



**Kokkolan seudun opisto  
Karlebynejdens institut**

**KURSPROGRAM  
2024-2025**

[www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni)

# ANMÄLAN TILL HÖSTENS KURSER

BÖRJARTISDAG 13.8.2024 KL. 18.00

## BLI INSPIRERAD

Hitta en kurs som intresserar dig här i vårt kursprogram eller <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola/sv/>



## ANMÄL DIG

Du kan också betala på nätet om du vill: <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola/sv/> tfn 040-8065 160 eller i institutshuset ti 13.8 från kl. 18.

## KONTAKT

Var noggrann när du skriver in ditt telefonnummer och din e-postadress. Vi meddelar om eventuella ändringar i första hand via e-post.

## RABATTER

Om du är berättigad till rabatt, betala inte på nätet. Tilläggsinformation s. 6

## FÖRMÅNER

Du kan betala dina motions-, dans- och välmåendekurser med ePassi, Smartum eller Edenred. Tilläggsinfo s. 6

## AVBOKA I TID

Anmälningen är bindande. Om du inte kan delta, kom ihåg att avboka kursen senast fem (5) vardagar före kursstarten.

## VÄLKOMMEN

Välkommen till kursen! Vi sänder inget meddelande om kursstart.

## BETALNING

Om du inte har betalat kursavgiften på nätet får du fakturan inom kort efter kursstart. Betala fakturan i tid.

## RESPONS

Ge respons på våra kurser och tipsa oss om nya kursidéer. Du kan göra det på vår hemsida.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kontaktuppgifter	4	<b>Karleby bildkonstskola</b>	10
Anmälan till kurserna	5	<b>Institutets kurser:</b>	
Kursavgifter och avbokningar	5	Vardagskunskaper	11
Rabatter	6	Datateknik	11
Motionsförmåner ePassi,		Språk	12
Smartum och Edenred	6	Musik	15
Kaikukortet	6	Motion och hälsa	18
Allmänt	7	Konst- och praktiska ämnen	23
Aktuellt	8	<b>Kurser i Kronoby medborgarinstitut</b>	25
Kompetensbaserade kurser	8		
Stiftelsen för Nordiska konstskolan, öppna föreläsningar	9		

## Ordkonst som stöd för språkets utveckling

Ordkonsten stärker språkkänslan genom kreativa arbetsmetoder. Den ger frihet att leka med språket. Metodiken utgår från fantasi, kreativt skrivande, muntligt berättande samt ordlekar och litteraturläsning. Tanken är att språket behandlas och utvecklas mångsidigt. I institutets kursprogram finns nu tre ordkonstklubbar för svenskspråkiga lägstadieelever. I dem behandlas svenskan lekfullt, roligt och kreativt.

Det finns framför allt stor oro inom skolorna för att eleverna läser för lite. Med läsandet förbättras läsförståelsen. Läsförståelse behövs allt mera i takt med att studierna framskrider. Detta även i grundskolan.

Förståeligt nog så är tvångsläsande inget att rekommendera. Ett sätt är att inom familjen ordna gemensamma lässtunder t.ex. då man ska börja lugna ner sig vid läggdagsstider.

Bibliotekspersonalen hjälper gärna med att hitta passande böcker för var och en.

Användningen av ord och uttryck varierar i språk och kulturer. I mina yngre år besökte jag i London en liten mataffär. Där fanns en äldre dam bakom betjäningssdisken som gladligen tog emot mig med att säga "What can I do for you, my love?" (ordagrant: "Vad kan jag göra för dig, min älskling?"). Visst blev jag först lite förvånad av en dylik "kärleksförklaring". Nåja, förstod ju nog att det var fråga om engelsk artighet, vänlighet av henne att välkomna mig i hennes trevliga mataffär.

Hoppas du hittar något bland våra kurser som tilltalar dig, Om inte, så ge respons och förslag. Planeringen inför vårterminen 2025 pågår redan.

Lite nostalgisk är jag inför hösten i och med att då börjar mitt 15:e läsår vid Karlebynejdens institut.

Ha det så bra inför en ny och intressant hösttermin!

**Sixten Sandström**  
avdelningsrektor





## KANSLI

Institutshuset, Vasavägen 7, 67100 Karleby.

E-post: [kni@kokkola.fi](mailto:kni@kokkola.fi)

Telefon 040 8065 160

Kansliet är öppet under läsåret

- må-to kl. 9.00-11.30, telefon 040 8065 160
- må-to kl. 17.00-20.00 på tel 06 8289 777, fr o m 2.9.2024
- övriga tider enligt överenskommelse

Bildkonstskolan, Folkskolegatan 6 B, 67100 Karleby

E-post: [ktk-bks@kokkola.fi](mailto:ktk-bks@kokkola.fi)

Telefon 040 8065 167

Bildkonstskolans öppethållningstider se sid 10

## VERKSAMHETSPLATSER

Huvudverksamhetsplats: Institutshuset, Vasavägen 7, 67100 Karleby

Konsthuset Renlund:

- Trädelen: Borgmästaregatan 32, 67100 Karleby
- Stendelen: Bildkonstskolan, Folkskolegatan 6B, 67100 Karleby.

Förutom Institutshuset och Konsthuset Renlund ordnas undervisning på flera olika platser.

Adresser till de övriga verksamhetsplatserna finns på [www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni).

## KONTAKTUPPGIFTER

### Svenskspråkiga avdelningen

Sixten Sandström, avdelningsrektor 044 7809 532

Gerd Wiklund, servicesekreterare 040 8065 160

### Finskspråkiga avdelningen

Telefonväxel 06 8289 777

Asko Muilu, rektor 044 780 9530

Petra Skantsi, utbildningsplanerare 040 488 2852

Päivi Makkonen, planerare/ lärare 044 780 9527

Kirsi Koivisto, planerare/ lärare 044 780 9320

Lilli Kastrén, språklärare 044 780 9528

Heli Hollanti, servicesekreterare 06 8289 777

Leena Lamu, kvällsservicesekreterare 06 8289 777

### Bildkonstskolan

Heidi Pokela tf rektor 1.8 - 31.12.2024 044 780 9523

Aija Isoaari, rektor

(tjänstledig 1.8 - 31.12.2024) 044 780 9526

Aune-Maarit Saukko,

servicesekreterare 040 806 5167

Juho Klapuri, kvällsvaktmästare

och timplärare 040 806 5384

Päivi Aittomäki, bildkonstlärare fr o m 1.8.

Tiina Granholm, bildkonstlärare 040 185 5507

Irma Jylhä, bildkonstlärare 040 806 5327

Kristiina Turtiainen, bildkonstlärare 040 805 0825

**E-post: [fornamn.efternamn@kokkola.fi](mailto:fornamn.efternamn@kokkola.fi)**



# ANMÄLAN TILL ALLA KURSER BÖRJAR TISDAG 13.8.2024 KL. 18.00

## DU KAN ANMÄLA DIG

- via webbtjänsten <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola>
- per telefon 040-8065 160 eller i kansliet, Vasavägen 7, fr o m 13.8.2024 kl. 18.00-20.00, därefter under kansliets öppethållningstider må-to kl. 9.00-11.30.



---

## KURSAVGIFTER

- När du anmäler dig till en kurs, förbinder du dig att betala kursavgiften.
- Om du inte betalade kursen som nätbetalning, sänds fakturan hem per post eller du kan begära en betalningslänk per e-post från kansliet till din e-post.
- Om kursen inte startar, meddela ditt kontonummer till institutets kansli [kni@kokkola.fi](mailto:kni@kokkola.fi), så returnerar vi kursavgiften som du betalt på nätet.
- Om du själv avbryter kursen, så sänks inte kursavgiften eller betalas tillbaka.
- Kursmaterial och -tillbehör samt läroböcker betalar och skaffar deltagaren själv, om inte annat nämnts i kursbeskrivningen.
- En obetald faktura går till indrivning.

---

## AVBOKNING AV KURS

- Senast fem (5) vardagar före kursstarten eller före sista anmälningsdagen, ifall en sådan finns nämnd i kursbeskrivningen.
- Avbokningar till kansliet [kni@kokkola.fi](mailto:kni@kokkola.fi)
- Avbokningar via nättjänsten <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola>
- Obs! Att meddela till läraren är ingen avbokning.
- Om du avbokar kursen för sent så fakturerar vi halva kursavgiften.
- En utskickad faktura ska betalas i sin helhet.

---

## Obs! I kursuppgifterna är 1 t = 1 undervisningstimme (45 min)

**Eventuella förändringar i programmet kan förekomma. Vi meddelar till kursdeltagarna om kursförändringar i första hand via e-post.**

## STUDIERABATT 50%

- Beviljas studerande på andra stadiet, i gymnasium, yrkeshögskola, universitet eller vuxenläroanstalt.
- Rabatten gäller inte grundskolelever.
- Betala inte kursavgiften på nätet, du får den rabatterade fakturan hemsänt med posten.

## STUDIESEDELARBATT

- Beviljas arbetslösa, pensionärer och invandrare vars integrationstid har tagit slut. De betalar 50% av kursavgiften. De betalar 50% av kursavgiften.
- I kursrubriken meddelas, om det är en studiesedelkurs
- Studiesedelkurser kan inte betalas som nätbetalning. Den rabatterade fakturan sänds hem.



## BETALNING MED MOTIONSFÖRMÅNER

Motions- och kulturförmåner är personliga förmåner som arbetsgivaren erbjuder arbetstagaren. De används bara till personliga avgifter.

Vi godkänner ePassi, Smartum och Edenred som betalningsmedel bara för motions- och danskurser. Om du vill betala kursavgiften med ePassi, Smartum eller Edenred, ta kontakt med institutets

kansli i första hand via e-post [kni@kokkola.fi](mailto:kni@kokkola.fi) innan kursen börjar.

**Betalning med motionsförmåner är inte längre möjligt efter fakturering.** Kom därför ihåg att vara i kontakt med institutet i tid.

Betalning av kursavgifter med motionsförmåner återbetalas inte.

Kursavgiften bör betalas i sin helhet med motionsförmånen.

# Kaikukortti

## KAIKUKORTET

Kultur hör till alla oberoende av förmögenhet. Målet med kaikukortet är att göra det lättare för ungdomar, vuxna och familjer i en svår ekonomisk situation att njuta av kultur, motion och konst. Kortet är personligt och kostar ingenting. Kortet kan beviljas åt dem som är minst 16 år, är i en svår ekonomisk situation och är klient hos en social- och hälsovårdsenhet som deltar i Kaikukort-verksamheten. Kortet beviljas av Soite. Tilläggsinfo: [www.soite.fi/kaikukortti](http://www.soite.fi/kaikukortti)

## Så här anmäler du dig till Karlebynejdens instituts kurser om du har kaikukortet:

Karlebynejdens institut är med i Soites Kaikukort-nätverk. Om du har Kaikukortet, kan du delta i en kurs per läsår utan kursavgift. Kursen kan du själv välja. Anmäl dig till kursen via webbtjänsten, per telefon eller i kansliet.

**Obs! Kom och visa ditt kaikukort till institutets kansli senast innan kursen startar.**

## ALLMÄNT

Kokkolan seudun opisto – Karlebynejdens institut är ett tvåspråkigt medborgarinstitut, som ägs och upprätthålls av Karleby stad. För att utveckla verksamheten styrs institutet av bildningsnämnden.

### VERKSAMHETSIDÉ

Vi arbetar för invånarnas välmående och bildning i regionen genom att erbjuda möjlighet till ett livslångt lärande. Med vår aktivitet stöder vi ett mångvärdigt och mångkulturellt samhälle samt en hållbar livsstil. Vår verksamhet bygger på gemenskap. Vi betonar glädjens betydelse och kreativitetens styrka som främjar inläringen. Aktualitet samt traditioner är viktiga för oss, och vi siktar mot framtiden.

## FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida.

## INFORMATION

Institutet informerar om tillställningar, nya kurser mm i Österbottens Tidning och Kokkola-tidningen samt på institutets hemsidor [www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni).

Du hittar oss numera också på Facebook och Instagram. Till kursdeltagarna meddelar vi om kursförändringar i första hand via e-post.

## VIKTIGA DATUM

Vid varje kurs anges start- och slutdatum för kursen. I regel ingen undervisning under skolornas lov dagar. Under skolornas höstlov vecka 42, 14-20.10.2024 och sportlov vecka 9, 24.2 - 2.3.2025 hålls i allmänhet inga kurser.

## PARKERING VID INSTITUTSHUSET

Institutshuset har kommunal parkeringsövervakning med 4 timmars parkeringsbricka!



Det är tillåtet att parkera på platser markerade med trafikmärken. Det behövs tillstånd att parkera på platser som är reserverade för personalen. Det är absolut förbjudet att parkera vid genomfarter och portgångar! Kom i tid till kurserna. Det kan vara trångt på parkeringsplatsen.

## TRAFIKEN VID KONSTHUSET RENLUND

Arbetet med Konsthuset Renlunds konstgård har börjat. I samband med byggarbetet görs hela gårdsplanen om och trafikarrangemangen görs bättre. Hela gården mot Folkskolegatan och Packhusgatan kommer att gärdas in och är ur bruk medan byggarbetet pågår.

## INGÅNG till stendelen ENDAST från Katarinegatan

- För alla som använder bildkonstskolans lokaler.

## INGÅNG till trädelens Borgmästaregatan 32

- dörren till höger: För Bildkonstskolans och Karlebynejdens instituts elever samt för dem som hyr klassrum/danssalen.
- dörren till vänster: Endast för Konservatoriets danselever.

- **ENDAST TAXIBILAR** får köra in från Folkskolegatan till trädelens rullstolsramp.

## STUDIEFÖRENINGEN VID KARLEBY SVENSKA MEDBORGARINSTITUT RF.

Studieföreningen är en intresseförening för kursdeltagarna, lärarna och personalen. Studieföreningen medverkar vid vårutställningen, anordnar t ex konserter, exkursioner, teaterresor mm. Ordförande är Ulrika Kankkonen. Övriga medlemmar är Lilli Kastrén, Leo Lindfelt, Annika Pietilä-Honkakoski, Mikael Tast (sekreterare), Kenneth Ågren (viceordförande) och Gerd Wiklund (kassör). Frivilliga understöd kan betalas in på kontot F159 5163 0620 0121 71.



Kokkolan seudun opisto  
Karlebynejdens institut

## Kirjojen vaihtopiste.

Laitetaan kirjat kiertoon

Jätä kirja hyllyyn, ota kirja mukaan tai  
tule tyhjin käsin ja tee löytöjä.

## Bokbytarhylla.

Lämna en bok, ta en bok.  
Eller kom tomhänt för att fynda.



### KONSTGÅRD

Konstgården som byggs på konsthuset Renlunds gårdsplan har planerats med hjälp av understöd från stiftelsen Brita Maria Renlunds minne. Stadens kulturaktörer, daghem och skolor har deltagit i planeringen. Barnens önskemål, Tallåsens historia som trädgårdsstadsdel och den gamla folkskolans historia har legat till grund för planeringen. Invånarna på området har fått ge kommentarer via en invånarenkät.

Konstgården blir en unik inlärningsmiljö som erbjuder upplevelser för konst- och kulturpedagogisk verksamhet. På gården har planerats en estrad som kan omvandlas för icke-kommersiella föreställningar i liten skala eller för konstutställningar. På området byggs också olika områden och arbetsområden för bildkonst och utställningar. Gårdens konstruktioner och områden ger möjlighet att ställa ut både tillfälliga och bestående verk.



### KOMPETENSBASERADE KURSER

Det är möjligt att inom institutet avlägga Kompetensbaserade kurser d v s studiepoängskurser. I den tryckta katalogen är kurserna märkta med ovanstående symbol för studiepoängskurser. Du kan ha nytta av en sådan kurs då du t ex planerar eller förverkligar en studiebana eller arbetskarriär. På en studiepoängskurs bedöms studieprestationen, men man kan också delta på vanligt sätt, utan att kursen bedöms. Det här läsåret är Spanska 1 en kompetensbaserad kurs som ger två studiepoäng.



www.  
kokkola.fi/  
kso-kni





## ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR hösten 2024

Föreläsningarna ordnas av stiftelsen för Nordiska Konstskolan i samarbete med Kkokolan seudun opisto-Karlebynejdens institut.

Plats: Konsthuset Renlund/trädelen, Konsthörnet, Borgmästaregatan 32

Föreläsningarna är avgiftsfria och genomförs på svenska. Föreläsningen den 15.10 genomförs mestadels på engelska.

Alla intresserade är välkomna.

- Ti 17.9 kl 18-20**    **Min konst utgående från ett politiskt perspektiv**  
**Rabbe Tiainen, konstnär**
- Ti 15.10 kl 18-20**    **Mitt måleri och mina blandteknikarbeten**  
 – **My painting and mixed media works**  
**Owe Åsvik, konstnär**
- Ti 5.11 kl 18-20**    **Solveig von Schoultz Lyrik utgående från föreläsarens**  
**doktorsavhandling, Hand av sol**  
**Carola Envall, teologie doktor**
- Ti 3.12 kl 18-20**    **Ett medeltida altarskåp och dess tekniker, hantverk**  
**och religiösa motiv**  
**Charlotte von Essen, konsthistoriker, bildlärare**



## Kokkolan kuvataidekoulu Karleby bildkonstskola

Karleby bildkonstskola erbjuder målinriktad bildkonstundervisning som framskrider från nivå till nivå. Undervisningen är avsedd för 6–19-åriga barn och unga i Karleby. Undervisningen ordnas på finska och svenska.

I bildkonstskolan främjas elevernas kreativitet och skaparglädje och man skapar en stark grund för elevernas förhållande till konst. Eleverna uppmuntras till eget uttryck, framställande och tänkande samt noggrann iakttagelse av den visuella kulturen. Skolan utvecklar ett livslångt intresse för konst genom att eleverna får producera konst och uppleva konst. Undervisningen ger också färdigheter att söka sig till yrkesutbildning och högskoleutbildning inom bildkonst eller någon annan visuell bransch.

Undervisningen i bildkonstskolan följer grunderna för läroplanen för den fördjupade lärokursen i grundläggande konstundervisning (lag om grundläggande konstundervisning 633/1998 samt förordningar och anvisningar 2017:12a).

**KARLEBY BILDKONSTSKOLA** börjar 12.8. enligt läsårsplanen. Lovdagarna under terminerna följer grundskolans.

### **BEFRIELSE FRÅN TERMINSAVGIFTER / BILDKONSTSKOLA**

Befrielse från terminsavgiften som gäller grundläggande konstundervisning kan beviljas 10 % av skolans elever. Befrielse ska ansökas för respektive läsår. Eleverna har inga andra avdrag eller befrielse från betalning i bildkonstskolan.

### **ANMÄLNING AV NYA ELEVER**

Man kan fråga efter lediga platser för äldre barn under läsåret av bildkonstskolans rektor.



### **BILDKONSTSKOLANS KANSLI**

öppettider under läsåret

Må-ti kl 9.00-11.30 och 12.30-15.00

On kl 12.00-20.00

To kl 9.00-11.30 och 12.30-15.00

servicesekreterare Aune-Maarit Saukko

Tel 040 806 5167, e-post [ktk-bks@kokkola.fi](mailto:ktk-bks@kokkola.fi)

Tf rektor 1.8 - 31.12.2024 Heidi Pokela, 044

780 9523, e-post [heidi.e.pokela@kokkola.fi](mailto:heidi.e.pokela@kokkola.fi)

Rektor Aija Isosaari

(tjänstledig 1.8 - 31.12.2024), 044 780 9526

adress Folkskolegatan 6b, 67100 Karleby

webbtjänsten [www.kokkola.fi/sv/](http://www.kokkola.fi/sv/)

bildkonstskolan

Du hittar också Bildkonstskolan på

Facebook och Instagram.

**STRÅLANDE!** Kulturvecka för barn och unga vecka 46 och 47. Följ med Strålande! -veckans information, där finns närmare uppgifter om veckans alla evenemang.

Karleby bildkonstskola ordnar ett ljuskonsteventemang torsdag 21.11.2024 kl. 18:00–20:00 vid Konsthuset Renlund. Med evenemanget vill skolan uppmärksamma barnets rättigheter. Ljuskonsteventemang ordnas som en del av Strålande! -veckans program.



## 85500 ARKEOLOGI I NÄROMRÅDEN

Lör 7.9.2024 kl. 10.00-14.00

Linnusperä-Ventus byalagets bystuga, Lärargränd 2

Marcus Riska, Lauri Skantsi 3 t Kursavgift 17,00 €

Välkommen med på en tidsresa till i forntiden!

Vi gör en utfärd till fornlämningar i Kelviå. Vi

börjar i stenåldern och tar oss in i bronsåldern. Vi startar kl. 10.00 från Linnusperä-Ventus byagård.

Vi är tillbaka ca kl. 14.00. För utfärden ha på dig passande kläder, sittunderlag och t.ex kaffe/te i termos samt lite tilltugg. Kursen ordnas i samarbete med Linnusperä-Ventus byalag och K.H. Renlunds museum. OBS! Väderreservering.

## 90501 FRITIDSKLUBBEN

Jennifer Hästbacka 45 t Kursavgift 62,00 €

Kom med och delta i friluftsf- och kulturaktiviteter.

Nya och gamla med! Ingen förhandsanmälan

behövs till institutets kansli. Nya deltagare, ta kontakt med Elisabeth Hagström, tel. 040-4198028.

Vi informerar skilt om tider och planeringen. Kursen ordnas i samarbete med DUV Karlebynejden.

## DATATEKNIK

10502 PRIVATLEKTIONER I DATATEKNIK \*  
24.9 – 26.11.2024

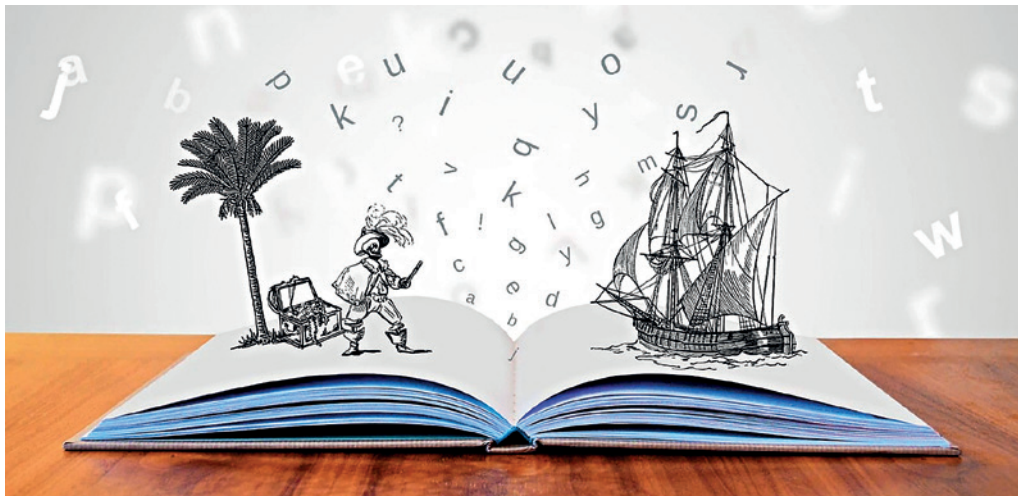
Institutshuset, Evald-klassen, Vasavägen 7

Tradenom Jennica Hagström, Kursavgift 24,00 €

Boka tid åt dig för individuell handledning i att använda dator, pekplatta (tablet) eller smarttelefon. Individuell handledning 24 €/lektion (45 min). Läraren kontaktar kursdeltagarna för att komma överens om tidpunkt. Anmäl dig, så tar vi kontakt!

www.  
kockola.fi/  
kso-kni

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00



## SPRÅK Svenska

### ORDKONSTKLUBB PÅ SVENSKA FÖR LÅGSTADIEELEVER

Gillar du berättelser? Tycker du om att använda din fantasi? Då är ordkonstklubben något för dig. I ordkonstklubben skapar vi genom att använda, undersöka och leka med språket. Vi lyssnar och läser, berättar och skriver. Vi pysslar, leker och dramatiserar. Ordkonstklubben erbjuder hobbyverksamhet för elever i lågstadieåldern. Den inspirerande och kreativa verksamheten uppmuntrar eleverna att använda och utveckla sitt svenska språk.

### 05560 ORDKONSTKLUBB PÅ SVENSKA FÖR LÅGSTADIEELEVER, FÖR ÅK 1-2

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 22.4.2025.

Tis 18.00–18.45

Chydenius skola, Anders Chydeniusgatan 20

Cia Björk 27 t Kursavgift 50,00 €

### 05561 ORDKONSTKLUBB PÅ SVENSKA FÖR LÅGSTADIEELEVER, FÖR ÅK 3-4

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 22.4.2025. Tis 16.30–17.45

Chydenius skola, Anders Chydeniusgatan 20

Mikaela Byskata-Ahlskog 45 t Kursavgift 66,00 €

### 05562 ORDKONSTKLUBB PÅ SVENSKA FÖR LÅGSTADIEELEVER, FÖR ÅK 5-6

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 22.4.2025. Tis 18.00–19.30

Chydenius skola, Anders Chydeniusgatan 20

Mikaela Byskata-Ahlskog 54 t Kursavgift 71,00 €

### 05550 SWEDISH FOR BEGINNERS \* - studiesedelkurs

17.9 – 26.11.2024. Tis 18.30–20.00

Institutshuset, Katri-klassen, Vasavägen 7

Ulrika Kankkonen 20 t Kursavgift 38,00 €

Students familiarise themselves with the most common Swedish phrases and learn basic vocabulary and grammar to be able to manage everyday situations in Swedish. The aim of the course is that students can identify, understand and produce simple and short Swedish words and sentences in both spoken and written Swedish. No earlier Swedish studies are required. The teacher provides the learning material.

## Språkkursernas nivåer

Grundnivå	A 1	Förstår enkla, välkända, vardagliga uttryck och grundläggande fraser.
	A 2	Förstår tydligt och enkelt tal som handlar om vardagliga och bekanta ämnen. Förstår korta, enkla texter. Kan skriva korta, enkla texter.
Mellannivå	B 1	Kan förstå huvudinnehållet i många TV- och radioprogram om ämnet är bekant och taltempot normalt.
	B 2	Kan förstå tal i normalt tempo om allmänna ämnen, men detaljer kan bereda svårigheter. Förstår utan svårigheter texter om allmänna förseelser.
Högsta nivå	C 1	Förstår allt slags tal i normalt tempo. Förstår krävande texter av olika slag. Kan använda språket flexibelt och effektivt i olika sammanhang.
	C 2	Kan med lätthet förstå all muntlig och skriftlig information. Behärskar grammatiken och ordförrådet i nästan alla situationer.

Tilläggsinformation hittar du på

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/beskrivning-av-fardighetsnivaerna.pdf>

## Engelska

### 05533 TALK, TALK, TALK \*

4.9 – 27.11.2024, 8.1 – 2.4.2025. **Ons 12.00–13.30**

Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7

Penelope Colston 48 t Kursavgift 67,00 €

Aktivera dina muntliga färdigheter på ett roligt och effektivt sätt i smågrupper. Kopieringsmaterial.

Kunskapsnivå A2-B1.

### 05029 ADVANCED ENGLISH DISCUSSION \*

2.9 – 25.11.2024, 13.1 – 7.4.2025. **Mån 18.00–19.30**

Kokkolan suomalainen lukio, klassrum,

Torggatan 41 A

Penelope Colston 48 t Kursavgift 67,00 €

Engelsk konversation för längre hunna. Video- och kopieringsmaterial. Kunskapsnivå B2.

We will discuss about various issues and subjects that crop up in everyday life. The aim is to engage advanced level speakers in intriguing and

thought-provoking conversations in a lighthearted but spirited atmosphere.

### 05030 CONVERSATION - MORNING CLUB \*

4.9 – 27.11.2024, 15.1 – 9.4.2025. **Ons 10.00–11.30**

Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7

Penelope Colston 48 t Kursavgift 67,00 €

Lätt konversation på engelska, där huvudvikten är på att utvidga ordförrådet samt förbättra den muntliga färdigheten. Både parvisa övningar och övningar i små grupper om vardagliga och aktuella händelser. Kopieringsmaterial. Kunskapsnivå A1.

### 05032 BUSINESS ENGLISH \*

4.9 – 27.11.2024, **Ons 18.00–19.30**

Kokkolan suomalainen lukio, klassrum,

Torggatan 41 A

Rupert Organ 24 t Kursavgift 46,00 €

A short course aimed at those planning to, or just starting to do business in English. It assumes that

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00

the learners already have an adequate knowledge of English for travellers. Aims to improve learners' ability to understand and communicate in business English, to identify potential errors in communication when using written business English, to better understand the cultural aspects of doing business in the UK and other English-speaking countries Level A2-B2. The teacher will provide the material.

## Spanska

### 05540 SPANSKA 1, 2 studiepoäng

5.9 – 28.11.2024, 9.1 – 27.3.2025. Tors 14.30–16.00

Donnerska skolan, klassrum, Banérgatan 3-5

Soledad Björkqvist 46 t Kursavgift 62,00 €

Kursen passar för nybörjare. Inga förhandsuppgifter behövs. Lärobok: Caminando 1, Kunskapsnivå A1. Mer info s. 8.



## Franska

### 05545 FRANSKA 13

5.9 – 21.11.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 14.30–16.00

Institutshuset, Matti-klassen, Vasavägen 7

Helena Stenmark 48 t Kursavgift 67,00 €

Kom med och lär dig franska genom mångsidiga muntliga och skriftliga övningar. Vi avslutar boken Escalade 4 och väljer sedan tillsammans ny lärobok. Nya deltagare med motsvarande kunskaper är också välkomna! Kunskapsnivå A2-B1.

## Italienska

### 05075 ITALIENSKA 1 \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 1.4.2025. Tis 19.30–21.00

Institutshuset, Kerstin-klassen, Vasavägen 7

Gabriele Tasco 48 t Kursavgift 67,00 €

Grundkurs i italienska med inriktning speciellt på turism. Vi bekantar oss med språket och kulturen. Vi lär oss grunderna i italienska och språkkunskaper som man behöver då man reser

till Italien. Som lärare fungerar italienaren Gabriele Tasco som också bor i Finland. Undervisningsspråk engelska och svenska. Lärobok: In Viaggio samt kopieringsmaterial. Kunskapsnivå A1-A2.

### 05076 KONVERSATIONSGRUPP I ITALIENSKA \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 1.4.2025. Tis 18.00–19.30

Institutshuset, Kerstin-klassen, Vasavägen 7

Gabriele Tasco 48 t Kursavgift 67,00 €

Konversationsgrupp för dem som redan kan italienska. Vi bekantar oss med italienska språket och kulturen. Vi utvecklar språksäkerheten, repeterar ordförrådet och lär oss nytt. Som lärare fungerar italienaren Gabriele Tasco som också bor i Finland. Studiematerial: italienska artiklar presenterade av läraren samt kopieringsmaterial. Vid behov används engelska och svenska som stödsspråk. Kunskapsnivå A2 - B1.

### 05077 ITALIENSKA 2 \*

5.9 – 28.11.2024, 9.1 – 3.4.2025. Tor 18.00–19.30

Institutshuset, Matti-klassen, Vasavägen 7

Gabriele Tasco 48 t Kursavgift 67,00 €

Kursen är en fortsättning på fjolårets grundkurs, men passar även för dem som redan studerat lite italienska. Du lär dig att kommunicera i stadsmiljö, berätta om fritid, uträdda ärenden i hotell och mataffärer samt ord inom turism. Rikligt med muntliga övningar. Som lärare fungerar italienaren Gabriele Tasco som också bor i Finland. Undervisningsspråk engelska och svenska. Lärobok: In Viaggio. Kunskapsnivå A2-B1.





## MUSIK

### Piano- och gitarrspelning

#### **Piano- och gitarrspelning, individuell undervisning**

Kurserna i piano- och gitarrspelning passar för barn och ungdomar från 7 år uppåt, samt vuxna. Kurserna erbjuder individuell undervisning i 15 minuter per kursgång.

Läraren kommer första gången överens om speltiden med deltagarna och du kan välja mellan piano och gitarr. Första gången kommer också att innehålla ett introduktionspass, där man kommer att få information om kursens innehåll och upplägg.

De som har varit med regelbundet under föregående läsår har förtur och får en anmälningslänk till e-posten i början av augusti. Nya deltagare kan anmäla sig på samma sätt som till alla andra kurser. Deltagarna tas emot till lediga platser i anmälningsordning. Anmälningen börjar tisdag 13.8.2024 kl. 18.00.

#### **15500 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Ons 4.9 – 27.11.2024, 8.1 – 9.4.2025

Chydenius skola, musiksal,

Anders Chydeniusgatan 20

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87,00 €

#### **15503 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Tis 3.9 – 3.12.2024, 7.1 – 8.4.2025

Kyrkbackens församlingshem, Anna-salen,

Kronobyvägen 3

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87,00 €

#### **15505 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Tis 3.9 – 3.12.2024, 7.1 – 8.4.2025

Villa skola, musiksal, Hemgårdsvägen 3

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87,00 €

#### **15507 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Tors 5.9 – 5.12.2024, 9.1 – 10.4.2025

Såka skola, klassrum, Gamla Skrabbvägen 15

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87,00 €

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00

## Bändinstrument

### 15522 ROCKKURS FÖR GUBBAR OCH GUMMOR

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 18.00–20.15

Hållhagens skola, musiksal, Beckbruksvägen 4

Erik Wikström, Simo Korkia-Aho, 75 t Kursavgift 82,00 €

Hej du, som i din ungdom spelade i band! Det var kul, men blev på hälft t ex på grund av studier, arbete eller familjebildande. Men glöden att spela kvarstår. Och nu är också livssituationen sådan att det finns tid att spela. Välkommen med! På kursen koncentrerar vi oss på samspel i band med bl a pop- och rocklåtar, men även andra musikstilar mellan himmel och jord förekommer. Ta med eget instrument. Grundkunskaper vore bra, men är inte nödvändiga. På kursen talas både svenska och finska. I och med kursen har Kokkola Rockers -bandet i tiderna uppstått. Dit är du också välkommen som medlem.

## Solosång

### 15540 SOLOSÅNG \*

10.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 14.30–17.00

Åminnes musikrum Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sångpedagog i CVT (Complete vocal technique) Ann-Sofie Åminne, Kursavgift 172,00 €

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstanvändning, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer mångsidigt sätt. På kursen får du genom inövande av valfria sånger lära dig utveckla sångtekniken och din personliga röst på ett hälsosamt sätt. Individuell undervisning 30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontaktar kursdeltagarna vecka 36 för att komma överens om sångtiden.

### 15541 SOLOSÅNG \*

11.9 – 4.12.2024, 8.1 – 9.4.2025. Ons 14.30–17.00

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT (Complete vocal technique) Ann-Sofie Åminne, Kursavgift 172,00 €

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstanvändning, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer mångsidigt sätt. På kursen får du genom inövande av valfria sånger lära dig utveckla sångtekniken och din personliga röst på ett hälsosamt sätt. Individuell undervisning 30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontaktar kursdeltagarna vecka 36 för att komma överens om sångtiden.



### 15542 SOLOSÅNG \*

12.9 – 5.12.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 14.30–17.00

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT (Complete vocal technique) Ann-Sofie Åminne, Kursavgift 172,00 €

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstanvändning, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer mångsidigt sätt. På kursen får du genom inövande av valfria sånger lära dig utveckla sångtekniken och din personliga röst på ett hälsosamt sätt. Individuell undervisning



\* Personal guidance also in English

30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontakter kursdeltagarna vecka 36 för att komma överens om sångtiden.

## Körsång

### 15550 KARLEBY KAMMARKÖR

2.9 – 2.12.2024, 13.1 – 7.4.2025. Mån 18.30–21.00

Institutshuset, Festsal, Vasavägen 7

Jessica Riippa 75 t Kursavgift 82,00 €

Vi sjunger sånger av olika slag, både traditionell körmusik och nyare sånger. Tonbildningsövningar. Speciellt nya sångare välkomnas varmt i en glad sångargemenskap!

### 15551 CON BRIO DAMKÖR

5.9 – 28.11.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 18.30–21.00

Stenängens skola, musiksäl, Granvägen 3

Anna Harabacka 75 t Kursavgift 82,00 €

Vi träffas torsdagskvällar för att uppleva sångargemenskap, lära oss fina sånger och visor och skapa välklingande körversioner som vi sedan kan glädja andra med. Välkommen med Du också!

### 15552 SENJORIINAT - studiesedelkurs

12.9 – 28.11.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 11.15–13.45

Institutshuset, Folke-klassen, Vasavägen 7

### Eivor Hagmark 72 t Kursavgift 82,00 €

Senjoriinat är ett "hem" för damer som uppnått mogen ålder och någon gång sjungit i kör. Kom med om du vill sjunga traditionell damkörmusik: folksånger, andliga sånger samt som krydda även lätt musik. Vi uppträder i vårdhem, i sammanslutningars evenemang, i kyrkliga förrättningar och festevenemang. I början av säsongen kallas de intresserade att ge röstprov. Vi sjunger 3-4-stämmiga sånger både på finska och svenska. Välkommen med! Tilläggsuppgifter: körledare Eivor Hagmark, tfn 040 861 3435

### 15553 KESKIPOHJANMAAN MAAKUN-TAKUORO - MELLERSTA ÖSTERBOTTENS LANDSKAPSKÖR

13.9 – 22.11.2024, 10.1 – 25.4.2025. Fre 18.15–20.45

Institutshuset, Festsal, Vasavägen 7

Johanna Palmiola 47 t Kursavgift 62,00 €

Välkommen att delta i en blandad kör! Vi sjunger både på finska och svenska. På kursen övar vi sopran-, alt-, tenor- och basstämmor samt allsång. Undervisning på fredagar varannan vecka. På höstterminen 6 gånger: 13.9, 27.9, 11.10, 25.10, 8.11 och 22.11. På vårterminen 8 gånger: 10.1, 24.1, 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, och 25.4.



Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00



## MOTION OCH HÄLSA

### Motionsgymnastik

#### 20500 PARKOUR, FÖR 6-10 ÅRINGAR

6.9 – 22.11.2024, 10.1 – 11.4.2025. Fre 18.15–19.15

Chydenius skola, gymnastiksal,

Anders Chydeniusgatan 20

Gymnastiklärare Rui Rocha 32 t Kursavgift 56,00 €

Parkour är konsten att förflytta sig på ett effektivt, snabbt och smidigt sätt över och förbi olika hinder. Man använder endast sin egen kropp och utvecklar både snabbhet, styrka, balans och koordination genom denna träningsform. Du behöver inneskor och bekväma kläder.

#### 20504 STYRKETRÄNING FÖR POJKAR OCH MÄN \*

9.9 – 2.12.2024, 13.1 – 14.4.2025. Mån 18.30–19.30

Öja byacenter, Öjavägen 454

Sjuksköterska Linda Boberg-Santala 33 t

Kursavgift 56,00 €

Styrketräning passar alla, gammal som ung och förebygger och lindrar många besvär i muskler och leder. För dig som vill gå ner i vikt och förbränna fett är det också bra med styrketräning, eftersom

mer muskulatur leder till högre förbränning. Ett komplett pass, med 6 – 10 övningar för hela kroppen med både pulshöjande och högintensiv styrketräning.

#### 20506 KOM I GÅNG - MÅ BRA

5.9 – 5.12.2024, 9.1 – 24.4.2025. Tors 6.45–7.45

Chydenius skola, gymnastiksal, Anders

Chydeniusgatan 20

Tom Andtbacka 37 t Kursavgift 56,00 €

Munter morgongymnastik för herrar t ex före jobbet.

#### 20508 CIRKELTRÄNING \*

12.9 – 5.12.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 18.30–19.30

Öja byacenter, Öjavägen 454

Sjuksköterska Linda Boberg-Santala 33 t

Kursavgift 56,00 €

Vi tränar tillsammans i grupp, med och utan redskap. Passar män och kvinnor i alla åldrar. Alla tränar utifrån sin egen nivå.

\* Personal guidance also in English

## 20512 EFFEKTIV STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN - studiededelkurs

11.9 – 4.12.2024, 8.1 – 2.4.2025. Ons 19.00–20.30

Såka byagård, Gamla Skrabbvägen 12

Personlig tränare Marina Kulla 48 t Kursavgift 67,00 €

Kom med på ett effektivt styrketräningspass för hela kroppen. Vi lägger extra fokus på en muskelgrupp per gång. Vi tränar med hantlar, gummiband, egen kroppsvikt. Ta med egna hantlar, gummiband, minigummiband, liggunderlag och vattenflaska.

## 20514 STYRKETRÄNING MED KONDITIONSMASKINER - studiededelkurs

11.9 – 4.12.2024, 8.1 – 2.4.2025. Ons 17.45–18.45

Såka byagård, Gamla Skrabbvägen 12

Personlig tränare Marina Kulla 32 t Kursavgift 56,00 €

Vi tränar hela kroppen med konditionsmaskiner, hantlar och gummiband.

## Zumba

### 20517 ZUMBA® FITNESS 45 MIN + MUSKELTRÄNING

10.9 – 3.12.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 17.30–19.00

Öja byacenter, Öjavägen 454

Mirva Palonen 50 t Kursavgift 67,00 €

Zumba® är energiskt, roligt och effektivt. Det är en form mitt emellan dans och fitness. Zumba® baseras på konditionstränande, rytmisk dans, både latinska rytmer och internationella danshits. Det är så kul att man inte ens tänker på att man tränar! Efter Zumban® fortsätter vi med en mångsidig muskelträning, där vi använder gummiband (vikter). Slutligen stretching och återhämtning. Ta med eget gummiband, vattenflaska, handduk och liggunderlag. Kursen går på både svenska och finska.

### 20518 ZUMBA® FITNESS 45 MIN + MUSKELTRÄNING

5.9 – 28.11.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 19.30–21.00

Yxpila skola, gymnastiksalen, Pottstrandvägen 15

Mirva Palonen 50 t Kursavgift 67,00 €

Zumba® är energiskt, roligt och effektivt. Det är en form mitt emellan dans och fitness. Zumba® baseras på konditionstränande, rytmisk dans, både latinska rytmer och internationella danshits. Det är så kul att man inte ens tänker på att man tränar! Efter Zumban® fortsätter vi med en mångsidig muskelträning, där vi använder gummiband (vikter). Slutligen stretching och återhämtning. Ta med eget gummiband, vattenflaska, handduk och liggunderlag. Kursen går på både svenska och finska.



## Vattengymnastik

### 20520 VATTENLÖPNING \*

2.9 – 25.11.2024, 13.1 – 14.4.2025. Mån 16.00–17.00

Badcentret VesiVeijari / djupvattenbassängen Karlebygatan 55

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 56,00 €

Löpning och gympa med bälte i djupvattenbassängen. Vattenlöpning passar nästan för alla, det stärker musklerna och belastar inte lederna. Vattnet hjälper också musklerna att slappna av. Du bör vara simkunnig för att delta. Badcentret VesiVeijari uppbar en skild avgift för simbiljetten. Om du får reservplats, så meddelar vi då en plats blir ledig.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00

## 20524 VATTENGYMNASTIK, DAMER \*

2.9 – 25.11.2024, 13.1 – 14.4.2025. Mån 17.15–18.15

Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen

Karlebygatan 55

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 56,00 €

Vi gymnastiserar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Vattengymnastik passar alla åldrar. Badcentret uppstår en skild avgift för simbiljetten.

## 20526 VATTENGYMNASTIK FÖR SENIORER \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 9.00–10.00

Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen

Karlebygatan 55

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 56,00 €

Vi gör enklare gymnastikövningar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Badcentret uppstår en skild avgift för simbiljetten. Blandad grupp för både damer och herrar.

## 20528 VATTENGYMNASTIK, DAMER \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 10.00–11.00

Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen

Karlebygatan 55

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 56,00 €

Vi gymnastiserar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Vattengymnastik passar alla åldrar. Badcentret uppstår en skild avgift för simbiljetten.

## 20530 VATTENGYMNASTIK, DAMER \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 11.00–12.00

Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen

Karlebygatan 55

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 56,00 €

Vi gymnastiserar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Vattengymnastik passar alla åldrar. Badcentret uppstår en skild avgift för simbiljetten.



## Yoga

### 20540 LUGN YOGA \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 1.4.2025. Tis 11.00–12.00

Institutshuset, festsalen, Vasavägen 7

Yogalärare Lena Eklund 32 t Kursavgift 56,00 €

Vi gör en lugn yogaövning där vi gör plats till kroppen och söker samband mellan rörelser och andning. Genom att få bort spänningar från kroppen kan man börja må bättre och känna sig friare i både sinne och kropp. Övningen passar också dig som inte har provat yoga tidigare.

### 20542 YIN YOGA \*

6.9 – 29.11.2024. Fre 10.15–11.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Yogalärare Lena Eklund 20 t Kursavgift 38,00 €

Yin yoga är en lugn och stilla timme som ökar flexibiliteten och ger lugn i både kropp och själ. Positionerna hålls länge för att komma åt kroppens bindväv och fascia. Yin yoga ger vila och avkoppling för musklerna, nervsystemet och sinnet. Positionerna och övningen är mjuk, tyst och

\* Personal guidance also in English

djup. Hela övningen görs sittande eller liggande på mattan. Ta med egen matta och bekväma kläder.

### 20544 YOGA - Hitta din favoritstil!

13.9 – 22.11.2024. Fre 16.30–17.30

Yxpila skola, gymnastiksalen, Pottstrandvägen 15

Yogalärare Lena Eklund 13 t Kursavgift 28,00 €

På denna yogatimme provar vi olika yogastilar, både lugnare och mera rörliga. Det kommer att ske med flow yoga, yin yoga och yin & yang yoga. Beroende på gruppen kan vi också ha vinyasa flow och yoga nidra med i kursen. Alla kan vara med oberoende av tidigare erfarenhet i yoga.

### 20546 YIN & YANG YOGA \*

2.9 – 25.11.2024, 13.1 – 31.3.2025. Mån 16.30–17.30

Konsthuset Renlund trädelen, danssalen,

Borgmästaregatan 32

Yogalärare Lena Eklund 30 t Kursavgift 46,00 €

Yin & Yang yogan binder ihop dynamisk yoga och yin yoga till en övning med mera dynamiska rörelser i början och en lugn yin-del i slutet. Övningen ökar bl a flexibiliteten, styrkan och lugnet i både kropp och sinne. Ta med en yogamatta, filt och eventuellt två yogaklossar. Timmen hålls på svenska, men vid behov används också finska.



### 20548 YOGA FÖR ALLA \*

4.9 – 27.11.2024, 8.1 – 9.4.2025. Ons 19.00–20.15

Öja byacenter, Öjavägen 454 Öjavägen 454

Lilli Kastrén 42 t Kursavgift 62,00 €

En skön och avkopplande stund där du i egen takt får utföra rörelserna. Yoga stärker benmuskulerna, balansen samt rörelseförmågan. Bättrar också blodcirkulationen och energinivån. Vi utför lätta stretcher och anpassar rörelserna till gruppen. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med eget liggunderlag och vattenflaska.

### 20550 YOGA FÖR ALLA \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 15.00–16.15

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Lilli Kastrén 42 t Kursavgift 62,00 €

En skön och avkopplande stund där du i egen takt får utföra rörelserna. Yoga stärker benmuskulerna, balansen samt rörelseförmågan. Bättrar också blodcirkulationen och energinivån. Vi utför lätta stretcher och anpassar rörelserna till gruppen. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med eget liggunderlag och vattenflaska.

### 20551 AFTERWORK POWERYOGA \*

3.9 – 26.11.2024, 7.1 – 8.4.2025. Tis 16.30–17.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Lilli Kastrén 33 t

Landa efter arbetsdagen i andetag, styrkerörelse och återhämtning. Poweryoga är en yogaform som tränar muskler och uthållighet i lika hög utsträckning som vighet och andning. Ta med yogamatta och vattenflaska.

### 20552 POWERYOGA \*

4.9 – 27.11.2024, 8.1 – 9.4.2025. Ons 18.00–19.00

Öja byacenter, Öjavägen 454

Lilli Kastrén 33 t Kursavgift 56,00 €

Poweryoga ökar fysisk styrka, uthållighet och stabilitet. Rörlighet och smidighet tränas både dynamiskt och statiskt. Höjer pulsen och ökar blodcirkulationen. Fokus på andning, och mentalt fokus ger meditation i rörelse. Vi avslutar alltid med en skön avslappning. Ta med egen yogamatta och vattenflaska.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00

## 20554 STOLYOGA - online webbkurs \*

18.9 – 27.11.2024

Ons 9.15–10.00

Yogalärare Lena Eklund 10 t Kursavgift 24,00 €

I stolyogan gör vi en yogaövning som görs för det mesta sittande, men det kan även göras rörelser stående och då används stolen oftast som stöd. Det kan också vara med andningsövningar och övningen avslutas alltid med en avslappning. Du behöver en stol och en yogamatta till övningen. Stolyogan passar de flesta, rörelserna går att variera till lättare eller starkare. Övningen är bra för dem som har svårt att göra en övning nere på mattan men även för dem som arbetar mycket t ex vid datorn. Stolyogan är en webbkurs som genomförs via Teams. En länk till kursen kommer före kursen startar.

## 20556 YOGA NIDRA AVSLAPPNINGSKURS - online webbkurs \*

18.9 – 27.11.2024.

Ons 11.30–12.00

Yogalärare Lena Eklund 7 t Kursavgift 24,00 €

Yoga Nidra är en ledd avslappning som även kallas yogisk sömn. Tanken är ändå inte att sova, utan sinnet hålls fokuserat och vaket igenom djupavslappningen. I övningen görs det bl a kroppsskanning och visualiseringar och det kan göras några rörelser före själva avslappningen för att släppa bort spänningar från kroppen. Yoga Nidran kan minska stress och hjälpa med att sova bättre, koncentrationen ökas och både kropp och sinne får återhämtning och balans. Man gör övningen oftast liggande men det går också att göra den sittande och den lämpar sig som ett återhämtningsspass även under arbetsdagen. Oftast känner man sig piggare och har lättare att koncentrera sig efter att ha gjort en Yoga Nidra -övning. Yoga Nidra är en webbkurs som genomförs via Teams. En länk till kursen kommer före kursen startar.

## 20558 YOGA INOM MUSÉETS VÄGGAR

14.9 – 7.12.2024. Lör 10.00–11.00

K.H. Renlunds museum, Rooska gården,  
Långbrogatan 39

Lena Eklund 5 t Kursavgift 24,00 €

Muséet ger oss ramar till en lugnande yogaövning var våra sinnen får vila. Rörelserna lämpar sig för de flesta och variationer ges så att alla har möjlighet att delta. I övningen blir det både andningsövningar, fysiska rörelser och en lång avslappning. Efter yogaövningen kan man bekanta sig med museets utställning. Du behöver med dig en yogamatta, filt och bekväma kläder. Inga förkunskaper behövs. Vi samlas en lördag i månaden. Kursdagar: 14.9, 12.10, 16.11, och 7.12.



## Asahi

### 20561 PARK-ASAHI, GRUNDKURS

2 – 30.9.2024. Mån 18.00–18.45

Västraparken, utomhus - Länsipuisto, ulkona  
Kristina Klingenberg 5 t Kursavgift 24,00 €

Kom och bekanta dig med finländska Asahi-hälsogymnastiken utomhus i Västraparken. Enkla och välgörande rörelser som passar för så gott som alla. Inga speciella kläder eller utrustning behövs. Rörelserna görs stående, men om du vill sitta, behöver du ta med en egen stol eller pall. Vi lär oss rörelser som stärker kroppens muskler samt balansen och koordinationen. Kursen går på både svenska och finska.



## KONST- OCH PRAKTISKA ÄMNE

### Teckning och målning

#### 37515 FÄRGLABORATORIUM

7 – 28.9.2024. Lör 12.00–15.00

Konsthuset Renlund, stensidan, målarsalen,  
Folkskolegatan 6b

Tiina Granholm 16 t Kursavgift 38,00 €

Kom med på kursen och lär anpassa färgkombinationer som du trivs med. Med både valbara friuppgifter och uppgifter i olika svårighetsgrader för både nybörjare och längre hunna, bekanta sätt att välja färger för arbete av konstverk och utrum. Med tillämpad färgteori kan du fördjupa förståelsen av färgernas mångfald för olika färgupplevelser i vardagen och konstskapandet. Kursens material, lösningsmedelfri färg samt akvarellpapper (15 €) exkluderat vattenfärgspensel, kan köpas av läraren. Du kan också gärna använda de färger och material du redan har. Halutessa opetus myös suomeksi.

## Keramik

#### 40500 KERAMIKMORGON

4.9 – 4.12.2024, 8.1 – 2.4.2025. Ons 10.00–13.00

Konsthuset Renlund stensidan, keramiksalen,  
Folkskolegatan 6 b

Keramiker Merja Pohjonen 100 t Kursavgift 123,00 €

Kursen är avsedd för nybörjare och de som har

haft länge keramik som hobby. Under kursen lär vi känna lerans egenskaper med att forma med olika handbildningsmetoder och med drejning. Vi lär oss dekorera och glasera. Bränning sker med el-ugn och raku-ugn med gas. Bränning ingår i kursavgiften. Lera och andra material köps av kursdeltagare med gemensam beställning eller individuellt. Undervisningsspråk svenska och finska. Sista anmälningdag 30.8.2024

#### 40502 MÅNDAGSKERAMIK, FORTSÄTTNINGSKURS

2.9 – 2.12.2024, 13.1 – 7.4.2025. Mån 18.00–21.00

Konsthuset Renlund stensidan, keramiksalen,  
Folkskolegatan 6 b

Keramiker Merja Pohjonen 100 t Kursavgift 123,00 €

Fördjupningskursen riktar sig till de som vill fördjupa sina kunskaper och talanger genom att koncentrera sig på t ex en speciell teknik, tillverka glasyrer till någon typ av bränning eller prova på olika dekorationer och uttryck av keramik. Kursavgiften innehåller bränning med el- och raku-ugn. Lera och annat material betalar kursdeltagarna själva. Undervisning på svenska och finska. Sista anmälningdag 30.8.2024

## Handarbetskurser

#### 40520 VÄVNING

2.9 – 25.11.2024, 13.1 – 14.4.2025.

Mån 14.00–17.00

Villa gamla skola, vävsal, Lärargränden 2

Gun-Maj Fredlund 100 t Kursavgift 102,00 €

Vävning för både dig som har vävt förr och för dig som är nybörjare. Vi sätter gemensamt upp vävar enligt deltagarnas önskemål. Materialkostnader tillkommer.

#### 40523 STICKA TRÖJOR OCH STRUMPOR \*

26.9 – 5.12.2024, 23.1 – 3.4.2025. Tors 17.00–19.15

Designasema KNUT Järnvägsgatan 1

Annika Roos 36 t Kursavgift 53,00 €

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 13.8 kl. 18.00

\* Personal guidance also in English

Drömmer du om att sticka tröjor och strumpor? Har du kört fast och sticker samma slags sockor om och om igen? Hur gör man när man sticker sockor och börjar från tån? Kom med och sticka något nytt, utmana dig själv. Du får själv välja vad du sticker. Projektet blir klart när du sticker hemma, när vi träffas går vi igenom nästa steg av stickningen. På kursen får du lära dig hur man sticker oktröjor. Vad ska man tänka på när man väljer färger? Vad är färgdominans? När vi träffas första gången väljer vi mönster och garn, och börjar planera. Undervisningsspråk svenska och finska. Kursen hålls varannan vecka: 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11 och 5.12.2024. På våren: 23.1, 6.2, 20.2, 6.3, 20.3 och 3.4.2025.

## 40525 STICKKURS

17.9 – 19.11.2024.

Tis 18.00–21.00

Rödsö skola, Orresvägen 10

Lina Peräneva 24 t Kursavgift 46,00 €

Gillar du att sticka eller virka, eller har du funderat på att börja, då är denna kurs åt dej! Vi på olika tekniker och projekt samt löser problem som kan uppstå. Arbetena planeras efter deltagarnas önskemål och passar utmärkt ifall du vill ha ny inspiration eller kört fast med din egen stickning. Vi träffas varannan vecka och handarbetar tillsammans. Kurskvällar: 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 5.11 och 19.11.

## Träslöjd och byggande

### 40540 TRÄSLÖJD OCH MÖBELRESTAURERING

9.9 – 2.12.2024, 13.1 – 14.4.2025

Mån 18.00–21.00

Storby skola, slöjdsalen, Broändavägen 2

Gustav Kortell 100 t Kursavgift 102,00 €

På kursen får kreativiteten flöda. Inom träslöjden tillverkas möbler, såsom bord, bänkar, stolar och hyllor. Du kan också tillverka mindre saker t ex

ljusstakar, skyltar, lådor, ramar.

Föremålen designas själv eller tillverkas enligt modell. Du kan också restaurera gamla trämöbler. Du får sakkunnig hjälp och handledning. Passar även för nybörjare. Obs! Tyvärr finns inget förråd på skolan, utan föremålen ska tas hem mellan kursgångerna.



### 40560 TILLVERKA DIN EGEN CYKELRAM \*

5.9 – 28.11.2024, 9.1 – 10.4.2025. Tors 18.00–21.00

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salén

Torggatan 41 A

Anders Holmberg 100 t Kursavgift 102,00 €

Vi tillverkar ramar till olika typer av cyklar enligt kursdeltagarens egna mått och önskemål. Ramarna tillverkas av specialstål, aluminium eller varför inte titan om så önskas och förbandssvetsningen sker genom antingen lödning eller tig-svetsning. Inga förhandskunskaper är nödvändiga! Materialkostnaderna beror på valet av material och rör sig från noll (materialet tas från en gammal ram) till 500 €. Kursen går på svenska och finska.

### 40562 SVETSKURS \*

17.9 – 26.11.2024. Tis 18.00–21.00

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salén

Torggatan 41 A

Anders Holmberg 40 t Kursavgift 67,00 €

Lär dig svetsa och bekanta dig med nya svetsmetoder. Inga tidigare kunskaper behövs, men det finns möjlighet att fördjupa tidigare kunskaper. Vi behandlar gassvetsning, elektrosvetsning, mig- samt tigsvetsning. Du har möjlighet att förverkliga ett personligt projekt med valfri svetsmetod eller kombination av metoder. Kursen går på svenska och finska. Åldersgräns 16 år.





**KVARNEN**  
**KRONOBY MI**  
60 ÅR 1964-2024

## FÖRELÄSNINGAR PÅ KRONOBY MI

Anmäl dig på vår hemsida [mi.kvarnen.fi](http://mi.kvarnen.fi)  
eller ring 040-660 1656 fr.om. 26.8 kl. 8:30

### AGGRESSION HOS BARN – UTMANING OCH POTENTIAL

**Kvarnen må 23.9.2024 kl. 19.00, Birgit Müller-Sigfrids, 15 €**

*Aj! Så där får man inte göra! Men, älskling. Mamma blir ledsen då du pratar så där med henne. Nu får du gå till ditt rum och lugna ner dig!*

När barn visar ilska, vill vi ofta vara snälla eller blir själva arga och stränga, men det hjälper sällan mot aggressivt beteende. Vad kan vi göra när våra barn blir arga och skrikiga? Aggressivt beteende är ett tecken på att barnet har problem i sitt liv och behöver hjälp. Den här föreläsningen handlar om orsakerna bakom aggression hos barn, hur samhället hanterar det, och hur vi som vuxna kan bemöta och dra nytta av aggression. *Birgit Müller-Sigfrids arbetar som familje- och föräldracoach.*



### ATT HANTERA OLIKHETER OCH ENSAMHET

**Kvarnen ti 22.10.2024 kl. 18.00, Patrik Tiainen, 15 €**

Det sociala samspelet är centralt för vårt välmående, men det kan lätt utmanas av olikhet och annorlundaskap. Att vara annorlunda kan betyda att vi hamnar utanför och blir ensamma, och ofrivillig ensamhet är ett hot i sig. Ensamheten utlöser en signal, precis som hunger, törst eller smärta. Fysisk smärta varnar för vävnadsskada, hungerskänslan påminner oss om näringsbehovet - hotet att bli ensam kan däremot aktivera primitiva reaktioner vi inte alltid känner igen.



### AI SOM KOMPIS OCH KOLLEGA

**Kvarnen ti 8.10.2024 kl. 18:30, Reidar Wasenius, 15 €**

Artificiella intelligenser är inte längre bara verktyg, utan kan ses som betjänter eller kolleger och allt oftare t.o.m. chefer. Hur kan var och en av oss utnyttja AI-system i vår vardag? Vilka enkelt tillgängliga verktyg finns online och vad duger de till? Vilken nytta kan vi ha av dem? Vad krävs av oss människor nu när datorerna är allt smartare? Vilken är vår plats i den nya världen och hur lönar det sig för oss, våra barn och barnbarn att förbereda oss så att vi klarar oss så väl som möjligt också i framtiden?



### TOMS 15 RESOR TILL AUSCHWITZ

**Kvarnen må 28.10.2024 kl. 18:00, Tom Hansén, Gratis**

År 2004 gjorde Tom Hansén sin första resa till Auschwitz. Det gjorde han tillsammans med gymnasieelever från Kronoby gymnasium. Av bara farten har det blivit ytterligare 14 resor med deltagare från alla nejdens gymnasier. Under kvällen berättar Tom i ord och bild om den plats dit det, mellan åren 1940-45, deporterade omkring 1,3 miljoner människor varav 1,1 miljoner räknades av nazisterna som judar.



### SIMON GRIPENBERG

**Kvarnen ti 19.11.2024 kl. 18.00, Simon Gripenberg, 15 €**

Hur är det att, som introvert och tillbakadragen, stiga ut ur den finlandssvenska bekvämligheten och arbeta med fri konst i bland annat finskspråkig och samisk kontext? Simon Gripenberg berättar i ord och bild om sin livsresa från avbrutna tekniska studier till att arbeta som normkritisk konstnär. Nyfikenheten för det okända har tagit honom till spännande residensvistelser och oväntade sammanhang.



**KUNSKAP, GEMENSKAP OCH KREATIVITET - FRI BILDNING FÖR ALLA**