meddelat att du deltar enbart under hösten får du också en faktura för vårterminen

OBS! Anmälan till individuell musikundervisning, individuella språkkurser samt smågruppsundervisning i språk görs per telefon direkt till respektive lärare. Anmälan inleds tisdag 18.8.2026 kl. 17-20, därefter kan du anmäla dig 19-20.8 kl. 12-14 och från 24.8 torsdagar kl. 12-14 direkt till respektive lärare.

Musiklärare: tfn. 050 913 5145

Språklärare: tfn. 050 913 5147

Avbokning av kursen är gratis upp till **en vecka** före kursstart. Om du annullerar din plats senare än det uppbärs en avgift på 15 € och om du avbokat kursen efter kursstart debiteras hela kursavgiften. Har du däremot drabbats av sjukdom eller skada och inte kan delta, debiteras ingen avgift ifall läkarintyg uppvisas.

Kom ihåg: avbokning görs alltid via nätet eller kansliet, inte till läraren.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 18.8.2026 klo 17-20 osoitteessa www.vora.fi/ ilmoittautuminen tai puhelimitse numerossa 06 382 1673. 19.8 alkaen ma-to klo 9-14

Pelkästään kevätlukukaudella järjestettävälle kurseille ilmoittaudutaan 14.12.2026, klo 9 alkaen.

*Ilmoittautuminen on sitova ja henkilökohtainen, eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle. Ota huomioon, että et voi ilmoittautua kurseille, jos sinulla on maksamattomia maksuja aiemmilta vuosilta. **Suurin osa kurseistamme on lukuvuoden mittaisia, ja ilmoittautuminen koskee sekä syys- että kevätlukukautta.** Jos tahdot osallistua kurssille vain syksyllä, sinun on irtisanottava paikkasi syyslukukauden päättyessä. Kurseja laskutetaan lukukausikohtaisesti. Jos et ole ilmoittanut osallistuvaksi pelkästään syyslukukaudella, saat laskun myös kevätlukukaudelta.*

Huom.! Musiikin yksilöopetukseen, kielten yksilökurseille sekä kielten pienryhmäopetukseen ilmoittaudutaan puhelimitse suoraan asianomaiselle opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 18.8.2026 klo 17-20, 19-20.8 klo 12-14. 24.8 alkaen voi ilmoittautua asianomaisen opettajan kautta torstaisin klo 12-14.

Musiikinopettaja, puh. 050 913 5145

Kieltenopettaja, puh. 050 913 5147

Ilmoittautumisen voi perua maksutta viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista. Jos perut ilmoittautumisesi myöhemmin, laskutamme 15 euroa. Jos perut ilmoittautumisesi kurssin alkamisen jälkeen, veloitetaan koko kurssimaksu. Mikäli et voi osallistua kurssille sairastumisen tai tapaturman vuoksi ja voit todistaa sen lääkärintodistuksella, kurssimaksua ei veloiteta.

Muistathan, että peruminen tehdään aina verkossa tai suoraan toimistoon, ei opettajalle.

Kompetensbaserade kurser

Vissa av våra musikkurser är kompetensbaserade vilket innebär att du kan få studiepoäng för dem. Om du vill få poäng krävs att du ger ditt samtycke redan vid kursstart så att prestationerna kan registreras i Koski/eGrunder. Mer information hittar du på vår webbplats.

Språkkurser

I våra kurser tränas alla språkfärdigheter; att tala, lyssna, läsa och skriva. Du arbetar individuellt, i par och i grupp. Fortsättningskurser börjar alltid med repetition.

Information om språknivåer och allmän språkexamen hittar du på vår webbplats. **Om du är osäker på vilken nivå du borde börja, kontakta du språkläraren så att ni tillsammans kan bedöma.**

Kursavgifter

Du kan betala din kurs redan när du anmäler dig, men om du har rätt till rabatt så önskar vi att du inte betalar i förväg. Rabatten dras av på kansliet och vi skickar faktura. Om du redan har betalat kursen men kursen ställs in, kontaktar vi dig så att vi kan återbetala beloppet.

Vi fakturerar kursavgifterna några veckor efter kursen har inletts och avgiften är densamma oavsett när du inleder kursen. På vissa kurser kan materialkostnader tillkomma och i så fall berättar vi om det i kursbeskrivningen. Debiterade avgifter återbetalas inte. Avgifterna får indras 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

Kursavgifterna kan betalas med ePassi, TYKY, eller SMARTUMs motions- och kultursedlar. Meddela betalsättet i samband med anmälan och betala kursen inom 3 veckor. Fysiska sedlar skickas in med namn och kursnummer till kansliet. Onlinebetalningar kräver kvitto till kansliet. Förmånssedlar är alltid personliga och kan därför inte användas för familjemedlemmars kurser. Vi kan inte ta emot betalkort. Alla deltagare som är under 18 år får 25 % rabatt på läsårskurser (dras av på kansliet).

Utbildningsstyrelsen har beviljat institutet bi-

Osaamisperusteiset kurssit

Osa musiikki-kursseistamme on osaamisperusteisia kursseja, joista voi saada opintopisteitä. Saadaksesi opintopisteitä sinun on annettava suostumuksesi jo kurssin alkaessa, jotta suoritukset voidaan kirjata Koski/ePerusteet-palveluun. Lisätietoja on verkkosivuiltamme.

Kielikurssit

Kursseillamme harjoitellaan kaikkia kielitaidon osa-alueita eli puhumista, kuuntelemista, lukemista ja kirjoittamista. Kursseilla työskennellään itsenäisesti, pareittain ja ryhmässä. Jatkokurssit aloitetaan aina kertauksella.

Verkkosivuiltamme löytyy tietoa kielitaitotasoista ja yleisestä kielitutkinnosta. Jos et tiedä, miltä tasolta aloittaisit, ota yhteyttä kieltenopettajaan, jonka kanssa voit arvioida sinulle sopivan tason.

Kurssimaksut

Voit maksaa kurssimaksun jo ilmoittautumisen yhteydessä, mutta jätähän maksamatta etukäteen, jos olet oikeutettu alennukseen. Toimisto vähentää alennuksen ja lähettää sitten laskun. Jos kurssi perutaan, mutta olet ehtinyt maksaa kurssimaksun, otamme sinuun yhteyttä kurssimaksun palauttamiseksi.

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

Edut, alennukset ja opintotusetelit

Voit maksaa kurssimaksusi Epassilla, Tyky- tai Smartum-liikunta- ja kulttuurietuusteileillä. Ilmoita maksutavasta ilmoittautumisen yhteydessä, ja maksa kurssi kolmen viikon kuluessa. Lähetä paperiset etusetelit allekirjoitettuina ja kurssinumerolla varustettuina. Verkkomaksuista on lähetettävä kuitti toimistoon.

Etusetelit ovat aina henkilökohtaisia eli perheenjäsenet eivät voi käyttää niitä. Emme ota

drag 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. Pensionärer kan ansöka om att få 25 % rabatt på en kurs/läsår/person, så långt studiesedlarna räcker.

Om du har ett Kaikukort får du gratis deltagande i vissa kurser eller föreläsningar (gäller inte individuell undervisning). Max. 2 kurser/person/termin. Anmälan till kurser bör ske till kansliet.

Med vänskapskortet får du din vän/stödperson med på kursen avgiftsfritt. Anmälan bör ske till kansliet.

Kursinformation

Till de flesta kurser krävs minst 7 anmälda deltagare för att kursen ska kunna starta, **anmäl dig därför gärna i god tid (gärna minst två veckor före kursstart)** för att du ska kunna säkerställa dig om en kursplats och för att kursen ska kunna arrangeras.

MI skickar inte ut påminnelser om kursstarter, utan kurserna startar enligt det datum som finns i kursanmälan. MI skickar SMS endast om det blir förändringar eller om kursen ställs in. Vi kontaktar dig också om du varit på reservplats och fått en kursplats.

MI förbehåller sig rätten att göra ändringar i kurserna. Om en lärare eller föreläsare insjuknar försöker vi i mån av möjlighet hitta en vikarie eller ersättare. Till föreläsare och kortkurser försöker vi hitta nya datum men om vi inte lyckas meddelas deltagarna per SMS. Från MI kan vi inte garantera att inställda lektioner alltid ersätts.

Kurslokaler

Vänligen respektera ordningsreglerna 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 dylikt mellan dörrarna. Detta för att säkerställa att obehöriga inte kommer in i lokalerna.

vastaan maksukortteja. Kaikki alle 18-vuotiaat saavat 25 prosentin alennuksen lukuvuosikurssista (vähennetään toimistossa).

Opetushallitus myöntää opistolle opintoaseteliavustusta, jota käytetään siihen, että työttömät saavat todistusta vastaan 50 prosentin alennuksen kaikista kurssihintoista, sekä tiettyjen kurssihintojen alentamiseen. Myös eläkeläiset voivat anoa 25 prosentin alennusta yhdestä kurssista lukuvuotta ja henkilöä kohden niin kauan kuin opintoaseteleitä riittää.

Kaikukortin haltijat voivat osallistua maksutta tietyille kurssille tai luennoille (ei yksilöopetuskurssille). Tämä koskee enintään kahta kurssia henkilöä ja lukukautta kohden. Tässä tapauksessa kurssille ilmoittaudutaan toimiston kautta.

Ystävänkortin haltijat saavat ottaa kurssille mukaan ystävän/tukihenkilön maksutta. Tässä tapauksessa kurssille ilmoittaudutaan toimiston kautta.

Tietoa kurssista

Useimmissa tapauksissa kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään seitsemän (7). Ilmoittaudu siis hyvissä ajoin (mielellään vähintään kaksi viikkoa ennen kurssin alkamista), jotta varmistat paikkasi kurssilla ja kurssi voidaan järjestää.

Kansalaisopisto ei lähetä muistutuksia kurssin alkamisesta. Kurssi alkaa ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettuna ajankohtana. Kansalaisopisto ilmoittaa tekstiviestitse vain, jos kurssiin tulee muutoksia tai se perutaan. Kansalaisopisto ottaa yhteyttä myös, jos olet ollut varasijalla ja saanut kurssipaikan.

Kansalaisopisto pidättää oikeuden tehdä muutoksia kursseihin. Jos opettaja tai luennoitsija sairastuu, pyrimme mahdollisuuksien mukaan hankkimaan sijaisen. Luennoille ja lyhytkurssille pyritään löytämään uudet ajankohdat, mutta jos se ei onnistu, osallistujille ilmoitetaan tästä tekstiviestitse. Kansalaisopisto ei voi taata, että peruuntuneet oppitunnit korvataan.

Kurssitilat

Kunnioitathan kaikkien kurssitilojen järjestysääntöjä Esimerkiksi kaikki kunnan koulut ovat kengättömiä alueita, ja tämä koskee myös iltakäyttöä. Kouluissa, jotka pidetään lukittuina, opettaja päästää oppilaat sisään tunnin alkaessa. Ovien väliin ei saa missään tapauksessa jättää harjaa, kenkiä tai muita esineitä. Tämä on tärkeää, jotta ulkopuoliset eivät pääse tiloihin.

Övrig information

Mera information om våra kurser hittar ni på www.vora.fi/mi. Där hittas bland annat 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 att ta kontakt med personalen.

Muuta

Lisätietoa kursseistamme löydät osoitteesta <https://www.vora.fi/ko> Sivuilltamme löydät tietoa vakuutuksista, dokumentoinnista, kurssitodistuksista ja tilauskoulutuksista.

Otamme mielellämme vastaan sekä kurssitoiveita että palautetta kursseistamme. Me kansalaisopistossa olemme täällä teitä varten, joten jos jokin mietityttää, pyydämme ottamaan yhteyttä henkilöstöömme.

Läsårskatalog 2026-2027

OBS! Läsåret 2026-2027 ger vi ut endast en kurskatalog så spara den gärna på ett bra ställe!

Till de kurser som går enbart under våren öppnas anmälan 14.12.2026, kl. 9.

Vain lukuvuosikohtainen kurssiohjelma

Huom.! Lukuvuonna 2026–2027 jaetaan vain yksi kurssiohjelma, joten pane se hyvään talteen!

Pelkästään kevätlukukaudella järjestettävälle kurssille ilmoittaudutaan 14.12.2026 klo 9 alkaen.

Symboler och förklaringar / Symbolit ja selitykset



NYHET

Kursen är nyhet för detta läsår.



GRUNDLÄGGANDE

KONSTUNDERVISNING

UUTUUS

Uutuuskurssi tälle lukuvuodelle.

Kursen ingår i läroplanen för den grundläggande konstundervisningen.

TAITEEN PERUSOPETUS

Kurssi sisältyy taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan.

FÖRELÄSNINGAR / LUENTOJA

999905 ARV, GÅVA OCH SKATTEPLANERING

Campus Norrvalla
On 23.9.2026 kl. 18.30–20.00
Hanna Stenholm
22 €

Arvsskatt är något som de flesta människor hamnar att betala i något skede av livet. Det finns dock fler åtgärder man kan vidta för att minska på både arvs- och gåvoskatten. Vicehäradshövding Hanna Stenholm ger under föreläsningen flera tips om olika sätt att skatteplanera på.

999907 FRÅN ÖSTERBOTTNISKT HANTVERK TILL TAPET

Campus Norrvalla
Ti 20.10.2026 kl. 18.00–19.30
Linda Andtbacka
22 €

Med inspiration från hantverkstraditionen i Österbotten har mönsterdesignern och inredningsarkitekten Linda Andtbacka från Nykarleby låtit producera tapeter under eget varumärke. Mönsterprojektet inleddes med inspirationsbesök till 20 hembygds museer i svenska Österbotten. Tapeterna BIRONG och NÅLDANS är tryckta med traditionella trycktekniker i Sverige och Linda var också med under produktionen. Under föreläsningen får du en unik inblick i hela designprocessen, från inspiration och skiss till färdig tapet, där varje skede genomsyras av kärleken till hantverket och Österbotten.

999918 NYA FYND, NYA TOLKNINGAR - METALLDETEKTERING I FINLAND

Campus Norrvalla
To 22.4.2027 kl. 18.00–19.45
Frida Ehrnsten
22 €

Sedan 2010 har användningen av metalldetektorer för sökning av fornfynd ökat markant i Finland. Under föreläsningen bekantar vi oss med vad detta innebär för historieskrivningen i hela landet, med särskild tonvikt på Österbotten och Vörånejden. Vi diskuterar vad man bör

beakta vid användning av metalldetektor, vilka regler och tillstånd som gäller samt hur man ska gå tillväga när man hittar föremål. Vilka typer av fynd har hittills rapporterats och vad kan dessa fynd berätta om olika områdens historia och tidigare bosättning?

Frida Ehrnsten är arkeolog med specialisering inom mynthistoria. Hon behandlar alla myntfynd som görs i Finland och ansvarar för de numismatiska samlingarna vid Finlands nationalmuseum.

830101 STÄRK DIN HJÄRNBÄLSA - DELTA I EN VÄLBEFINNANDEKURS / VAHVISTA AIVOTERVEYTTÄ - TULE MUKAAN HYVINVOINTI KURSSILLE

Online via Teams / Teamsin kautta
On kl. / Ke klo 15.00-16.00
HT: / SL: 16.9-18.11.2026

Joka toinen viikko suomeksi / varannan vecka på svenska

Vill du hålla minnet, sinnet och kroppen i form? Välkommen med på en föreläsningsserie i att främja hjärnhälsa, där du får praktiska tips för vardagen. Kursen genomförs i samarbete med Österbottens välfärdsområdes projekt Österbottens servicestig för minnestjänster. Projektet har fått statsunderstöd från social- och hälsovårdsministeriet för främjande av hälsa varför **deltagande är kostnadsfritt. Alla som anmält sig får en Teamslänk som gäller för alla föreläsningar. Om fler än 7 personer anmäler intresse finns möjlighet att arrangera gemensamt tillfälle vid Vörå MI.**

*Haluatko pitää muistisi, mielesi ja kehosi viireinä? Tule mukaan aivoterveystien edistämisen luentosarjaan, jossa opit arjen keinoja hyvinvoinnin tueksi. Kurssi järjestetään yhteistyössä Pohjanmaan hyvinvointialueen Pohjanmaan muistipolku -hankkeen kanssa. Hanke on saanut terveyden edistämiseen tarkoitettua rahoitusta sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöltä, ja siksi **osallistuminen on maksutonta.***

Kaikki ilmoittautuneet saavat Teams-linkin, joka koskee kaikkia luentoja. Jos yli 7 henkilöä ilmoittaa kiinnostuksensa, on mahdollista järjestää yhteinen tilaisuus Vöyrin KO:lla.



**Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue**

1. RUOKAVALINNOILLA KOHTI PAREMPAA MUISTIA 16.9.2026, Arja Rantala, Ravitsemusterapeutti

Miten ruokavalio vaikuttaa muistiin, vireyteen ja aivojen hyvinvointiin? Voiko tavallisilla arjen ruokavalinnoilla tukea jaksamista ja toimintakykyä myös ikääntyessä?

1. KAN VI PÄVERKA HJÄRNHÄLSAN MED MAT? 23.9.2026, Susanna Strandback, näringsterapeut

Matlusten och näringsintaget hos äldre har en stor roll i att upprätthålla en god hjärnhälsa och livskvalitet. Kom med och lyssna och diskutera hur man på äldre dar upprätthåller aptit, matglädje och den kognitiva förmågan.

2. SENIOREIDEN MIELEN HYVINVOINTI 30.9.2026, Hanna Luoma, MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry

Hyvä mieli rakentuu arjen pienistä asioista, ihmissuhteista ja kokemuksesta, että kuuluu mukaan. Luennolla tarkastellaan, miten omaa hyvinvointia ja jaksamista voi tukea ikääntyessä.

2. SENIORERS PSYKISKA VÄLBEFINNANDE 7.10.2026, Anne Salovaara-Kero - MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf

Ett gott välbefinnande byggs upp av små saker i vardagen, mänskliga relationer och känslan av tillhörighet. Under föreläsningen behandlas hur man kan stödja sitt eget välbefinnande och sin ork när man blir äldre.

3. AIVOT ARJESSA, KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY ELÄÄN YTIMESSÄ 14.10.2026, Eeva Ehn, MuistiTerveydeksi-hanke

Miten muisti, tarkkaavaisuus ja ajatteluvaikuttavat arjen sujumiseen ja hyvinvointiin? Tässä luennossa tarkastellaan kognitiivista toimintakykyä käytännönläheisesti ja ymmärrettävästi osana jokapäiväistä elämää.

3. HJÄRNAN I VARDAGEN: KOGNITIV FUNKTIONSFÖRMÅGA I FOKUS 21.10.2026, Eeva Ehn – projektledare, Projektet MinnesFrisk

Hur påverkar minne, uppmärksamhet och tänkande vardagens funktion och välbefinnande? I föreläsningen behandlas kognitiv funktionsförmåga på ett praktiskt och lättillgängligt sätt som en del av vardagslivet.

4. SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUKSIEN RISKITEKIJÄT 28.10.2026, Päivi Pietilä-Effati, Kardiologian ylilääkäri

Sydän- ja verisuonitaudit ovat yleisin kuolinsyy Suomessa kummallakin sukupuolella. 80 % sairastumisriskistä selittyy tekijöillä, joihin voimme itse vaikuttaa.

4. RISKFAKTORE FÖR HJÄRT- OCH KÄRLSJUKDOMAR 4.11.2026, Päivi Pietilä-Effati, Överläkare i kardiologi

Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken i Finland för båda könen. 80% av risken att insjukna förklaras av faktorer som vi själva kan påverka.

5. PYSY PYSTYSSÄ 11.11.2026, Salla Nähls-Arceusz, fysioterapeutti

Luento sisältää tietoa kaatumisten ennaltaehkäisystä, tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelusta, liikuntasuosituksesta, jalkineista ja varusteista, apuvälineistä sekä koti- ja lähiympäristön turvallisuudesta.

5. STARK OCH SJÄLVSTÄNDIG I VARDAGEN 18.11.2026

Sara Beijar, Fysioterapeut,

Hur bidrar fysisk aktivitet till att bevara funktionsförmåga, självständighet och livskvalitet? Få konkreta verktyg för att öka aktiviteten i vardagen samt kunskap om hur fysisk aktivitet påverkar styrka, balans, kondition och hjärnhälsa. Vilka motionsrekommendationer är viktiga att följa, hur kan hjälpmedel och en säker hemmiljö minska risken för fall?



MUSIK – MUSIIKKI

Individuell musikundervisning

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

OBS! Förfrågan och anmälan sker direkt till musiklärare: tisdag 18.8 kl. 17-20 samt on-to 19-20.8 kl. 12-14, från 21.8 torsdagar kl. 12-14 tfn 050 913 5145.

Musiikin yksilöopetus

Musiikin yksilöopetuksessa aloittelijoiden oppitunnit kestävät 20 minuuttia. Kaksi vuotta tai pidempään soittaneiden kurssilaisten oppitunteja voidaan pidentää 30 minuuttiin. Hinta luettelossa: 20 minuuttia/30 minuuttia.

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

Huom.! Tiedustelut ja ilmoittautumiset suoraan musiikinopettajalle: tiistaina 18.8.2026 klo 17-20, ke-to 19-20.8 klo 12-14 ja 21.8 alkaen torstaisin klo 12-14 numeroon 050 913 5145.

Individual music lessons

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

In the 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.

Note! Inquiries and registration for the courses are to be made directly to the musicteacher: on Tuesday 18.8.2026 at 5 to 7 pm, Wed-Thu 19-20.8 at 12 to 2 pm, and from 21.8 Thursdays at 12 to 2 pm, ph. 050 913 5145.

100101 PIANO ELLER SÅNG / PIANO TAI LAULU / PIANO OR VOCAL

Karvsor skola

Må kl. / Ma klo 15.00-16.30

HT: / SL: 7.9-23.11.2026 · 55 € / 82 €

VT: / KL: 11.1-26.4.2027 · 64 € / 96 €

Barnabas Mebrahtu

100103 PIANO ELLER SÅNG / PIANO TAI LAULU / PIANO OR VOCAL

Oravais skola

Må kl. / Ma klo 17.15-18.30

HT: / SL: 7.9-23.11.2026 · 55 € / 82 €

VT: / KL: 11.1-26.4.2027 · 64 € / 96 €

Barnabas Mebrahtu

100105 PIANO ELLER SÅNG / PIANO TAI LAULU / PIANO OR VOCAL

Kommungården

Fre kl. / Pe klo 13.30-16.30

HT: / SL: 11.9-4.12.2026 · 55 € / 82 €

VT: / KL: 8.1-23.4.2027 · 64 € / 96 €

Barnabas Mebrahtu

100109 PIANO ELLER SÅNG / PIANO TAI LAULU / PIANO OR VOCAL

Kommungården

On kl. 14.00-18.00

HT: 2.9-25.11.2026 · 55 € / 82 €

VT: 13.1-21.4.2027 · 64 € / 96 €

Emma Wallin Flottorp

100111 PIANO ELLER SÅNG / PIANO TAI LAULU / PIANO OR VOCAL

Kommungården

To kl. 13.30-18.00

HT: 3.9-26.11.2026 · 55 € / 82 €

VT: 7.1-22.4.2027 · 64 € / 96 €

Emma Wallin Flottorp

Pianoundervisning för dig som vill börja spela eller har spelat piano tidigare. På din egen nivå lär du dig grunderna i piano, notläsning, rytmik, tolkning samt att spela från gehör. För längre hunna finns möjlighet till fritt ackompanjering. Vi avslutar terminen med en elevkonsert där alla enskilda musikelever har möjlighet att uppträda. Alla åldrar från 6 år och uppåt är välkomna med på kurs!

Sångundervisning från 10 år och uppåt. Lär dig både sångteknik och att använda stödet, bra hållning och att hitta tonen samt tolkning och uttryck i låtar. Vi sjunger allt från visor, pop, rock till musikal. Läraren är också lyhörd till vad som passar varje enskild elev, samt elevens önskemål. Vi avslutar terminen med en elevkonsert där alla enskilda musikelever har möjlighet att uppträda. Välkomna med!

Emmas sångkurs kan fås som kompetensbaserad kurs.

Pianonsoitonopetusta aloittelijoille ja jo koke-neemmille pianonsoittajille. Kurssilla opet-laan pianonsoiton perusteita, nuotinlukua, ryt-miikkaa, tulkintaa ja korvakuulolla soittamista oman tason mukaisesti. Edistyneemmät soit-tajat voivat harjoitella vapaata säestystä. Ke-vätlukukauden päätteeksi järjestetään oppilas-konsertti, jossa kaikki musiikkioppilaat voivat esiintyä. Kaikki yli 6-vuotiaat ovat tervetulleita kurssille!

Laulunopetusta yli 10-vuotiaille. Kurssilla ope-tellaan laulutekniikkaa ja tuen käyttämistä, hy-vän asennon ja oikean sävelen löytämistä sekä laulujen tulkintaa ja ilmaisua. Laulamme kaik-kea laulelmista poppiin, rockiin ja musikaalei-hin. Opettaja kuuntelee myös kunkin oppilaan tarpeita ja toiveita. Kevätlukukauden päät-teeksi järjestetään oppilaskonsertti, jossa kaikki musiikkioppilaat voivat esiintyä.

Piano playing lessons for beginners and advan-ced piano players. Students are being taught the basics of piano playing, sheet music reading skills, rhythmic, interpretation and playing by ear according to the student's own skill level. More advanced students can practice free ac-companiment. At the end of the spring term, a student concert will be held where all music students can perform. Students over 6 years of age are welcome on the course!

Singing lessons for students that are over 10 years old. The course consists of instruction in singing technique and vocal support, finding the right posture and the right tone as well as interpretation and expression of music. We sing everything from folk songs to pop and rock mu-sic and musical pieces. The teacher also listens to each student's individual needs and wishes. At the end of the spring term, a student con-cert will be held where all music students can perform.

100107 PIANO

Koskeby skola

Fre kl. 13.00-19.00

Lö kl. 9-10.20

HT: 11.9-12.12.2026 · 55 € / 82 €

VT: 8.1-24.4.2027 · 64 € / 96 €

Halyna Luzhetska

Undervisningen sker i huvudsak på ukrainska med svensk handledning.

Opetusta ukrainaksi, ohjausta ruotsiksi.

Lessons in Ukrainian, guidance in Swedish.

Уроки фортепіано для тих, хто хоче

почати грати або вже грав на фортепіано.

Ha 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 акомпанементу. Цей курс фортепіано доступний як українською, так і шведською мовами. Запрошуємо всіх бажаючих віком від 6 років і старше приєднатися до курсу!

100131 FIOL / VIULU

Karvsor skola
Ti kl. / Ti klo 16.00–19.00
HT: / SL: 8.9–24.11.2026 · 55 € / 82 €
VT: / KL: 12.1–20.4.2027 · 64 € / 96 €
Johanna Lönngren

100141 GITARR eller BAS / KITARA tai BASSO / GUITAR or BASS

Oravais skola
Ti kl. / Ti klo 15.30–18.00
HT: / SL: 8.9–24.11.2026 · 55 € / 82 €
VT: / KL: 12.1–20.4.2027 · 64 € / 96 €
Sebastian Förström

100143 GITARR eller BAS / KITARA tai BASSO / GUITAR or BASS

Maxmo skola
On kl. / Ke klo 15.15–17.00
HT: / SL: 9.9–2.12.2026 · 55 € / 82 €
VT: / KL: 13.1–21.4.2027 · 64 € / 96 €
Sebastian Förström

100145 GITARR eller BAS / KITARA tai BASSO / GUITAR or BASS

Koskeby skola
Ons kl. / Ke klo 17.40–19.20
HT: / SL: 9.9–2.12.2026 · 55 € / 82 €
VT: / KL: 13.1–21.4.2027 · 64 € / 96 €
Sebastian Förström

100151 TRUMMOR

Karvsor skola
Ti kl. 18.30–20.00
HT: 8.9–24.11.2026 · 55 € / 82 €
VT: 12.1–20.4.2027 · 64 € / 96 €
Anton Sundell

Instrument, grupp / Instrumentti, ryhmä

100201 FIOLGRUPP / VIULURYHMÄ

Karvsor skola
Ti kl. / Ti klo 19.00–20.00
HT: / SL: 8.9–17.11.2026 · 37 €
VT: / KL: 12.1–13.4.2027 · 41 €
Johanna Lönngren

Fiolgrupp där vi i huvudsak spelar traditionella finlandssvenska folkmusiklåtar. Du behöver ha minst två års spelerfarenhet för att delta.

Viuluryhmä, jossa soitetaan pääasiassa perinteisiä suomenruotsalaisia kansanmusiikkilauluja. Tähän viuluryhmään osallistumiseen edellytetään mielellään vähintään kahden vuoden soitkokokemusta.

A violin group where we play mainly traditional Finland-Swedish folk music songs that have been played by Finland-Swedish folk musicians. The student must have at least two years' experience.

Orkester / Orkesteri

100301 KARAROCKARAN

Karvsor skola
Må kl. 19.00–20.30
HT: 7.9–16.11.2026 · 39 €
VT: 11.1–19.4.2027 · 43 €
Bo Nordqvist

En spelglad grupp för dig som älskar pop- och rockmusik! Du behöver grundkunskaper på ditt instrument och en vilja att spela tillsammans. Varje termin satsar vi på en konsert och en inspirerande kväll med en inbjuden musikprofil.

100303 VÖRÅ SPELMANSKLUBB / VÖYRIN PELIMANNIT

Bio Astra
Ti kl. / Ti klo 18.30–20.00
HT: / SL: 8.9–17.11.2026 · 39 €
VT: / KL: 12.1–13.4.2027 · 43 €
Stefan Skata

Spelmansklubben levererar sedan över femtio år tillbaks njutbar musik med såväl instrumentalt musik samt sång. Till repertoaren hör folk-, dans- och populärmusik samt egna låtar. Orkesterns 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 populaarimusiikista sekä omasta aineistosta. Orkesterin soittimia ovat harmonikka, viulu, klarinetti, sähkökitara, sähköbasso ja rummut.

100307 OBO BIGBAND

Oravais skola
To kl. / To klo 19.00–21.15
HT: / SL: 10.9–26.11.2026 · 50 €
VT: / KL: 14.1–22.4.2027 · 57 €
Alf Mylläri & Göran Backman

För dig som gillar härlig och varierande musik, allt från soul och jazz till modern pop.

Sinulle, joka nautit mainiosta ja vaihtelevasta musiikista – kaikkea soulista ja jazzista moderniin poppiin.

Körer

100601 NYANSEN

Oravais skola

Må kl. 19.00–20.30

HT: 7.9-16.11.2026 · 44 €

VT: 11.1-19.4.2027 · 47 €

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 under terminen.

100603 ORAVAIS MANSKÖR

Oravais skola

Ti kl. 19.00–20.30

HT: 15.9-24.11.2026 · 44 €

VT: 12.1-13.4.2027 · 47 €

Carl-David Wallin

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

100605 AQUARELLE

Karvsor skola

To kl. 19.00–20.45

HT: 17.9-3.12.2026 · 46 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 50 €

Pernilla Nilsson-Wik

En ambitiös damkör där vi sjunger tre- till sexstämmiga sånger. Förutom våra veckoövningar har vi en längre kördag per termin och så får du tillgång till övningsfiler som underlättar övandet hemma.

Musik för de yngre

100607 HAKUNA MATATA KÖREN

Kommungården

Fre kl. 17.00–18.00

HT: 11.9-27.11.2026 · 29 €

VT: 8.1-16.4.2027 · 32 €

Barnabas Mebrahtu

Ge ditt barn en musikalisk start i barnkören Hakuna Matata! Sång i kör är mer än bara musik. Det stärker självkänslan, tränar koncen-

trationen och skapar en stark gemenskap. På ett lekfullt sätt lär sig barnen grunderna i musik med hjälp av gehör och röstträning. Vi övar på att samarbeta och lyssna på varandra, samt att sjunga inför andra. Kören riktar sig till barn i lågstadieåldern. Välkommen med för att upptäcka musikens värld tillsammans!

100701 BABYSÅNG

Bio Astra

To kl. 14.30–15.00

HT: 24.9-19.11.2026 · 21 €

VT: 21.1-8.4.2027 · 26 €

Emma Wallin Flottorp

Musiken är ett bra och roligt sätt för dig att umgås och leka med ditt barn. Vi sjunger barnvisor, leker sånglekar, ramsar och spelar på rytminstrument. För barn från åldern 0-3 år tillsammans med en vuxen. Anmäl skilt den vuxna och barnet.

100203 BANDKURS FÖR BARN OCH UNGA

Karvsor skola

Må kl. 17.00–18.30

HT: 7.9-16.11.2026 · 39 €

VT: 11.1-19.4.2027 · 42 €

Bo Nordqvist

Önskar du spela gitarr, bas, keyboard, trumma eller sjunga i band är detta kursen för dig! Vi spelar låtar i olika genrer och lär oss nya ackord. Det är bra att kunna spela några ackord på ditt instrument sedan tidigare. Välkommen med på bandkurs!

Musik, övrigt

100205 ELGITARREN OCH DESS EFFEKTER

Koskeby skola

Lö kl. 12.00-15.00

HT: 24.10.2026 · 18 €

Sebastian Förström

Elgitarren, gitarrförstärkare och effekter.

Detta är en kurs där du lär dig hur elgitarren fungerar. Pickups, intonering och setup. Hur fungerar en gitarrförstärkare och hur får man olika ljud ur dem? Vi går igenom gitarreffekter och hur man använder dem för att få olika ljud. Ta med egen utrustning så kan vi jämföra funktioner.



100801 GRUNDER I LJUDTEKNIK

Bio Astra

Lö kl. 9.00-16.00

HT: 26.9.2026 • 22 €

Karl-Johan Heikius

Denna dagskurs i grunderna i ljudteknik är utformad för nybörjare som är intresserad av att lära sig mer om ljudproduktion och ljudteknik. Under kursens gång kommer deltagarna att få en förståelse för de grundläggande principerna bakom ljudteknik och hur man hanterar ljudutrustning på ett säkert och effektivt sätt. Kursen innehåller teoretisk undervisning med praktiska övningar där deltagarna får möjlighet att arbeta med olika typer av ljudutrustning såsom kablar, mikrofoner och högtalare. Deltagarna lär sig koppla upp utrustningen korrekt, hantera mikrofoner och justera ljudnivåer för att uppnå det önskade ljudresultatet.



100501 STAGE VOICE

Norrvala

Lö kl. 14.00-19.00

HT: 7.11.2026 • 18 €

Emma Wallin Flottorp



100502 STAGE VOICE

Norrvala

Lö kl. 14.00-19.00

VT: 13.3.2027 • 18 €

Emma Wallin Flottorp

För dig som gillar att sjunga och är intresserad av att få sång coaching samt att uppträda inför andra.

Detta är en dagskurs där vi samlas för att sjunga en valfri sång inför varandra, och alla får turvis vägledning och coaching i låtarna som sjungs. Vi går igenom sångtekniker, scennärvaro och att sjunga med känsla. Vi avslutar kursdagen med en konsert på kvällen inför publik.

Examensinriktade studier i musik



Ifall läroplanenlig konstundervisning med utbildade pedagoger, uppbyggd som en målinriktad musikstig för barn och unga intresserar, då är grundläggande konstundervisning något för dig. Under läsåret 2026-2027 ges undervisning i ämnena sång, piano, gitarr och bas i Vörå via Korsholms musikinstitut. Övriga instrument ges undervisningen i Korsholm. För mer information och anmälan kan du vända dig till: sekreterare Martina Uthardt, tfn: 050 534 7431, e-post martina.uthardt@korsholm.fi

Tutkintoon suuntautuneet musiikkiopinnot

Jos opetussuunnitelman mukainen taideaineiden opetus pätevine opettajineen sekä lasten ja nuorten tavoitteellisine musiikin opintopolkuineen kiinnostaa, sopii taiteen perusopetus juuri sinulle. Lukuvuonna 2026–2027 Mustasaaren musiikkiopisto järjestää Vöyrillä laulun-, pianon-, kitaran- ja bassonopetusta. Muiden soitinten opetusta järjestetään Mustasaassa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: sihteeri Martina Uthardt, puh. 050 534 7431, martina.uthardt@korsholm.fi

Music studies leading to a degree

If you are interested in arts education in accordance with the curriculum, taught by qualified teachers, as well as goal-oriented music pathways for children and young people, basic education in the arts is just right for you. During the academic year 2026–2027, the Korsholm Music Institute will offer lessons in singing, piano, guitar, and bass in Vörå. Lessons in other instruments are organized in Korsholm. For more information and registration: Secretary Martina Uthardt, tel. +358 50 534 7431, martina.uthardt@korsholm.fi



TEATER

111101 TEATERKLUBB, 9-13 ÅR

Kimo UF

To kl. 18.00–19.30

HT: 10.9-26.11.2026 · 39 €

VT: 14.1-22.4.2027 · 43 €

Mila Nyman

Vill du utforska teaterns magi och utveckla ditt skådespeleri? Välkommen till vår teaterklubb! Du lär dig hur du uttrycker dig på scenen, improvisation och rollspel. 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.

För barn i åldern 9-13 år.

Animation / Film

349803 ANIMATIONSFABRIKEN FÖR 9-11-ÅRINGAR

Maxmo skola

On kl. 18.00–19.30

HT: 9.9-25.11.2026 · 39 €

VT: 13.1-14.4.2027 · 43 €

Hasse Lundqvist

Kom med i vårt glada gäng i ANIMATIONSFABRIKEN och lär dej att göra animation! Använd din egen mobil för att göra stoppanimation med modellera, pappersfigurer, leksaker och allt vad vi nu hittar på att använda oss av!

- Vem hittar på den knasigaste/bästa historien, som vi sen gör kortfilm av tillsammans?

Ta med en mobiltelefon eller surfplatta (android eller iphone) och ett stadigt stativ att fästa mobilen eller plattan på. I samband med anmälan meddelas vilka gratis appar som kommer att användas under kursen.

349805 VIDEOVERKSTADEN POPCORN FÖR 8-10-ÅRINGAR

Koskeby skola

To kl. 15.00–16.00

HT: 10.9-12.11.2026 · 25 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 32 €

Hasse Lundqvist

Har du en mobil du filmar med? Gillar du att skapa berättelser tillsammans med andra?

Ta med din mobil till vår videoverkstad! Vi jobbar i små grupper, hittar på egna idéer, planerar, filmar och tittar sedan på våra filmer tillsammans – med popcorn.

349807 MOBILFILMSPROFFSEN FÖR 13+

Bio Astra

To kl. 18.00–19.30

HT: 10.9-12.11.2026 · 32 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 43 €

Hasse Lundqvist

Vem som helst kan filma med mobilen men i kursen Mobilfilmsproffsen lär du dig skapa en 4–5 minuter lång videoberättelse på ett proffsigt sätt, från idé och manus till planering och inspelning.

Ta med din egen mobil. Det finns också utrustning att låna när vi arbetar i grupper. Kursen passar dig som vill göra mer än korta klipp på sociala medier och utveckla ditt berättande. Lär dig filmspråk och hur du skapar en fängslande historia! OBS: Två av höstterminens tillfällen slås ihop till en längre workshop (lördag 24.10). På samma sätt görs med två av vårterminens tillfällen.

Kursen leds av Hasse Lundqvist som har +35 års erfarenhet som programmakare på Svenska YLE.

BILDKONST – KUVATAIDE

111301 BILDKONST FÖR VUXNA / KUVATAIDE AIKUISILLE

Karvsor skola

Må kl. / Ma klo 17.45–21.00 · varannan vecka

HT: / SL: 7.9–30.11.2026 · 46 €

VT: / KL: 11.1–19.4.2027 · 50 €

Gurli Rönngqvist

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.

111303 MÅLA HÖSTLANDSKAP I AKVARELL

Maxmo skola

Lö kl. 10.00–13.30

HT: 26.9.2026 · 23 €

Ann-Sofie Eriksson

Det här är ingen svår workshop, men det är bra om du har målat lite akvarell tidigare. Vi går igenom hur man målar steg för steg och resten av workshopen är reserverad för eget måleri. Vi lär oss olika akvarelltekniker och inspireras av höstens vackra färger. Egen matsäck med. Du behöver inte ta med något eget material, men en plastficka för att ta hem akvarellerna i kan vara bra att ha. Materialkostnaden ingår i kursavgiften.

111305 MÅLA VINTERLANDSKAP I AKVARELL

Oravais skola

Lö kl. 10.00–13.30

HT: 5.12.2026 · 23 €

Ann-Sofie Eriksson

Det här är ingen svår workshop, men det är bra om du har målat lite akvarell tidigare.

Vi går igenom hur man målar steg för steg och resten av workshopen är reserverad för eget måleri. Vi lär oss olika akvarelltekniker och vi låter vattnet göra fina speglingar. Egen matsäck med. Du behöver inte ta med något eget material, men en plastficka för att ta hem akvarellerna i kan vara bra att ha.

Materialkostnaden ingår i kursavgiften.

Fotografering

111401 PRAKTISK FOTOGRAFERING FÖR NYBÖRJARE

City Grillen

Ti kl. 18.00–20.00

HT: 8.9–22.9.2026 · 22 €

Roger Ohls

Välkommen med i denna kurs där vi lär oss fotografera med den egna kameran genom praktik. Vi lär oss hantera kamerans grundinställningar (slutartid, bländartal, ISO-tal) och hur de justeras för olika motiv och situationer. Vi lär oss även hur det naturliga ljuset påverkar bilden och hur man komponerar bilden.

Kursen hålls utomhus (med väderreservation) och genomförs under tre tillfällen. Första gången träffas vi vid Vörå torg (Citygrillen) och kommer sedan överens om träffpunkt för övriga gånger.

Lasi ja posliini

112303 POSLIINI-, PUU- JA LASIMAALAU

Pesosen tila, Petterinmäki

To klo 12.00–14.30

SL: 10.9–3.12.2026 · 36 €

KL: 7.1–18.3.2027 · 29 €

Pirkko Pesonen

Maalausta perustekniikoista haastavampiin töihin. Sopii kaikenikäisille.

Bildkonst för barn och unga / Kuvataide, lapset ja nuoret



111505 BILDKONST-SLÖJDMIX FÖR BARN / KUVATAIDEMIX LAPSILLE

Maxmo skola

Må kl. / Ma klo 18.00–19.30

HT: / SL: 7.9–14.12.2026 · 80 €

VT: / KL: 11.1–3.5.2027 · 83 €

Matilda Byström

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 30 € / termin ingår i kursavgiften. Ingen undervisning 12.10.

Lähde löytöretkelle taiteen lumoaavaan maailmaan! Tutustumme kuvataiteen ja käsitöiden perustekniikoihin. Valitsemme teeman ja tutkiskelemme varhaista taidetta ja taidekäsitöitä myyttien ja tarinoiden kautta. Oppilas tutustuu materiaaleihin ja työvälineisiin sekä oppii keskustelevaan omista ja muiden töistä ja näkemään taiteen kielenä, jolla on monia ilmaismuotoja. Kurssilla muun muassa maalataan, piirretään, veistetään, ommellaan ja huovutetaan. Värejä, muotoja ja mielikuvitusta käytetään monipuolisesti. Opetus on taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaista.

Yli 7-vuotiaat lapset ovat tervetulleita löytämään kykynsä. Materiaalikulut 30 euroa/ lukukausi sisältyvät kurssimaksuun. 12.10. ei opetusta.

Skapa mera!

112804 SKAPA PÅSKKORT / LUO PÄÄSIÄISKORTTEJA, IN SCRAPBOOKINGSTYLE, 7-13 ÅR / V.

Bio Astra

Lö kl. / La klo 10.00–12.00

VT: / KL: 20.3.2027 · 15 €

Matilda Byström

Kom och skapa påskkort tillsammans med andra pyssliga barn! Under kursdagen får du testa på att göra påskkort i olika tekniker och material, t.ex. i scrapbookingteknik. I scrapbooking- eller kollageteknik används olika restmaterial,



111501 BILDKONST FÖR BARN / KUVATAIDE LAPSILLE

Bio Astra

To kl. / To klo 17.30–19

HT: / SL: 3.9–10.12.2026 · 80 €

VT: / KL: 7.1–29.4.2027 · 83 €

Ann-Sofie Eriksson



111503 BILDKONST FÖR BARN / KUVATAIDE LAPSILLE

Oravais skola

To kl. / To klo 15.15–16.45

HT: / SL: 3.9–10.12.2026 · 80 €

VT: / 7.1–29.4.2027 · 83 €

Ann-Sofie Eriksson

Upptäck glädjen i att skapa och låt fantasin ta plats i konstens magiska värld! Hos oss får du prova på måleri, collage, teckning, skulptur och olika grafiska trycktekniker. Vi arbetar kreativt med färg, form och idéer, och låter ett gemensamt tema guida oss genom spännande material och tekniker. Undervisningen följer läroplanen för den grundläggande konstundervisningen och passar barn från 7 år och uppåt – alla är välkomna, oavsett tidigare erfarenhet. Här får varje deltagare möjlighet att utveckla sina egna uttryck och upptäcka sina unika talanger.

Undervisningsspråket är svenska men handledning och stöd kan ges också på finska.

Materialavgiften är 30 € per termin och ingår i kursavgiften.

Löydä luomisen ilo ja anna mielikuvituksen laukata taiteen lumoaavassa maailmassa! Kurssilla kokeillaan maalaamista, kollaasitekniikkaa, piirtämistä, veistämistä ja erilaisia graafisia painotekniikoita. Hyödynnämme luovasti värejä, muotoja ja ideoita, ja annamme yhteisen teeman ohjata meitä jännittävien materiaalien ja tekniikoiden parissa.

Opetus on taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaista ja sopii yli 7-vuotiaille lapsille. Kaikki ovat tervetulleita aiemmasta kokemuksesta riippumatta. Kaikki osallistujat saavat mahdollisuuden kehittää omaa ilmaisu- ja löytää ainutlaatuiset taitonsa. Opetuskieli on ruotsi mutta ohjausta ja tukea annetaan myös suomeksi.

Materiaalikulut 30 euroa/lukukausi sisältyvät kurssimaksuun.

papper och snören för att skapa nya bilder och kort. De påskkort du skapar under kursen får du sedan ta med dig hem. Du kan välja att spara dem, skicka till någon eller dela ut under påsklördagen om du ska vara påskhäxa. Kursen passar för barn i lågstadieåldern.

Tule tekemään pääsiäiskortteja yhdessä muiden askartelusta innostuneiden lasten kanssa! Kurssipäivänä saat kokeilla korttien tekemistä eri materiaaleilla ja tekniikoilla, esimerkiksi skräppästekniikalla. Skräppäys- tai kollaasitekniikassa käytetään erilaisia ylijäämämateriaaleja, papereita ja naruja uusien kuvien ja korttien luomiseksi. Kurssilla tehdyt kortit saa viedä mukanaan kotiin. Kortit voi säästää, lähettää jollekulle tai jakaa pääsiäislauantaina trullittelun ohessa. Kurssi sopii ala-asteikäisille lapsille.



**112802 FÖRÄLDRA-BARN: GÖR DIN
EGEN PÅSK- ELLER VÅRKRANS
/ VANHEMPI-LAPSI: TEE OMA
PÄÄSIÄIS- TAI KEVÄTKRANSSI**

Bio Astra

Lö kl. / La klo 10.00–13.00

VT: / KL: 13.3.2027 • 30 € (familjepris: 1
vuxen + 1-2 barn / 1 aikuinen + 1-2 lasta)

Matilda Byström

Skapa en egen påsk- eller vårkrans tillsammans med ditt barn! Ni väljer tillsammans om kransen ska vara en prydnad inför påsken eller en mera allmän vårkrans. Oavsett vilken typ av krans ni väljer att göra så blir det en prydnad som kommer att hålla i flera år, för som material till kransarna kommer vi att använda till exempel garn, tyger och pappersband. Dessa fäster vi sedan fast i en rund metallstomme. Läraren tar med det material till kransarna, men som deltagare är man fri att också ta med eget material. För det använda materialet uppbärs en materialavgift på ca 5-10 € av läraren.

Tee oma pääsiäis- tai kevätkranssi yhdessä lapsesi kanssa! Saatte päättää yhdessä, teettekö kranssin pääsiäistä vai koko kevättä varten. Teette joka tapauksessa monivuotisen koristeon, koska kranssien materiaalina käytetään esimerkiksi lankaa, kankaita ja paperinauhaa, jotka kiinnitetään pyöreään metallikehikkoon. Opettaja tuo kranssimateriaalit, mutta osallistujat voivat tuoda myös omia materiaaleja. Käytetystä materiaalista veloitetaan noin 5–10 euron materiaalmaksu.



HANTVERK - KÄSITYÖ

Vävning / Kudonta

111603 VÄVNING / KUDONTA

Karlsborg

Må kl. / Ma klo 13.15–16.15

HT: / SL: 7.9–23.11.2026 • 64 €

VT: / KL: 11.1–26.4.2027 • 71 €

Jeanette Rönqvist-Aro

111605 VÄVNING / KUDONTA

Oravais

To kl. / To klo 13.15–16.15

HT: / SL: 3.9–26.11.2026 • 64 €

VT: / KL: 7.1–22.4.2027 • 71 €

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. Materialkostnader tillkommer.

Haluatko oppia kutomaan tai kehittää kudontaitojasi? Siinä tapauksessa tämä on sinulle sopiva kurssi! Jos olet aloittelija, opettelet kangaspuiden käyttöä sekä yksinkertaisten tekeleiden suunnittelua ja kutomista. Jos olet kokeneempi kutoja, opit uusia tekniikoita ja kehität kudontaitojasi. Kursilla on materiaalikuluja.

Textil och vävning / Tekstiili ja kudonta

111607 TEXTIL OCH VÄVNING / TEKSTIILI JA KUDONTA

Holmström, Agnisbäck

Ti kl. / Ti klo 13.30–16.15

HT: / SL: 8.9–24.11.2026 • 57 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2027 • 67 €

Jeanette Rönqvist-Aro

111609 TEXTIL OCH VÄVNING / TEKSTIILI JA KUDONTA

Tuckor byagård

Ti kl. / Ti klo 18.00–20.30

HT: / SL: 8.9–1.12.2026 • 57 €

VT: / KL: 12.1–20.4.2027 • 67 €

Jeanette Rönqvist-Aro

111611 TEXTIL OCH VÄVNING / TEKSTIILI JA KUDONTA

Maxmo vävstuga

To kl. / To klo 18–20.30

HT: / SL: 10.9–3.12.2026 • 57 €

VT: / KL: 7.1–22.4.2027 • 67 €

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. Materialkostnader tillkommer.

Kudomme erilaisia sisustustekstiilejä käyttäen erilaisia yksinkertaisempia ja edistyneempiä tekniikoita sekä uusia ja uusvanhoja kutomis-, virkkaus- ja erityistekniikoita. Kurssilla on materiaalikuluja.

Textil / Tekstiili



111714 KLÄDSÖMNAD MED HANDELEDNING

Maxmo skola

Ti kl. 18.00–20.30

VT: 12.1–9.3.2027 • 32 €

Hanna Enlund

Sy kläder från grunden eller reparera och sy om. Kursen formas enligt deltagarnas behov och du får handledning i ditt eget sömnadsarbete. Korta inslag med teoretisk undervisning enligt deltagarnas önskemål, t.ex. enkel mönsterkonstruktion, fickor, fällar, dragkedjor. Tag med sömnadstillbehör, tyg och eventuellt symaskin.



111713 MAKRAMÉ / MAKRAMEE

Maxmo skola

Lö kl / La klo 10.00–13.00

HT: / SL: 7.11–21.11.2026 · 25 €

Matilda Byström

Kom och lär dig grunderna i makramé! Under den här kursen har du möjlighet att testa på att göra både större och mindre arbeten i makraméteknik, såsom en väggbonad, ljuslykta eller nyckelringar, samtidigt som du lär dig knyta de vanligaste makraméknutarna. Vid sidan om arbetet bekantar vi oss med makraméns historia, men även med olika typer av garn som passar att knyta makramé av. Kursledaren tar med det material som behövs inför kursen, vilket innebär att en materialavgift tillkommer. Kursen passar både nybörjare och längre hunna.

Tervetuloa oppimaan makrameen perusteet! Tällä kurssilla pääset kokeilemaan sekä suurten että pienten makrameetöiden, esimerkiksi seinävaatteiden, kynttilällyhtyjen tai avaimenperien, tekemistä. Kurssilla opetellaan myös tavallisimpien makrameesolmujen tekemistä. Solmeilun ohessa tutustutaan makrameen historiaan sekä erilaisiin lankoihin, jotka sopivat makrameesolmeiluun. Ohjaaja tuo kurssille tarvittavat materiaalit. Osallistujilta veloitetaan materiaalimaksu. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että edistyneemmille. Kurssikieli on ruotsi, saat myös ohjausta suomeksi.



111719 KREATIVT HANDARBETE / LUOVA KÄSITYÖ

Bio Astra

On kl. / Ke klo 13.15–16.15

HT: / SL: 9.9–18.11.2026 · 39 €

VT: / KL: 20.1–28.4.2027 · 46 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Kreativt handarbete omfattar en bred värld av skapande inklusive stickning, virkning, broderi och sömnad. Här kan du bland annat färga papper, tyg och garn, sy lappteknik, tova ull, böja järntråd och fläta vide. Du kan också ge önskemål på teman och innehåll i kursen.

Luoviin käsitöihin kuuluu laajasti luomisen eri muotoja, kuten neulontaa, virkkausta, kirjontaa ja ompelua. Kurssiin sisältyy muun muassa paperin, kankaiden ja lankojen värjäystä, tilkutöitä, villan huovutusta, rautalankatöitä ja pajunpunontaa. Osallistajat voivat myös ehdottaa teemoja ja kurssisisältöjä.

111717 KÄSITYÖ

Ent. Petterinmäen koulu

Ke klo 13.15–16.15

SL: 16.9–9.12.2026 · 39 €

KL: 13.1–7.4.2027 · 46 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Kuvioi paperia ja kangasta, ompele tilkusta, huovuta villaa, värjää lankaa, taivuta rautalangasta ja tee pajutöitä. Jos olet jo pitkään unelmoinut uusista käsityötaidoista, tämä kurssi on täydellinen sinulle! Voit myös esittää toiveita ohjelman teemoista ja sisällöstä. Kurssilla on mahdollisuus ostaa tarvikkeita.

111807 INDIVIDUELL

TEXTILUNDERVISNING

Kommungården

Enligt överenskommelse

On kl. / 10.00–11.45

HT: 16.9–16.12.2026 · 17 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Få handledning och handarbetshjälp med textila problem t ex stick-, virk- eller vävbeskrivningar, plagg som är trasiga och behöver lagas eller annat problem med ditt handarbete. Du får råd hur du kan tyda, laga och fixa till dem.

Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider och plats enligt överenskommelse, senast en vecka på förhand, med MIs textillärare, tfn 050 913 5146.

Stickning / Neulonta

111803 STICKCAFÉ FÖR DAGLEDIGA

Tallåsen

To kl. 13.00–15.00

HT: 10.9–26.11.2026 · 43 €

VT: 7.1–15.4.2027 · 46 €

Mona Envik

Kom med och handarbета 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.

Keramik / Keramiikka

112105 KERAMIK SOMMARKURS

Bio Astra

On, to kl. 18.00–20.30

HT 26.8, 27.8 och 9.9.2026 · 21 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Vill du prova på att jobba i lera? Vi går igenom grundtekniker och skapar i lera under två kurskvällar: 26.8 och 27.8. Föremålen färdigställs genom glasering den 9.9. Åldersgräns från 12 år. Materialavgift tillkommer och betalas till läraren.

112111 KERAMIikka / CERAMICS

Bio Astra

La-su klo. 10–16.15 / To klo 18–20

SL: 26.9–29.10.2026 · 43 €

Richard Raven

Kurssilla käydään läpi keramiikan valmistuksen eri vaiheet ja opettelemme 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 luovia ilmaisuja. Materiaalikulut (savi, 3,50 €/kg ja lasitus + poltto 3-6 €/kippo) maksetaan suoraan opettajalle. Kurssipäivät ovat 26.9, 27.9 ja ilta 29.10. Kurssikielet ovat suomi ja englantia. Yhteistyössä Mustalinnun kanssa.

During the course you will get basic knowledge and skills in ceramics production with various ceramic technique, also wheel throwing and also learn about different types of clay and their properties, shaping, decoration, and glazing. They will have the opportunity to create their own ceramic pieces and experiment with various creative expressions. Material costs (clay, 3.50 €/kg and glaze + burning 3-6 €/item) will be paid direct to the teacher. The course days are September the 26th-27th, and glazing evening October the 29th. Course language: Finnish and English. In collaboration with Mustalintu.

112112 KERAMIikka / CERAMICS

Bio Astra

La-su klo. 10–16.15 / Pe klo 18–20

KL: 13.3–2.4.2027 · 43 €

Richard Raven

Kurssilla käydään läpi keramiikan valmistuksen eri vaiheet ja opettelemme 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 luovia ilmaisuja. Materiaalikulut (savi, 3,50 €/kg ja lasitus + poltto 3-6 €/kippo) maksetaan suoraan opettajalle. Kurssipäivät ovat 13.3, 14.3 ja ilta 2.4. Kurssikielet ovat suomi ja englantia. Yhteistyössä Mustalinnun kanssa.

During the course you will get basic knowledge and skills in ceramics production with various ceramic technique, also wheel throwing and also learn about different types of clay and their properties, shaping, decoration, and glazing. They will have the opportunity to create their own ceramic pieces and experiment with various creative expressions. Material costs (clay, 3.50 €/kg and glaze + burning 3-6 €/item) will be paid direct to the teacher. The course days are March the 13th-14th, and glazing evening April the 2nd. Course language: Finnish and English. In collaboration with Mustalintu.

112107 SKAPA JUL TOMTE I LERA

Maxmo skola

Fre kl. 17.00–20.00

HT: 6.11.2026 · 28 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Under några inspirerande timmar får du chansen att tillverka din alldeles egna, personliga jultomte i lera. Oavsett om du är van vid att skapa i lera eller om det är ditt första försök. Du får tips och idéer på hur du kan bygga, kavla, ringla och dekorera.

Du får utforska olika tekniker och verktyg, samtidigt som du skapar något som kan pryda ditt hem varje jul framöver. Ingen stress, bara lekfullt skapande och kreativ gemenskap.

I priset ingår 1 kg lera, glasering (som MI tar hand om åt dig), samt skräp- och glasyrbränning. Din tomte kommer att vara klar för avhämtning ungefär 3 veckor efter skaparkvällen.

112109 SKAPA JULGRAN I LERA

Bio Astra

Lö kl. 10.00–13.00

HT: 7.11.2026 · 28 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Under några inspirerande timmar får du chansen att tillverka din alldeles egna, personliga julgran i lera. Oavsett om du är van vid att skapa i lera eller om det är ditt första försök, Du får tips och idéer på hur du kan bygga, kavla, ringla

och dekorera för att skapa din julgran. Du får utforska olika tekniker och verktyg, samtidigt som du skapar något som kan pryda ditt hem varje jul framöver. Ingen stress, bara lekfullt skapande och kreativ gemenskap.

I priset ingår 1 kg lera, glaserings (som MI tar hand om åt dig), samt skräj- och glasyrbränning. Din julgran kommer att vara klar för avhämtning ungefär 3 veckor efter skaparkvällen.

112110 SKAPA VÅRENS KRUKA ELLER VAS I LERA

Oravais skola

Lö kl. 10.00–13.30

VT: 3.4.2027 · 33 €

Jeanette Rönqvist-Aro

Under några inspirerande timmar får du chansen att tillverka personliga alster i lera. Oavsett om du är van vid att skapa i lera eller om det är ditt första försök får du tips och idéer på hur du kan bygga, kavla, ringla och dekorera för att skapa alster.

Du får utforska olika tekniker och verktyg, du lär dig att göra mönster, dekorera och bygga.

I kurspriset ingår 1,5 kg lera, skräj- och glasyrbränning, glaserings (som MI tar hand om åt dig). Ditt alster kommer att vara klar för avhämtning ungefär 3 veckor efter skaparkvällen.

Skapa nytt / Create new

111307 SAND ANIMATION COURSE

Bio Astra

Ti kl. 18.00–19.30

HT: 8.9-10.11.2026 · 35 €

Svitlana Pavlenko

Sand animation is a unique and magical art form where images are created on a light table and brought to life through movement. It is not just drawing — it is a way to express emotions, develop imagination, and tell stories without words.

During the course, participants will explore the fundamentals of working with sand, learn a variety of techniques, and discover how to create images and smooth transitions between them.

Through play, music, and creative exploration, each participant can unlock their inner world and experience the joy of artistic expression.

Classes take place in a warm and supportive environment with no pressure or judgment — only creativity, inspiration, and enjoyment.

Sandanimation är en unik och magisk konstform där bilder skapas på ett ljusbord och väcks till liv genom rörelse. Det är inte bara teckning — det är ett sätt att uttrycka känslor, utveckla fantasin och berätta berättelser utan ord. Under kursen kommer deltagarna att utforska grunderna i att arbeta med sand, lära sig olika tekniker och upptäcka hur man skapar bilder och mjuka övergångar mellan dem. Genom lek, musik och kreativt utforskande kan varje deltagare öppna sin inre värld och uppleva glädjen i konstnärligt skapande.

Undervisningen sker i en varm och stödjande miljö utan krav — endast kreativitet, inspiration och glädje.

Undervisningsspråk: engelska.

111309 BUKETT FÖR ALLA SMAKER

Bio Astra

Må kl. 17.00–18.30

HT: 14.9-23.11.2026 · 29 €

Viktoriiia Yudaieva

Kom med och skapa något vackert, personligt och helt unikt — designat av dig, för dig! Vi designar och gör våra egna artistiska blombuketter av konstmaterial, en mycket kreativ och inspirerande upplevelse. Ibland blir det inte bara vackert utan också gott... Sju kurstillfällen ingår.

Kursspråk: svenska och ukrainska.

Materialkostnader: Kursledaren har allt material och det man väljer att arbeta med betalas direkt till ledaren.

Träslöjd / Puutyö

112601 MÖBELRESTAURERING OCH TRÄSLÖJD

Oravais skola

Ti kl. 18.30–21.00

HT: 29.9-8.12.2026 · 50 €

VT: 12.1-13.4.2027 · 57 €

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. 18.30–21.00

HT: 9.9-25.11.2026 · 50 €

VT: 13.1-14.4.2027 · 57 €

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

SL: / HT: 12.9–21.11.2026 • 53 €

KL: / VT: 9.1–3.4.2027 • 53 €

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. 18.30–21.00 • varannan vecka

HT: 10.9–3.12.2026 • 36 €

VT: 7.1–15.4.2027 • 36 €

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 men kan diskuteras beroende på kunskande. Varför inte delta över generationer? Morfar eller farfar tillsammans med barnbarn för att på det viset föra traditionen vidare? Välkommen!



WHITE

CAT

PINK

GRAY

YELLOW

SPRÅK - KIELET

MEAT



Finska / Suomi



120101 LEKFULL FINSKA 7-11 ÅR / LEIKKISÄÄ SUOMEA 7-11 VUOTIAILLE

Bio Astra

Ti kl. / Ti klo 16.00–17.00

HT: / SL: 8.9-17.11.2026 • 29 €

VT: / KL: 12.1-13.4.2027 • 32 €

Päivi Siljamäki

Vill du upptäcka finska på ett roligt sätt? Här lär vi oss genom lek, spel och enkla samtal! Vi tränar på att lyssna, prata, läsa och skriva – allt i en trygg och lekfull miljö där det är kul att prova och lära sig nytt. Perfekt för dig som vill börja med finska eller öva lite extra.

Tahdotko oppia suomen kieltä hausalla tavalla? Kurssilla opitaan suomea leikin, pelien ja yksinkertaisten keskustelujen kautta! Harjoittelemme kuuntelemista, puhumista, lukemista ja kirjoittamista turvallisessa ja leikkisässä ympäristössä, jossa on hauskaa kokeilla ja oppia uutta. Kurssi sopii täydellisesti vasta-alkajille tai lisätaitoja kaipaaville.



120103 UNGDOMSFINSKA / SUOMEA NUORILLE

Bio Astra

Ti kl. / Ti klo 17.00–18.00

HT: / SL: 8.9-17.11.2026 • 29 €

VT: / KL: 12.1-13.4.2027 • 32 €

Päivi Siljamäki

Behöver du extra stöd i finska och vill känna dig säkrare i skolan? Den här kursen hjälper dig att utveckla dina kunskaper på ett lugnt och praktiskt sätt. Vi tränar på att läsa, skriva, förstå och prata finska genom övningar som passar din nivå och dina behov. Målet är att göra finskan lättare, roligare och mer användbar både i skolan och i vardagen.

Tarvitsetko lisää tukea suomen kielessä ja tahdotko lisätä kielellistä varmuuttasi koulussa? Tämä kurssi auttaa sinua kehittämään kielitaitoasi rauhallisella ja konkreettisella tavalla. Harjoittelemme suomen kielen lukemista,

kirjoittamista, ymmärtämistä ja puhumista sinun tasollesi ja tarpeisiisi sopivien harjoitusten avulla. Tavoitteena on tehdä suomen kielestä helpompaa, hauskeempaa ja käyttökelpoisempaa sekä koulussa että arjessa.

120905 SMÅGRUPPSUNDERVISNING I FINSKA

Online

On kl. 17.45-18.45

HT: 9.9-25.11.2026 • 37 €

VT: 13.1-14.4.2027 • 42 €

Tiina Prittinen

Vill du lära dig finska i en liten och trygg grupp? Den här kursen passar dig som vill utveckla språket i lugn takt och få mer personlig handledning. Vi tränar på att prata, lyssna, läsa och skriva genom praktiska och vardagliga situationer. Undervisningen anpassas efter deltagarnas nivå och behov, så att alla får möjlighet att utvecklas och känna sig tryggare i finskan.

120907 INDIVIDUELL SPRÅKUNDERVISNING I FINSKA

Online / på plats

Må-To kl. Ma-To klo 17.00–21.00

HT: / SL: 7.9-9.11.2026 • 17 € / lekt / oppit.

VT: / KL: 12.1-23.4.2027 • 17 € / lekt / oppit.

Päivi Siljamäki

120909 INDIVIDUELL SPRÅKUNDERVISNING I FINSKA

Online

Må-To kl. Ma-To klo 17.00–21.00

HT: / SL: 7.9-23.11.2026 • 17 € / lekt / oppit.

VT: / KL: 12.1-24.4.2027 • 17 € / lekt / oppit.

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 050 913 5147.

Saat yksilöllistä ohjausta ja harjoitusta suomen kirjalliseen ja suulliseen käyttämiseen. Kurssin sisältö sovitetaan toiveidesi ja tarpeidesi muka-

an. Ajat sovitaan viimeistään viikko etukäteen
KOn kieltenopettaja, puh 050 913 5147.

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. 050 913 5147.

Tyska

120401 TURISTTYSKA

Tegengrenskolan

On kl. 18.30–20.00

HT: 9.9–25.11.2026 · 41 €

VT: 13.1–14.4.2027 · 45 €

Peter Lüttge

Hösterminens innehåll:

Har du planerat en höst- eller vinterresa till de tysktalande länderna? Har du drömt om att besöka skördefester som Oktoberfest eller vandningsresor för att njuta av den långa och varma hösten? Drömmer du om de stämningsfulla tyska julmarknaderna? Eller ska du till Alperna och Europas häftigaste skidbackar? Lär dig turistsyska med Peter Lüttge, en tvättakta tysk som känner de tysktalande länderna som sin egen ficka. Vi lär oss de viktigaste fraserna och ordförråden som du behöver i öl- eller liftkän och en kort genomgång av den tyska grammatiken.

Vårterminens innehåll:

Har du tänkt tågfluffa genom Tyskland? Eller besöka storstäderna som Berlin, München, Wien eller Zürich? Eller vill du bekanta dig med pittoreska småstäder och byar? Eller vill du kanske åka på någon av de stora festivalerna som Wacken, Rock am Ring eller Lollapalooza? Då är det här din kurs. Vi kommer att lära oss de viktigaste fraserna och ordförråden som du behöver i festivalkön eller i en Biergarten i Tyskland, Österrike och Schweiz och en kort genomgång av den tyska grammatiken.

Engelska

120301 ENGLISH 3

Vörs huvudbibliotek

Må kl. 9.00–10.30

HT: 7.9–23.11.2026 · 41 €

VT: 11.1–26.4.2027 · 48 €

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 kurspri-

set. Kursbok: face2face, Intermediate.
Nivå: 2-3.

120301 LEKFULL ENGELSKA 7-9 ÅR

Kalya Center

Må kl. 15.00–15.45

HT: 7.9–23.11.2026 · 25 €

VT: 11.1–26.4.2027 · 29 €

Olena Galchenko

Vill ditt barn lära sig engelska på ett roligt och enkelt sätt? Den här kursen är perfekt för barn som vill börja eller utveckla sina kunskaper. Vi lär oss genom lek, sånger, spel och enkla samtal. Fokus ligger på att våga prata, förstå och ha kul med språket i en trygg och inspirerande miljö.

120305 ENGLISH IN TEXT AND CONVERSATION

Online

On kl. 19.00–20.00

HT: 9.9–2.12.2026 · 34 €

VT: 13.1–21.4.2027 · 35 €

Olena Galchenko

Vill du utveckla din engelska genom läsning och diskussion? I den här kursen läser vi texter tillsammans och samtal om innehållet. Du lär dig hur ord och uttryck används i rätt sammanhang, tränar på språkliga nyanser och blir säkrare på korrekt form. Kursen hjälper dig att förstå mer och uttrycka dig på ett naturligt och varierat sätt på engelska.

Svenska

120911 SVENSKA - FÖR NYBÖRJARE / RUOTSIA ALOITTELIJOILLE

Online

On kl. / Ke klo 16.30–17.30

HT: / SL: 9.9–2.12.2026 · 42 €

VT: / KL: 13.1–21.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Vill du lära dig svenska från grunden? Den här kursen är perfekt för dig som är nybörjare! Vi lär oss steg för steg genom att lyssna, prata, läsa och skriva. Fokus ligger på enkla ord och fraser som du kan använda i vardagliga situationer, så att du snabbt kommer igång med språket. Materialet förbereds av läraren. Nivå A1.

Tahdotko oppia ruotsin perusteet? Tämä kurssi sopii mainiosti aloittelijoille! Oppiminen tapahtuu askel askeleelta kuuntelemalla, puhumalla, lukemalla ja kirjoittamalla. Keskitymme helpoihin sanoihin ja fraaseihin, jotka sopivat käytettäväksi arkitilanteissa, jotta pääset vauhtiin nopeasti. Opettaja valmistelee materiaalit. Taso A1.



120913 SVENSKA - NÄSTA STEG / SEURAAVA ASKEL

Online

Må kl. / Ma klo 16.30–17.30

HT: / SL: 7.9–23.11.2026 · 42 €

VT: / KL: 11.1–26.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Har du redan studerat svenska men vill repetera och komma vidare? Den här kursen är för dig! Vi repeterar grunderna och bygger vidare med mer ordförråd, bättre flyt i tal och säkrare skrivande. Fokus ligger på att använda språket i vardagliga situationer och känna dig tryggare i svenskan. Materialet förbereds av läraren. Nivå A1-A2.

Oletko jo opiskellut ruotsia, mutta tahtoisit päästä kertaamaan ja jatkaa ruotsin kielen opiskelua? Tämä kurssi sopii sinulle! Kertaamme alkeita, kasvatamme sanavarastoa sekä kehitämme suullista ilmaisua ja kirjallista ilmaisua. Keskitymme kielenkäyttöön arkitilanteissa ja kielellisen itsevarmuuden lisäämiseen. Opettaja valmistelee materiaalit. Taso A1–A2.



120917 SVENSKA - I VARDAGEN / ARKIRUOTSI

Online

Må kl. / Ma klo 17.45–18.45

HT: / SL: 7.9–23.11.2026 · 42 €

VT: / KL: 11.1–26.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Vill du bli tryggare på att använda svenska i ditt dagliga liv? Den här kursen hjälper dig att klara vanliga situationer med större säkerhet. Vi tränar på att prata, lyssna, läsa och skriva genom praktiska övningar – till exempel samtal i butiken, hos läkaren eller på jobbet. Fokus ligger på att du ska förstå och göra dig förstådd i verkliga situationer. Nivå B1

Tahdotko lisätä varmuuttasi käyttää ruotsia arkielämässä? Tämä kurssi antaa sinulle varmuutta arkitilanteista selviämiseen. Harjoittelemme puhumista, kuuntelemista, lukemista ja kirjoittamista käytännön harjoitusten avulla. Harjoittelemme esimerkiksi asiointia kaupassa, lääkärissä tai työpaikalla. Keskiössä on, että sinä ymmärrät toisia ja toiset ymmärtävät sinua tositilanteissa. Taso B1.



120915 SVENSKA - VÅGA TALA / USKALLA PUHUA

Online

To kl. / To klo 16.30–17.30

HT: / SL: 10.9–3.12.2026 · 42 €

VT: / KL: 7.1–22.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Den här kursen är för dig som vill repetera grunderna och samtidigt utveckla ditt tal. Vi fokuserar på att använda svenska i vardagliga situationer – genom samtal, övningar och praktiska moment. Du får: – större ordförråd – bättre flyt i talet – ökat självförtroende att prata. Vi arbetar i en trygg miljö där det är okej att göra misstag. Materialet förbereds av läraren. Nivå A1-B1.

Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka tahdot kerrata alkeita ja samalla kehittää suullisia taitojasi. Keskitymme käyttämään ruotsia arkipäiväisissä tilanteissa – keskustelujen, harjoitusten ja käytännön tehtävien kautta. Kurssi antaa sinulle, laajemman sanavaraston, paremmat suulliset taidot, lisää itsevarmuutta puhumiseen. Työskentelemme turvallisessa ympäristössä, jossa saa tehdä virheitä.

Opettaja valmistelee materiaalit. Taso A1–B1.



120919 SVENSKA - I TEXT OCH SAMTAL / KIRJALLISET JA SUULLISET TAIDOT

Online

To kl. / To klo 17.45–18.45

HT: / SL: 10.9–3.12.2026 · 42 €

VT: / KL: 7.1–22.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Vill du utveckla din svenska genom läsning och diskussion? I den här kursen läser vi texter tillsammans och samtalar om innehållet. Du lär dig hur ord och uttryck används i rätt sammanhang, tränar på språkliga nyanser och blir säkrare på korrekt form. Kursen hjälper dig att förstå mer och uttrycka dig på ett naturligt och varierat sätt. Nivå B1-2

Tahdotko kehittää ruotsin kielen taitojasi lue-malla ja keskustelemalla? Tällä kurssilla luetaan yhdessä tekstejä ja keskustellaan niiden sisällöstä. Opit, miten sanoja ja ilmaisuja käytetään oikeissa yhteyksissä, opettelet tunnistamaan kielellisiä vivahteita ja tulet varmemmaksi oikeista kieliasuista. Kurssi lisää luetun ja kuullun ymmärtämisen taitoja sekä auttaa sinua ilmaisemaan itseäsi luonnollisesti ja monipuolisesti. Taso B1–B2.



120925 SVENSKA - B2 / RUOTSI B2

Online

To kl. / To klo 19.00–20.00

HT: / SL: 10.9–3.12.2026 · 42 €

VT: / KL: 14.1–29.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Vill du tala svenska mer flytande och säkert? Den här kursen passar dig som redan har goda kunskaper och vill ta nästa steg. Vi utvecklar ditt ordförråd, förbättrar ditt muntliga och skriftliga språk samt tränar på att uttrycka åsikter och diskutera olika teman på en mer avancerad nivå.

Haluatko puhua ruotsia sujuvammin ja varmemmin? Tämä kurssi sopii sinulle, jolla on jo hyvät tiedot ja joka haluaa ottaa seuraavan askeleen. Laajennamme sanavarastoasi, parannamme suullista ja kirjallista kielitaitoasi sekä harjoittelemme mielipiteiden ilmaisemista ja eri teemojen käsittelemistä keskustellen edistyneemmällä tasolla.

120921 SVENSKA A1-B2

SMÅGRUPPSUNDERVISNING /
PIENRYHMÄOPETUS

Online

Må kl. / Ma klo 19.00–20.00

HT: / SL: 7.9–23.11.2026 · 42 €

VT: / KL: 11.1–26.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

120923 SVENSKA A1-B2

SMÅGRUPPSUNDERVISNING /
PIENRYHMÄOPETUS

Online

On kl. / Ke klo 17.45–18.45

HT: / SL: 9.9–2.12.2026 · 42 €

VT: / KL: 13.11–21.4.2027 · 47 €

Olena Galchenko

Vill du lära dig svenska i en liten och trygg grupp? Den här kursen ger dig mer tid att prata, ställa frågor och få personlig hjälp. Vi tränar på att prata, lyssna, läsa och skriva i en avslappnad miljö. Undervisningen anpassas efter gruppens nivå och behov, så att du utvecklas i din egen takt och känner dig mer säker i språket.

Tahdotko oppia ruotsin kieltä pienessä ja turvallisessa ryhmässä? Tällä kurssilla on enemmän aikaa puhua, esittää kysymyksiä ja saada henkilökohtaista avustusta. Harjoittelemme puhumista, kuuntelemista, lukemista ja kirjoittamista rennossa ympäristössä. Opetus sopeutetaan ryhmän tason ja tarpeiden mukaan, jotta voit kehittyä omassa tahdissasi ja saat varmuutta kielenkäyttöön.

120927 SVENSKA - INDIVIDUELL UNDERVISNING / YKSILÖITY KIELEN OPETUS

Online

Ti kl. / Ti klo 11.00–18.00

HT: / SL: 8.9–10.11.2026 · 17 € / lekt. / oppit.

VT: / KL: 12.1–23.3.2027 · 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 MI:s språklärare tfn 050 913 5147.

Saat yksilöllistä ohjausta ja harjoitusta ruotsin kirjalliseen ja suulliseen käyttämiseen. Kurssin sisältö sovitetaan toiveidesi ja tarpeidesi mukaan. Ajat sovitaan viimeistään viikko etukäteen KOn kieltenopettajan kanssa, puh 050 913 5147. 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. 050 913 5147.

Litteratur

130201 SKRIV OM DITT LIV

Vörå huvudbibliotek

On kl. 14.00–16.30

HT: 23.9–25.11.2026 · 29 €

VT: 20.1–14.4.2027 · 32 €

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 hemma och träffas var tredje vecka för att läsa upp texterna och diskutera tillsammans. När man lyssnar på andras texter väcks egna minnen till liv! Kursdatum höstterminen: 23.9, 14.10, 4.11 och 25.11. Kursdatum under vårterminen : 20.1, 10.2, 3.3, 24.3 och 14.4.



DANS - TANSSI

Pardans / Paritanssi

113105 DANSKURS / TANSSIKURSSI

Årvasgården

On kl. / Ke klo 18.00–19.30

HT: / SL: 9.9–25.11.2026 • 42 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2027 • 43 €

Jarmo Leppäkari

För dig som inte desto mera har deltagit i danskurser tidigare. På kursen får du mångsidiga baskunskaper i danser, som bugg, foxtrot och fusku. I samarbete med Jaskadansa.

Tarkoitettu sinulle joka et juuri ole osallistunut tanssikurssille aikaisemmin! Kurssilla saat monipuolisia perustietoja ja -taitoja tansseissa kuten bugg, foxtrot ja fusku. Yhteistyössä Jaskadansan kanssa.

113107 DANSKURS / TANSSIKURSSI

Årvasgården

On kl. / Ke klo 19.30–21.15

HT: / SL: 9.9–25.11.2026 • 43 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2027 • 46 €

Jarmo Leppäkari

För dig som har deltagit i danskurser i flera terminer eller som vill lära dig även andra danser än danserna på nybörjarkursen. I början av fortsättningskursen diskuterar vi vilka danser som deltagarna vill lära sig och vilka som ledaren väljer att ta med i kursen. Under tidigare år har vi haft ett mycket brett utbud av olika danstyper. I samarbete med Jaskadansa.

Sinulle joka olet osallistunut tanssikurssille jo useammalla lukukaudella, tai haluat opetella muitakin tansseja kuin alkeiskurssin tanssit. 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.

113101 FUSKU, FORTSÄTTNING

Karvsor skola

Ti kl. 19.00–20.30

HT: 8.9–6.10.2026 • 26 €

Tina Ehrh 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.

Folkdans

113201 ALLMOGEDANS

Karvsor skola

Må kl. 18.30–20.45

HT: 7.9–16.11.2026 • 50 €

VT: 11.1–19.4.2027 • 57 €

Gösta Småros

Kom med och "Dans i lag". 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.

Seniordans för kvinnor och män

113001 INTERNATIONELL SENIORDANS

Ärvasgården

Må kl. 15.30–17.00

HT: 7.9–23.11.2026 · 36€

VT: 11.1–19.4.2027 · 39 €

Ann-Louis Wikblad

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.

Dans för barn och unga Tanssi lapsille ja nuorille

113401 DANS FÖR BARN, ÅK 1-3 /

LASTENTANSSI 1-3 LK

Tegengrensskolan

Må kl. 17.30–18.30

HT: / SL: 5.10–30.11.2026 · 25 €

VT: / KL: 11.1–19.4.2027 · 32 €

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 harjoittelemme askelsarjoja ja lopuksi venyttelemme ja rentoudumme.

113403 DANS FÖR BARN, ÅK 4-6 /

LASTENTANSSI 4-6 LK

Tegengrensskolan

Må kl. / Ma klo 18.30–19.30

HT: / SL: 5.10–30.11.2026 · 25 €

VT: / KL: 11.1–19.4.2027 · 32 €

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 harjoittelemme askelsarjoja ja lopuksi venyttelemme ja rentoudumme.

113405 STYLEMIX, ÅK 7-9 / LK 7-9

Tegengrensskolan

Må kl. / Ma klo 19.45–20.45

HT: / SL: 5.10–30.11.2026 · 25 €

VT: / KL: 11.1–19.4.2027 · 32 €

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.



MOTION OCH VÄLMÅENDE LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Träning för barn och unga

831205 GYMPASKOJ

Oravais skola

Må kl. 18.00-19.00

HT: 7.9-16.11.2026 · 30 €

VT: 11.1-19.4.2027 · 34 €

Erika Renvall och Fanny Långs

831207 GYMPASKOJ

Maxmo skola

Ti kl. 18.00-19.00

HT: 8.9-17.11.2026 · 30 €

VT: 12.1-13.4.2027 · 34 €

Alva Svanbäck och Jenny Östman

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 dej inneskor och vattenflaska.

831209 FÖRÄLDRA- BARNGYMNASTIK

Oravais skola

To kl. 17.00-17.45

HT: 10.9-26.11.2026 · 25 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 29 €

Andrea Julin

För barn i åldern 3-5 år, tillsammans med vuxen. Barnet får upptäcka glädjen i att röra sig, stärka sin kroppsuppfattning och motoriska färdigheter. Vi rör oss till musik samt använder olika redskap.

Deltagaravgiften är för ett barn och en vuxen, anmäl också barnet!

831201 PARKOUR, NYBÖRJARE 6-12 ÅR

Koskeby skola

Må kl. 17.00-18.00

HT: 7.9-16.11.2026 · 30 €

VT: 11.1-19.4.2027 · 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.

831203 PARKOUR, FORTS. 6-12 ÅR

Koskeby skola

Må kl. 18.00-19.00

HT: 7.9-16.11.2026 · 30 €

VT: 11.1-19.4.2027 · 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.

Denna grupp lämpar sig barn som redan deltagit i parkourkurser i minst två år. Ta med träningskläder, ljusbottnade skor samt vattenflaska.

830519 STYRKA OCH KONDITION 11-14 ÅR

Tålamods gym

On kl. 15.30-16.30

HT: 23.9-18.11.2026 · 26 €

VT: 13.1-10.3.2027 · 26 €

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.

830601 KARATE FÖR BARN, 8-12 ÅR - NYBÖRJARE OCH LÄNGRE HUNNA

Oravais skola

Ti kl. 18.00-19.00

HT: 8.9-17.11.2026 · 30 €

VT: 12.1-13.4.2027 · 34 €

Camilla Nyman och Emma Wester

En karatekurs för nybörjare och längre hunna. Vi övar slag, sparkar, värjningar, fallteknik och olika rörelseserier som kallas kata.

Klädsel: T-skjorta, mjuka byxor och barfota.

En kostnad på ca 30 € tillkommer för 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.

Träning / Liikunta

830307 POUND

Ärvasgården

To kl. 18.45-19.30

HT: 10.9-26.11.2026 · 25 €

VT: 14.1-22.4.2027 · 29 €

Daniela Ragnell

Träningsformen Pound® är en intensiv träningsmetod som kombinerar cardio, styrka och rytmik. Du använder trumpinar 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. 18.00-19.00

HT: 15.9.-24.11.2026 · 29 €

VT: 12.1-13.4.2027 · 32 €

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 inneskor och vattenflaska.

830311 BODYTREENIT NAISILLE

ent. Petterinmäen koulu

Ti klo 18.00-19.00

SL: 8.9-17.11.2026 · 29 €

KL: 12.1.-13.4.2027 · 32 €

Elisa Heimonen

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

830317 GYMPA OCH STRETCH

Karvsor skola

To kl. 20.00-21.00

HT: 10.9-26.11.2026 29 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 32 €

Daniela Ragnell

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

830313 GYMPAMIX, MAXMO

Maxmo skola

To kl. 19.00-20.00

HT: 10.9-26.11.2026 · 29 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 32 €

Sabina Kvarnvik

Motionsgymnastik med egna kroppen som främsta redskap, ibland också redskap tex. gummiband. Sista halvtimmen tøjning i separat kurs.

830315 GYMPAMIX - DJUPTÖJNING

Maxmo skola

To kl. 20.00-20.30

HT: 10.9-26.11.2026 · 10 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 11 €

Sabina Kvarnvik

Bygg på med en halvtimme skön djuptøjning med en avslutande avslappning.

Djuptøjningen fungerar också som en fristående kurs, ifall du enbart vill delta i den.

830323 GYMPAMIX, ORAVAIS

Oravais skola

To kl. 18.00-19.00

HT: 10.9-26.11.2026 · 29 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 32 €

Andrea Julin

Högintensiv träning där styrka och kondition mixas ihop till ett pass. Ta med vattenflaska!

830319 KONDITIONSMIX

Kimo skola

To kl. 19.00-20.30

HT: 10.9-26.11.2026 · 39 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 43 €

Joana Joupers

Varierande konditions- och styrketräning med kroppen som vikt. Passet inleds med gemensam uppvärmning utomhus i egen takt, springande eller gående. Efteråt fortsätter vi inomhus med en styrkedel och avslutar med rörlighets- och stretch. Konditionsmix passar de flesta eftersom träningen kan anpassas utifrån deltagarnas kondition.

Styrketräning / Voimaharjoittelu

830501 VOIMAHARJOITTELU / STYRKETRÄNING

Oravis UF

Ma klo / Må kl. 19.00–20.30

SL: / HT: 7.9-16.11.2026 · 42 €

KL: / VT: 11.1-19.4.2027 · 46 €

Taisto Härmäläinen

830503 VOIMAHARJOITTELU / STYRKETRÄNING

Oravis UF

To klo / To kl. 19.00–20.30

SL: / HT: 10.9-26.11.2026 · 42 €

KL: / VT: 7.1-15.4.2027 · 46 €

Taisto Härmäläinen

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

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

830505 GYM AFTER WORK 1

Campus Norrvalla

On kl. 16.30–17.30

HT: 9.9-25.11.2026 · 30 €

VT: 13.1-14.4.2027 · 34 €

Hussein Mala Ali

830507 GYM AFTER WORK 2

Campus Norrvalla

On kl. 17.35–18.35

HT: 9.9-25.11.2026 · 30 €

VT: 13.1-14.4.2027 · 34 €

Hussein Mala Ali

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 dej tryggt. Inga förkunskaper behövs.

830509 CIRKELTRÄNING PÅ GYM

Maxmo idrottsgård

To kl. 16.45–17.45

HT: 10.9-26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 34 €

Joel Streng

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.

830511 STYRKA PÅ GYM 1

Maxmo Idrottsgård

To kl. 17.55–18.55

HT: 10.9-26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 34 €

Joel Streng

830513 STYRKA PÅ GYM 2

Maxmo Idrottsgård

To kl. 19.00–20.00

HT: 10.9-26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 34 €

Joel Streng

Ta din gymträning till nästa nivå! Du 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.

830515 SENKVÄLL PÅ GYM

Maxmo Idrottsgård

To kl. 20.05-21.05

HT: 10.9-26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1-15.4.2027 · 34 €

Joel Streng

Ta din gymträning till nästa nivå! Du 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.

Kampsport / Kamppailulaji

830605 FRISKVÅRDSKARATE

Emmas Dojo

Ti kl. 18.00–19.00

HT: 8.9-17.11.2026 · 30 €

VT: 12.1-13.4.2027 · 34 €

Annika Stenmark

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

Kursen har skapats i samarbete med Koskeby KDS rf. och fysioterapin vid Oravais HVC.

830607 KARATE FÖR VUXNA

Oravais skola

Ti kl. 19.00–20.30

HT: 8.9-17.11.2026 · 39 €

VT: 12.1–13.4.2027 · 43 €

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.

Karate-do så som stilen lärts ut av Sensei Mit-susuke Harada. Kursen är öppen för alla vuxna samt ungdomar som är minst 14 år gamla.

En kostnad på ca 30 € tillkommer för en karatedräkt. Vid gradering till nästa bältesgrad behövs också ett bälte som kostar 8 euro. Betalas direkt till föreningen.

830613 POTKUNYRKKEILYPÄIVÄ, YLI 13V / KICKBOXNING-DAG, över 13 år

Koskeby skola

Su klo / Sö kl 11.00–15.00

SL: / HT: 13.9.2026 · 18 €

Jarkko Jussila

Nyrkkeily ja potkunyrkkeily on tehokasta harjoitusta kokonaisvaltaisesti sekä mielelle että keholle. Sunnuntai kurssilla käydään läpi lajien tekniikat alkeista vaativimpiin tekniikoihin ja maustetaan meno menevillä harjoitteilla, jossa hikipisaroita ei säästellä. Sopii täysin kokemattomille tai vaikkapa lajin konkareille jotka hakevat treeniinsä uutta inspiraatiota tai näkökulmaa. Luvassa kuntoa kohottavaa toimintaa, iskuja nyrkkeilystä ja potkuja sekaan, iloista harjoittelua luvassa.

Alaikäraja: 13-vuotta, sopii miehille ja naisille, lainahanskoja löytyy.

Mukaasi tarvitset: urheiluvaatetuksen ja reippaan mielen, omat hanskat (mikäli sinulla on) ja juomapullo.

Boxning och kickboxning är en effektiv träningsform som utvecklar både kroppen och sinnet på ett helhetsmässigt sätt. På söndagskursen går vi igenom grenarnas tekniker ända från grunderna till mer avancerade moment, och passen kryddas med fartfyllda övningar som verkligen tar ut svetten. Passar både helt oerfarna och mer erfarna utövare som söker ny inspiration eller ett nytt perspektiv på sin träning. Vad kan

du förvänta dig? Konditionshöjande aktivitet i en positiv och motiverande träningsmiljö.

Åldersgräns: 13 år. Passar både män och kvinnor, lånehandskar finns.

Ta med dig: träningskläder och ett positivt humör, egna handskar (om du har) samt en vattenflaska.

Välstånd / Hyvinvointi

830701 YINYOGA 1

Kaitsor Hub

On kl. 17.45–19.00

HT: 9.9-25.11.2026 · 32 €

VT: 13.1–14.4.2027 · 39 €

Susanne Blomqvist

830703 YINYOGA 2

Kaitsor Hub

On kl. 19.05–20.20

HT: 9.9-25.11.2026 · 32 €

VT: 13.1–14.4.2027 · 39 €

Susanne Blomqvist

YinYoga är en mycket avslappnande 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 kuddar och klä dig i bekväma kläder.

830705 HATHAYOGA / HATHAJOOGA

Rökiö skola

On kl. / Ke klo 17.45–19.15

HT: / SL: 16.9-9.12.2026 · 39 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2027 · 43 €

Katja Memeti

Hathayoga är 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.

Hathajooga on itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä, jonka perusteena ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Kurssille 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: 16.9–9.12.2026 · 29 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2027 · 32 €

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 suoritustakyänsä ja edistää hyvinvointiaan.

830709 YOGA TÅLAMODS GRUPP 1

Tålamods gym

To kl. 17.30–18.30

HT: 10.9–26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1–15.4.2027 · 34 €

Elin Nordling

830711 YOGA TÅLAMODS GRUPP 2

Tålamods gym

To kl. 18.45–19.45

HT: 10.9–26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1–15.4.2027 · 34 €

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.

830713 KARAYOGA TÅLAMODS

Tålamods gym

To kl. 20.00–21.00

HT: 10.9–26.11.2026 · 30 €

VT: 7.1–15.4.2027 · 34 €

Elin Nordling

Har du tänkt att du skulle behöva få bättre rörlighet? Känner du 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.

Bollsport / Pallourheilu

830803 INNEBANDY / SÄHLY

Campus Norrvalla

On kl. / Ke klo 18.00–19.30

HT: / SL: 9.9–25.11.2026 · 39 €

VT: / KL: 13.1–14.4.2027 · 43 €

Mats Grannas

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

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

830805 INNEBANDY AVANCERAD / SÄHLY EDISTYNYT

Campus Norrvalla

To kl. / To klo 19.00–20.00

HT: / SL: 10.9–26.11.2026 · 29 €

VT: / KL: 7.1–15.4.2027 · 32 €

Mats Grannas

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

Rankempi ja korkeatempoisempi salibandy-tunti sinulle, joka kaipaavat intensiivisempää treeniä. Ota mukaan oma maila ja sisäpelikengät.

830811 SPELA PETANQUE / PELAA PETANKKIA

f.d. Valio hallen

On kl. / Ke klo 18.00–19.30

HT: / SL: 21.10–9.12.2026 · 32 €

VT: / KL: 13.1–10.3.2027 · 32 €

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 petanqueklot 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 petankkikuulat, mutta kuulia voi myös lainata.



830801 HANDBOLL FÖR NYBÖRJARE, 14 ÅR OCH UPPÅT

Oravais skola

Må kl. / Ma klo 19.30–21.00

HT: / SL: 7.9–16.11.2026 · 39 €

VT: / KL: 11.1–19.4.2027 · 43 €

Anton Jansén

Vi kommer att göra enkla uppvärmningsövningar, lära oss kasttekniker, hur man passar till varandra, både stillastående och i farten. Vi börjar med de enklaste reglerna och jobbar oss uppåt. I lämplig takt som känns bekvämt så börjar vi även introducera den fysiska delen av sporten, det vill säga hur man försvarar och anfaller inom handbollens regler. Så snabbt som möjligt kommer vi att börja spela mot varandra så deltagarna får en bild av hur sporten ser ut. Vi övar kast från olika spelpositioner. Vi tränar anfall/försvar i mindre grupper. Innehållet kan även formas under kursens gång enligt deltagarnas önskemål. Handledning på finska och engelska. Ta med inneträningsskor och vattenflaska.

Teemme helppoja lämmittelyharjoituksia sekä opettelemme heitto- ja syöttötekniikoita paikaltaan ja liikkeessä. Aloitamme helpoimmilla säännöillä ja siirrymme sitten vaikeampiin. Perehdytämme osallistujia sopivassa, hyvältä tuntuvassa tahdissa lajin fyysiseen puoleen eli puolustamiseen ja hyökkäämiseen käsipallon sääntöjen mukaisesti. Alamme pelata toisiamme vastaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta osallistujat saavat käsityksen lajin pelaamisesta. Harjoittelemme heittoja eri peliasemista. Harjoittelemme hyökkäämistä ja puolustamista pienryhmissä. Kurssin sisältöä voidaan myös muokata kurssin mittaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Ohjaus suomeksi ja englanniksi. Ota mukaan treenikengät ja vesipullo.

We will do simple warm-up exercises and learn throwing and passing techniques both from a stationary position and in motion. We will start with the simplest rules and then move on to the more advanced ones. Participants will be introduced, at a suitable and comfortable pace, to the physical aspects of the sport, including defending and attacking according to the rules of handball. We will start playing against each other as early as possible so that the participants can get a feel for the game. We will practice shooting from different playing positions. Attacking and defending will be practiced in small groups. The course content can also be adjusted during the course according to the participants' wishes. Instruction is provided in Finnish and English. Bring training shoes and a water bottle.

Vattengymnastik

830901 DJUPVATTENGYMNASTIK GR 1

Campus Norrvalla

Ti kl. 9.00–9.45

HT: 8.9–17.11.2026 · 25 €

VT: 12.1–13.4.2027 · 29 €

Majgret Ehrns

830903 DJUPVATTENGYMNASTIK GR 2

Campus Norrvalla

Fre kl. 9.00–9.45

HT: 11.9–27.11.2026 · 25 €

VT: 8.1–16.4.2027 · 29 €

Majgret Ehrns

830905 DJUPVATTENGYMNASTIK GR 3

Campus Norrvalla

Fre kl. 10.00–10.45

HT: 11.9–27.11.2026 · 25 €

VT: 8.1–16.4.2027 · 29 €

Majgret Ehrns

Intensiv träning på djupt vatten och med vattenlöpningsbälte. Vi tränar kondition, styrka och bålstabilitet.

I samarbete med Majas Fysioterapi.

Seniorgymnastik / Senioriliikunta

831001 STOLGYMNASTIK / TUOLIJUMPPA

Röda byn samlingslokal
Må kl. / Ma klo 13.45–14.45
HT: / SL: 7.9–16.11.2026 · 27 €
VT: / KL: 11.1–19.4.2027 · 30 €
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 sisäpelikengät ja vesipullo.

831003 MOTION FÖR KARAR

Maxmo skola
Ti kl. 9.00–10.00
HT: 8.9–17.11.2026 · 29 €
VT: 12.1–13.4.2027 · 32 €
Peter Klemets

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

831005 SEGA GUBBAR / ÄIJÄ LIIKUNTAA

Campus Norrvalla
Ti kl. / Ti klo 10.00–11.00
HT: / SL: 8.9–17.11.2026 · 29 €
VT: / KL: 12.1–13.4.2027 · 32 €
Simone Björk

Speciellt utformad för äldre herrar som är intresserade av att träna balans och förbättra sin kondition och sitt välbefinnande, vilket kan bidra till bättre hjärthälsa, ökad energi och förbättrad sömnkvalitet.

Kursen är 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, kohtaa kuntoaan ja parantaa hyvinvointiaan, mikä voi myös parantaa sydänterveyttä, lisätä

energiaa ja parantaa unenlaatua.

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

831007 SEGA GUMMOR

Campus Norrvalla
Ti kl. 10.15–11.15
HT: 8.9–17.11.2026 · 29 €
VT: 12.1–13.4.2027 · 32 €
Majgret Ehres

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.

830715 YOGA FÖR SENIORER

Tålamods gym
Fre kl. 9.30–10.30
HT: 11.9–27.11.2026 · 30 €
VT: 8.1–16.4.2027 · 34 €
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 på egen hand kunna komma upp och ner från golvet.

830327 KONDITION, RÖRLIGHET OCH STRETCH FÖR SENIORER

fd. Särkimo skola
On kl. 10.00–11.00
HT: 9.9–25.11.2026 · 27 €
VT: 13.1–14.4.2027 · 30 €
Andrea Österåker

Vi tränar kondition på ett roligt och varierande sätt under första delen av timmen. Efter det tar vi ner tempot och jobbar med rörlighet och stretch för hela kroppen.

Inga förhandskunskaper behövs. Ta med dig egen matta och vattenflaska!

Seniorgym

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. Kursspråk är svenska men handledning kan ges på finska.

I samarbete med Starkare med Simone / Tålamods gym / PT Andrea / Skärigymmi / Personal Trainer Joel Streng

831009 SENIORGYM 1 / SENIORIKUNTOSALI 1

Oravais HVC

Ti kl. / Ti klo 12.00-13.00

HT: / SL: 8.9-17.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 12.1-13.4.2027 • 30 €

Simone Björk

831011 SENIORGYM 2 / SENIORKUNTOSALI 2

Tallåsen

Ti kl. / Ti klo 13.15-14.15

HT: / SL: 8.9-17.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 12.1-13.4.2027 • 30 €

Simone Björk

831013 SENIORGYM 3 / SENIORKUNTOSALI 3

Campus Norrvalla

On kl. / Ke klo 12.50-13.50

HT: / SL: 9.9-25.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 13.1-14.4.2027 • 30 €

Andrea Österåker

831015 SENIORGYM 4 / SENIORKUNTOSALI 4

Campus Norrvalla

On kl. / Ke klo 14.00-15.00

HT: / SL: 9.9-25.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 13.1-14.4.2027 • 30 €

Andrea Österåker

Seniorikuntosali

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 Simonen kanssa / Tålamods gym / PT Andrea / Skärigymmi / Personal Trainer Joel Streng

831017 SENIORGYM 5 / SENIORKUNTOSALI 5

Campus Norrvalla

On kl. / Ke klo 15.10-16.10

HT: / SL: 9.9-25.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 13.1-14.4.2027 • 30 €

Andrea Österåker

831019 SENIORGYM 6 / SENIORKUNTOSALI 6

Maxmo Idrottsgård

To kl. / To klo 15.30-16.30

HT: / SL: 10.9-26.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 7.1-15.4.2027 • 30 €

Joel Streng

831021 SENIORGYM 7 / SENIORKUNTOSALI 7

Tålamods gym

On kl. / Ke klo 10.00-11.00

HT: / SL: 23.9-9.12.2026 • 27 €

VT: / KL: 13.1-14.4.2027 • 30 €

Carin Backman

831023 SENIORGYM 8 / SENIORKUNTOSALI 8

Skärigymmi, Särkimo

On kl. / Ke klo 9.00-10.00

HT: / SL: 9.9-25.11.2026 • 27 €

VT: / KL: 13.1-14.4.2027 • 30 €

Andrea Österåker



MAT OCH DRYCK / RUOKA JA JUOMA



810201 GRUNDER I FERMENTERING AV GRÖNSAKER

Tegengrenskolan

Ti kl. 17.30–20.30

HT: 15.9.2026 · 25 €

Sofia Grynngårds

Fermentering eller mjölsyrning är en smaklig och hälsosam metod för att ta tillvara grönsaker, kål och rotfrukter. På kursen lär du dig grunderna i fermentering, att kombinera olika grönsaker och smaksättningar, och får provsmaka fermenterad produkt. Med dig hem får du en burk syrade grönsaker, och kan fortsätta följa med fermenteringsprocessen hemma.



810204 SURDEGSPIZZA

Tegelgrensskolan

To kl. 17.30–20.30

VT: 8.4.2027 · 28 €

Sofia Grynngårds

Pizza på surdegsbotten är väldigt gott och är behändigt att ta fram i och med att den förbereds dagen innan. Under kursen lär du dig om bakning med surdeg och hur du lagar en bra surdegsbotten till pizza. Vi lagar också fyllningar och gräddar pizzor som vi avnjuter tillsammans under kursen. Med dig hem får du en pizzadeg som kan användas följande dag samt surdegsgrund så att du kan fortsätta baka med surdeg hemma.

Drycker



810309 ISVIN OCH OST - EN SMAKUPPLEVELSE ÖVER DET VANLIGA

Maxmo skola

To kl. 18.30–20.00

HT: 22.10.2026 · 35 €

Maria och Anders Wingren

Välkommen till en kväll där sötma, syra och sälta möts i perfekt harmoni! Under denna

provning får du upptäcka hur äkta isvin gjort på äpplen lyfter fram ostarnas smaker på ett fantastiskt sätt. Isvinets naturliga sötma och friska syra gör det lättare att kombinera med ost än många andra viner. Under kvällen provar vi flera sorter av vårt isvin i kombination med utvalda ostar – från milda ostar till lagrade klassiker och ädelostar.

Vi berättar om hur vi på Liselunds gård framställer vårt isvinet, hur smakerna balanseras och varför just denna dryck blivit en favorit bland ostälskare.

Materialkostnader ingår i priset.

810305 FORTSÄTTNINGSKURS I VINPROVNING, LOTLAX

Lotlax byagård

On kl. 18.30–20.45

HT: 30.9–16.12.2026 · 25 €

VT: 24.2–19.5.2027 · 25 €

Nina Rintamäki

810307 FORTSÄTTNINGSKURS I VINPROVNING, ORAVAIS

Årvasgården

To kl. 18.30–20.45

HT: 24.9–17.12.2026 · 25 €

VT: 18.2–20.5.2027 · 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. Kurstillfälle var fjärde vecka.



ALLMÄNNA ÄMNERN / YLEISET AIHEET

Hembygdshistoria

130103 DOKUMENTERA VÖRÅ- DIALEKTENS TALESÄTT OCH ORDSPRÅK

Kulturhuset

Ti kl. 18.00–20.00

HT: 6.10–24.11.2026 · 36 €

Ralf Toppa

Har du ett hjärta som klappar för Vörå-dialekten? I denna kurs samlar vi gamla talesätt och ordspråk – gärna sådana du hört från äldre generationer – och dokumenterar dem med översättningar till standardsvenska och illustrativa bilder. Inga förkunskaper krävs, bara ett genuint intresse för vår lokala språkskatt. Oavsett ålder är du varmt välkommen att bidra!



130104 HEMBYGDSKURS I GAMLA VERKTYG - PÅ VÖRÅDIALEKT

Kulturhuset

Ti kl. 18.00–20.00

VT: 2.2–30.3.2027 · 36 €

Leif Paulin

Upptäck hantverkets historia genom vanliga verktyg som hyvlar, sågar, stämjärn, yxor, handkvarnar m.m. Vi går igenom hur de användes, vad delarna heter och hur man känner igen olika typer och funktioner. Kursen passar dig som vill förstå äldre arbetsmetoder, bevara lokala traditioner eller bara njuta av känslan av riktigt hantverk.

Inga förkunskaper behövs — bara nyfikenhet och lust att lära.

Natur

719804 FÅGELKURS

Ti kl. 18.00–20.30

VT: 6.4–18.5.2027 · 27 €

City Grillen, Vörå

Tomas Klemets

Fågelexkursioner i Vörås näromgivning ger en introduktion till områdets rika fågelliv i skogar, åkrar, våtmarker och kustnära miljöer. Vi samlas första gången vid City Grillen Vörå. Du behöver ha med kikare, tubkikare, om du har och lämpliga kläder samt egen matsäck. Kursdatum: 6.4, 20.4, 4.5, 18.5.

719806 JÄGARKURS INFÖR EXAMEN

Oravais skola

Må-Ons kl. 17.00–21.00

VT: 11–13.1.2027 · 29 €

Mattias Kanckos

En intensivkurs för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, viltekologi, etisk jakt, vapen och patroner, säkerhet under jakt, fångstredskap samt hantering av bytet.

Till kursen bör deltagarna ta med sig "Handbok för jägare", senaste upplagan samt anteckningsmaterial. Boken kan även köpas på plats av kursledaren, pris 30 €.

Kursen förbereder för deltagande i examens-tillfälle för jägarexamen. Ett första examens-tillfälle hålls direkt efter kursen på onsdag 13.1 kl. 20.00. Examensavgift på 20 euro tillkommer. Åldersgräns 12 år.

Examen utförs digitalt med deltagarens egen utrustning (telefon, dator, surfplatta)

Smarttelefon och data



340705 DIGIKURS FÖR DIG SOM VILL BLI SÄKRARE PÅ MOBILEN

Maxmo skola
 Ti kl. 15.15-16.45
 HT: 8.9-17.11.2026 · 39 €
 Anna Karin Jern
 Vad betyder orden och symbolerna?
 Ska jag tillåta cookies?
 Hur gör jag när jag har glömt lösenordet?
 Måste man ha upplåsningskod?
 Vi går igenom funktioner och utrustning på din egen smarttelefon eller surfplatta i lugn takt. Vi övar att använda vanliga digitala tjänster och lär oss om digital säkerhet. På kursen får du lära dig hitta i din mobil, hämta appar och avinstallera appar, hålla ordning på dina foton och dela dem med vänner. Du får handledning i lösenordshantering och säker användning av internet till både nytta och nöje.



340706 FRÄSCHA UPP DIN DATORKUNSKAP

Maxmo skola
 Ti kl. 15.15-16.45
 VT: 12.1-13.4.2027 · 43 €
 Anna Karin Jern
 Har du laptop och vill bli säkrare på att använda den?
 Vi går igenom grunderna i lugn takt:
 Hur man hittar i datorn, hanterar sina filer och skapar genvägar till material som man ofta öppnar.
 Hur man använder kortkommandon, hanterar fönster och bestämmer vad som ska hända när datorn startar.
 Vi använder skrivprogram och lär oss enkel bildredigering. Vi bekantar oss med webbläsarens funktioner och jämför olika webbläsare.

FRÖ - Odling och gemenskap

710303 PROJEKT FRÖ - ODLING, HANTVERK OCH GENERATIONSÖVERSKRIDANDE GEMENSKAP

Rasmusgården
 Ti kl. 18.00-20.00
 HT: 25.8 och 22.9.2026 · ingen avgift
 Välkommen med i en generationsöverskridande lärande gemenskap bestående av fyra instruktörsledda workshops. Här får du delta i trevlig samvaro samtidigt som vi tillsammans lär oss odla olika grödor med allt vad det inne-

bär av artkännedom och underhåll innan vi tar steget över till att ta tillvara det vi odlat. Vi skördar, förvarar, förväller och konserverar men gör också olika såser och marinader. Vi ser på vad som kan användas i ett naturligt apotek och vi lär oss färga ull, tova och spinna. Vid varje workshop har vi en ansvarig fikagrupp som ser till att vi får njuta av något gott från naturen. OBS: två tillfällen har ägt rum i maj och juni, men du är mycket välkommen med i augusti och september. Projektet och verksamheten arrangeras i samarbete med Projektet FRÖ (Yrkeshögskolan Novia, Bildningsalliansen, Art in Malakta, Vörånejdens 4H, Finland Ukraina Ostroboitniia Kalyna rf och Vörå MI, och därav är det gratis att delta.



410201 FAMILJEUTFLYKT I NATUREN - SMÅKRYPPSSAFARI

Campus Norrvalla, huvudingången
 To kl. 17.30-19.30
 HT: 15.10.2026 · 30 €
 Tessa Turtonen
 Ska ni inte åka iväg någonstans på höstlovet? Då har vi en spännande resa och upptäcksfärd åt er! Kom med ut i skogen där gråsuggan, daggmasken och den snabba lilla enkelfotingen blir vår nya vänner när vi ser och upplever vilken oerhört viktig uppgift de har i vårt ekosystem! Kanske möter vi också andra nedbrytare med hjälp av skolans förnasåll? Spännande fortsättning följer efter att vi träffats vid Norrvallas huvudingång och beger oss ut i skogen
 Ta med upptäckarglädje och matsäck!

Hygienpass



810103 HYGIENPASS

Koskeby skola
 Ti kl. 17.30-20.30
 HT: 29.9-6.10.2026 · 94 €
 Kaj Viking Wikblom, Optima Plus Ab
 Är du aktiv inom en förening eller andra former av frivilligarbete? Planerar du att söka jobb på café eller restaurang? Då kommer du i något skede att behöva visa upp godkänt hygienpass. I samarbete med OptimaPlus erbjuder vi nu en kortkurs innehållande två kvällar under vilka vi tillsammans går genom teorin och förbereder oss för det officiella testet innan vi slutligen genomför det.
 I kursen ingår allt material, undervisningen, test och hygienkort.
 Hygienisk kompetens är en lagstadgad skyldighet som delvis ses som egenkontroll både i livsmedelslokaler (enl. Hälsoskyddslagen) och i anstalter (enl. Hygienlagen).



VÖRÅ KOMMUNBIBLIOTEK VÖYRIN KUNNANKIRJASTO

Vörå Huvudbibliotek Vöyrin Pääkirjasto

Måndag 12-19 Maanantai
Tisdag 10-17 Tiistai
Onsdag 12-19 Keskiviikko
Torsdag 10-17 Torstai
Fredag 10-17 Perjantai

Evenemang på huvudbiblioteket

Sagostunder

(med bild- och stödtecken)
onsdagar kl. 10
9.9, 23.9, 7.10, 21.10
Drop in

Sångstund för nyblivna föräldrar och baby

(0-1 åringar)
onsdagar kl. 12
26.8, 23.9, 21.10, 18.11
Drop in

Wasa Teaters barnpjäs "Mitt och Ditt och Mitt"

(4-8 år). 14.10 kl. 18.
Förhandsanmälan till
tel. 050 476 1719

Oravais Bibliotek Oravaisten Kirjasto

Måndag 14-19 Maanantai
Tisdag 13-17 Tiistai
Onsdag 14-19 Keskiviikko
Torsdag 10-16 Torstai
Fredag 10-16 Perjantai

Biblioteket är stängt för renovering till 31.12.2026.

Bokbussen stannar på bibliotekets
parkering:

Kirjasto on tilapäisesti suljettu remontin vuoksi 31.12.2026 saakka.

Kirjastoauto pysähtyy kirjaston

parkkipaikalle:

Tisdag - Tiistai

1.9, 29.9, 27.10, 24.11, 15.12 kl. 13.30-15

Onsdag - Keskiviikko

19.8, 16.9, 14.10, 11.11, 9.12 kl. 17-18.30

9.9, 7.10, 4.11, 2.12 kl. 14-16

Torsdag - Torstai

27.8, 24.9, 22.10, 19.11, 17.12 kl. 17-18.30

Maxmo Bibliotek Maksamaan Kirjasto

Måndag 12-17 Maanantai
Tisdag 14-19 Tiistai
Onsdag 10-16 Keskiviikko
Torsdag 9-13 Torstai
Fredag 10-16 Perjantai

Evenemang på Maxmo bibliotek

Bokcirklar för seniorer torsdagar kl. 13.30

Grupp 1:
3.9, 1.10, 5.11, 3.12

Grupp 2:
17.9, 15.10, 19.11, 17.12
(fullsatt grupp)

Förhandsanmälan till
tel. 06-3821 688

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, ruohonleikkuu, 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.

HÖSTEN 2026**MÅNDAGAR:**

07.09., 14.09., 21.09.,
28.09., 05.10., 12.10.,
19.10., 26.10., 02.11.,
09.11.2026

VÅREN 2027**MÅNDAGAR:**

18.01., 25.01., 01.02.,
08.02., 15.02., 22.02.,
08.03., 15.03., 22.03.,
05.04.2027

TID

kl. 15.30-17

PLATS

Astragården,
Vöråvägen 16

INFO & KONTAKT

0406532046

Ninni samtalsgrupp

För dig som:

- är 11-18 år
- har någon nära dig som kämpar med missbruk eller psykisk ohälsa

Vi erbjuder stöd och verktyg för att hantera utmaningar kopplade till missbruk eller psykisk ohälsa i familjen.

Du bestämmer själv hur mycket du vill dela i gruppen.

Gruppens basregler:

- Tystnadslöfte - Det som sägs på Ninni stannar på Ninni och vi berättar inte vem som är med i gruppen.
- Trygghet - Fast man sagt A behöver man inte säga B.
- Orsaken till att vi samlas - Alla som är med i Ninni har erfarenhet av beroende och/eller psykisk ohälsa i familjen.
- Den egna historien - Alla får säga sitt i Ninni-gruppen. Vi lyssnar på varandra och alla får prata till punkt.

Kom direkt efter skolan, vi bjuder på mellanmål!





Kurser 2026-2027

Alla kurser i GF Balans regi är drop-in kurser, man kan med andra ord delta en eller flera gånger, enligt vad som passar en bäst. Ingen förhandsanmälan krävs och man deltar genom att betala 4 € per gång eller med ett 10 ggr klippkort som kan köpas på plats för 30 €.

Tisdagar i Tegengrenskolan

BARNGYMNASTIK, 4–5 ÅR

HT: 8.9-24.11.2026 (paus v. 42)

VT: 12.1-6.4.2027 (paus v. 9)

Kl. 17.30–18.15

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

BARNGYMNASTIK, 6–9 ÅR

HT: 8.9-24.11.2026 (paus v. 42)

VT: 12.1-6.4.2027 (paus v. 9)

Kl. 18.30–19.30

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

FAMILJEGYMNASTIK, UNDER 4 ÅR

HT: 8.9-24.11.2026 (paus v. 42)

VT: 12.1-6.4.2027 (paus v. 9)

Kl. 17.30–18.15

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

HT: 8.9-24.11.2026 (paus v. 42)

VT: 12.1-6.4.2027 (paus v. 9)

Kl. 18.30–19.30

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

GF Balans erbjuder även en gymkurs för vuxna:

Måndagar på Gym 365 med Simone Björk, endast HT: 14.9-16.11.2026, kl. 18:30-19:30, pris 6 € (finns också möjlighet att köpa klippkort).

Mina kurser / Kurssini

Skriv här de kurser du vill gå. Om det inte blir av den här terminen, så kanske nästa!

Kirjoita tähän kurssit, jotka haluat käydä. Jos ei tällä lukukaudella, niin ehkä seuraava!

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Kursplatser / Kurssipaikat

Bio Astra
Campus Norrvalla
Centralidrottsplan
City Grillen
Djupsund byagård
Emmas Dojo
ent. Petterinmäen koulu
f.d. Komossa skola
f.d. Särkimo skola
f.d. Valio hallen
Hellnäs UF-lokal
Holmström, Agnisbäck
Kaitsor Hub
Kalyna Center
Karlsborg
Karvsor skola
Kimo skola
Kimo UF
Kommungården
Koskeby skola
Kulturhuset
Lotlax byagård
Maxmo Idrottsgård
Maxmo skola
Maxmo vävstuga
Oravais förvaltningshus
Oravais HVC
Oravais skola
Pesosen tila
Rasmusgården
Röda byn samlingslokal
Rökiö skola
Tallåsen Oravais
Tegengrenskolan
Tuckor byagård
Tålamods gym
Vörå huvudbibliotek
Årvasgården

Vöråvägen 16, 66600 Vörå
Vöråvägen 305, 66600 Vörå
Staffasbackvägen 19, 66600 Vörå
Vöråvägen 11, 66600 Vörå
Kvimovägen 465, 66640 Maxmo
Öurvägen 79, 66800 Oravais
Kaurajärvivägen 1944, 62395 Pettersbacka
Komossavägen 237, 66820 Komossa
Salmonvägen 21, 66640 Maxmo
Vasavägen 837, 66710 Kaitsor
Lokalvägen 46, 66800 Oravais
Agnisbäckvägen 134, 66820 Komossa
Kaitsorvägen 5, 66710 Kaitsor
Vöråvägen 7, 66600 Vörå
Vöråvägen 12, 66600 Vörå
Vöråvägen 1417, 66710 Kaitsor
Kimovägen 715, 66810 Kimo
Kimovägen 670, 66810 Kimo
Vöråvägen 18, 66600 Vörå
Vöråvägen 9, 66600 Vörå
Vöråvägen 36, 66600 Vörå
Lotlaxvägen 426, 66600 Vörå
Maxmovägen 340, 66640 Maxmo
Maxmovägen 358, 66640 Maxmo
Maxmovägen 243, 66640 Maxmo
Öurvägen 31, 66800 Oravais
Öurvägen 25, 66800 Oravais
Skolvägen 39, 66800 Oravais
Aknuksentie 158, 62395 Petterinmäki
Havistäkervägen 92-95, 66600 Vörå
Veteranvägen 4, 66600 Vörå
Lotlaxvägen 7, 66600 Vörå
Tallåsvägen 5 F, 66800 Oravais
Härmäsvägen 5, 66600 Vörå
Vöråvägen 809, 66600 Vörå
Keskisvägen 277, 66600 Vörå
Härmäsvägen 8, 66600 Vörå
Slagfältsvägen 20, 66800 Oravais

Vi som arbetar vid medborgarinstitutet / Me kansalaisopistolla

Vikarierande MI-Rektor / sij KO-Rehtori:

Linda Ahlbäck

tfn/puh 045-134 5001

linda.ahlback@vora.fi

Kurssekreterare / Kurssisihteeri:

Anna-Lisa Hannus-Öling

tfn/puh 040-354 9841

anna-lisa.hannus-oling@vora.fi

Språk / Kielet:

Olena Galchenko

Hantverk / Käsityö:

Jeanette Rönqvist-Aro

Musik / Musiikki:

Emma Wallin Flottorp

Vörå medborgarinstitut / Vöyrin kansalaisopisto

Vöråvägen 18 / Vöyrintie 18

66600 Vörå / Vöyri

Telefon till kansliet: /

Puhelinnumero kansliaan:

06-382 1673

Följ oss gärna på sociala medier!



@voramedborgarinstitut



@vora-mi



Vörrå medborgarinstitut



vora_mi



www.vora.fi/mi