

**Kokkolan seudun opisto**  
**Karlebynejdens institut**

**KURSPROGRAM**  
**VÅREN 2025**

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

# ANMÄLAN TILL VÅRENS KURSER

BÖRJAR ONSDAG 8.1.2025 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 ons 8.1 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

Anmälan är bindande. Om du inte kan delta, kom ihåg att avboka kursen senast fem (5) dagar 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	Stiftelsen för Nordiska konstskolan,	
Anmälan till kurserna	5	öppna föreläsningar	10
Kursavgifter och avbokningar	5		
Rabatter	6	<b>Karleby bildkonstskola</b>	11
Motionsförmåner ePassi,			
Smartum och Edenred	6	<b>Institutets kurser:</b>	
Kaikukortet	6	Föreläsningar, vardagskunskaper	12
Studiepoängskurser	6	Datateknik	13
Allmänt	7	Motion och hälsa	14
Konstgården Renlund	8	Praktiska ämnen	16

## Ändringar i utdelningen av kursprogrammet för våren 2025

Karlebynejdens instituts kursprogram våren 2025 kommer inte att delas ut direkt till hemmen. Vårens kurskatalog kan hämtas från olika utdelningsplatser i staden. Om dem finns info på hemsidorna. I valet av utdelningsplatserna har det tagits i beaktande verksamhetsrådets omfattning och de placeras där folk rör sig.

All information har väsentligt flyttat till elektroniska nätverk och trycksakerna blivit färre. En stor del söker efter institutets kurser också med sina digiapparater.

Antalet tryckta kursprogram kommer nu att vara betydligt mindre. Detta sparar natur och pengar.

Vi vet hur viktigt det tryckta kursprogrammet är för dem som vill bläddra i det och bekanta sig med institutets hela kursprogram. Vi kommer inte att överge det tryckta kursprogrammet. Programmet får även i fortsättningen fungera som minneslista på hemmets bord och man kan göra egna anteckningar i det.

För vårterminen erbjuder institutet ca 100 nya kurser. Hoppas där finns sådana som också passar dig.

**Asko Muilu**, rektor

### Kursprogrammets utdelningsplatser:

- Institutshuset
- Biblioteken: huvudbiblioteket, Ullava, Rahkonen, Lochteå, Kelviå, Björkhagen och bokbussen
- Stadshuset
- Minimani
- Citymarket

- Prisma
- Matbutikerna samt sportutrymmena i Kelviå, Lochteå och Ullava
- Såka byagård
- Öja byacenter

Tilläggsinfo om utdelningsplatserna på hemsidorna





## 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 7.1.2025
- 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 11

## 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

Päivi Aittomäki, planerare/ lärare 040 806 8342

Lilli Kastrén, språklärare 044 780 9528

Heli Hollanti, servicesekreterare 06 8289 777

Leena Lamu, kvällsservicesekreterare 06 8289 777

Mari Mathlin, projektarbetare 040 8068 123

### Bildkonstskolan

Aija Isosaari, rektor 044 780 9526

Heidi Pokela, bildkonstlärare  
[heidi.e.pokela\(at\)kokkola.fi](mailto:heidi.e.pokela(at)kokkola.fi) 044 780 9523

Aune-Maarit Saukko,  
servicesekreterare 040 806 5167

Juho Klapuri, kvällsvaktmästare  
och timlärare 040 806 5384

Päivi Aittomäki, bildkonstlärare 040 806 8342

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 ONSDAG 8.1.2025 KL. 18.00

## DU KAN ANMÄLA DIG

- via webbtjänsten <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola/sv/>
- per telefon 040-8065 160 eller i kansliet, Vasavägen 7, fr o m 8.1.2025 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) dagar 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.

## ePassi smertun! Edenred

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.

Betalning av kursavgifter med motionsförmåner återbetalas inte.

## Kaikukortti

### KAIKUKORTET

Om du har Kaikukortet, kan du delta i en kurs per läsår utan kursavgift. Kursen kan du själv välja.

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

## STUDIEPOÄNGSKURSER

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.

Kursernas omfattning anges som studiepoäng. Arbetsmängden motsvarar 27 timmar per studiepoäng. Avlagda studiepoäng på kurserna förs in i Min Studieinfo – systemet, där du kan gå in och se dina studieprestationer.

Den här våren ger den här kompetensbaserade kursen studiepoäng:

### 40521 VÄV EN SJAL ELLER DYNA MED GRINDVÄVSTOL, 1 sp



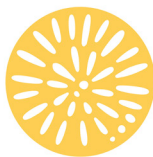
MIRJA NIKKANEN

## VÅRUTSTÄLLNING OCH EVENEMANG 12.-13.4.2025

Konst- och praktiska ämnen  
Musikframträdanden  
Diktuppläsning och teater

INSTITUTSHUSET, Vasavägen 7  
lö 10-15 sö 12-16

Caféet är öppet under utställningen. Välkommen!



yhdessä oppimisen  
**UUDET TUULET**  
**NYA VINDAR**  
för gemensamt lärande

Målet med projektet är att dela både medborgarfärdigheter och traditioner.

- Medborgarfärdigheter är kompetenser som vi behöver i vårt vardagliga liv och som förstärker både en social och hållbar livsstil.
- Kulturarvet är både materiellt och immateriellt, värderingar, seder, färdigheter och kunskaper som ärvt av tidigare generationer.
- De plattformar för inläring som skapas i projektet förstärker kulturvälmående och samhörighet genom att vi för samman olika aktörer.
- Projektet finansieras av Utbildningsstyrelsens Kvalitets- och utvecklingsunderstöd och pågår under perioden 1.11.2024 – 30.6.2025

I projektet vill vi synliggöra kompetenser som människor i olika åldrar har och som kan berika andra. Projektet kommer att skapa och testa en modell för ömsesidigt lärande, där deltagarna får nya kompetenser och delar samtidigt med sig av sina egna till de andra. Under inläringstillfällena får deltagarna dela med sig av traditioner, tidigare generationers kunskaper och dagens digitala färdigheter.

[www.kokkola.fi/yhdessa-oppimisen-uudet-tuulet-hanke/](http://www.kokkola.fi/yhdessa-oppimisen-uudet-tuulet-hanke/)



yhdessaoppimisenuodettuulet

Ytterligare information:

Projektarbetare

Mari Mathlin,

[mari.mathlin@kokkola.fi](mailto:mari.mathlin@kokkola.fi),

tfn 040 8068123



## FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida.

## VIKTIGA DATUM

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

## TRAFIKEN VID KONSTHUSET RENLUND

Säkerheten på Konsthuset Renlunds gårdsplan och biltrafiken till och från Konsthuset har förbättrats under 2024, och arbetet pågår fortfarande delvis. För elever som skjutas med bil finns ett nytt enkelriktat område för biltrafik där man får stå i 30 minuter. Det finns inga kundplatser på Konsthuset Renlunds gårdsområde, parkeringsplatserna som finns på gården är ämnade för personalen. Den som promenerar eller cyklar till Konsthuset kan gå in från Folkskolegatan, Katarinegatan eller Borgmästargatan. Vid Folkskolegatan finns en ny led för fotgängare och cyklister som avskilts med stolpar.



## INGÅNG till Konsthusets stendel (bildkonstskolan)

från Folkskolegatan och Katarinegatan.

## INGÅNG till Konsthusets trädel

från Borgmästargatan 32

- Dörren till höger: Bildkonstskolans och ordkonstskolans elever, Karlebynejdens instituts kursdeltagare samt de som hyr lokalerna.
- Dörren till vänster: enbart för eleverna vid Konservatoriets danslinje.
- Tillgänglig entré längs rullstolsrampen vid ingången vid Folkskolegatan.

## 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 FI59 5163 0620 0121 71.



NINA MAMIA

## Konstgård öppen för alla

# KONSTGÅRDEN RENLUND

Planeringen av Renlunds konstgård inleddes 2022. Planeringen av konstgården har från allra första början inneburit ett nära samarbete med olika aktörer: med invånarna, museet, lärare inom konstbranschen, konstnärer, yrkesverksamma inom kultursektorn och i synnerhet med barn som har konst som sitt fritidsintresse. Idéen till projektet kom från bildkonstskolans lärare. Konstgården har planerats så att den kan användas på ett så mångsidigt sätt som möjligt för utställningar, arbete och vistelse. Idéerna till verksamheterna på gården är resultatet av delaktighet.

Planeringsprojektet har varit det trevligaste jag gjort i hela mitt liv och jag är mycket tacksam över att jag fick delta i planeringen av konstgården. Jag har njutit enormt mycket. Det bästa har varit att samarbeta med olika människor inom konst och trädgård. I synnerhet att arbeta med barn är en hjärtesak för mig.

*Projektet har varit långt och vi har stött på många utmaningar eftersom alla konstruktioner är*

*unika. Jag upplever att vi har lyckats tillsammans. Jag vill tacka alla som deltagit i projektet av hela mitt hjärta och ett särskilt tack till Mirkka som hjälpt till med planeringen och som har alla de egenskaper som jag inte har. Jag vill dessutom nämna våra skickliga grönområdesanläggare på trädgårdssidan och särskilt arbetsplatsmästare Frank Linke. Tack!*  
*- Mami (Nina)*

Dimensioneringen av scenen och åskådarläktaren har planerats på så sätt att både dans, musik, teater och exempelvis Karleby Filmfest har möjlighet att utnyttja området. På åskådarläktaren ryms såväl yogamattor som målarstafflier så den kan också användas för annat än för sittande. Bildkonstskolan och balettinstitutet har i samarbete med trädgårdssidan gjort tavlor med balettpositioner som finns vid scenkanterna. Åskådarläktaren är också en konstutställning: de nedre delarna av sittplatserna har belysts och i dem har sänkts keramiska konstplattor som är gjorda vid bildkonstskolan.

*Plattorna blev otroligt fina och jag tycker att de blev en av höjdpunkterna på hela gården! Det är viktigt att barnens konstverk får den plats de förtjänar. Här skapar vi också en möjlighet att bli sedd.*

Stenläggningen framför scenen är en mindfulness-labyrint där man kan stanna upp och lugna ner sig. Att stanna upp och äta sin matsäck under träningen var ett av barnens önskemål. Det finns många platser i trädgården där man kan stanna upp och lyssna till sitt inre.

Labyrinttemat som barnen hittat på blev ett bärande tema eftersom labyrintherna innehåller mycket symbolik. Olika slags labyrintfigurer från olika tidsperioder och från olika delar av världen finns både i stenläggningen och i planteringarna. Eleverna i ordkonstskolan fortsatte på idén och skrev historier med labyrinttema som kan läsas via QR-koder. Elina Warsta har i samarbete med grönområdesplaneringen planerat labyrinthernas infotavlor som är placerade på olika håll på gården och infotavlan som finns vid ingången.

Det fem meter långa arbetsbordet i betong möjliggör utövande av konst i olika former allt från träslöjd till bildkonst. Ordkonstskolans elever har hittat på texterna med temat "Vad är konst?" som hittas längs med bordskanterna. I samband med bordet finns också ett vattenelement som var ett av önskemålen. Bordet är ett prov på trädgårdsmästarnas skicklighet precis som också alla andra konstruktioner på gården.

Idén bakom verket Inside out var en graffitivägg, men platsen kan också användas som utställnings- och arbetsplats och de enfärgade väggar fungerar bra som bakgrund. Nästa vår kommer bildkonstskolan att skapa en mural på väggarna. Användningsändamålet kan förändras varje år, vilket gör att verket Inside out alltid är aktuellt.

Verket kan undersökas utifrån in eller inifrån ut och också igenom, vilket gör verket ännu mer intressant.

Landskapsverket med människogestalt är ett samarbete mellan konstnärduon Kaija Kontulainen och Tom Tiainen som de genomförde hösten 2024. Verket blev så fint att trädgårdsplanen ändrades spontant och grillplatsen framför verket flyttades så att verket syns ända från gårdens öppna plats. På konstgården finns också planteringslådor, en pergola, en plats för arbete med sand, en grillplats, en reflexologi-stig, konststolpar för keramik samt en raku-ugn.

Huvudverket bland trädgårdskonsten är det rosablommande spaljéerade prydnadsäppelträdet. Trädgårdskonst är kanske den långsammaste konstarten, men den som väntar på något gott väntar aldrig för länge! I trädgården finns också en labyrint gjord av buskar, formklippta barrträd med temat "lollipop", ett dynamiskt område med perennplanteringar, en rosengård samt underbara blommande träd av många olika arter.

*På gården finns plats för konst och det blir intressant att se hur gården växer fram och kompletteras för varje år som går. Konstgården kommer aldrig att vara helt klar, utan den formas efter sina användare och är en mötesplats för gemenskaper där gårdens lugn och konst kan mötas.*

**Nina Mamia**, grönpalanerare, Karleby stad,  
**Mirkka Näveri**, trädgårdsmästare, Karleby stad

Konstgården som byggts på Konsthuset Renlunds tomt har planerats och genomförts med bidrag av Stiftelsen för Brita Maria Renlunds minne sr.







Stiftelsen för  
**Nordiska**  
Konstskolan



## ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR 2025

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

Plats: Konsthuset Renlund/trädelen, Konsthörnet, Borgmästaregatan 32

Obs! Föreläsningen 18.2 hålls på Sällskapsklubben, Torggatan 27

Föreläsningarna är avgiftsfria och alla intresserade är välkomna.

- 14.1.25 kl 18-20**    **Hannah Arendt och frihetsbegreppet**  
**Maria Björkholm, doktorand i filosofi**
- 18.2.25 kl 18-20**    **Kan Ryssland hitta ut ur återvändsgränden, och vad väntar runt hörnet? Obs! Föreläsningen hålls på Sällskapsklubben.**  
**Anders Mård, journalist YLE**
- 18.3.25 kl 18-20**    **Min plats i bilden och konsten**  
**Ursula Sepponen, konstnär och pedagog**
- 1.4.25 kl 18-20**    **Kan en bokstav bli konst? Boktryckarkonsten som konstform**  
**Camilla Gunnar, konstnär och boktryckare**
- 2.9.25 kl 18-20**    **Rumsliga reflektioner: en föreläsning kring holistisk inredningsdesign, kulturell identitet och medveten konsumtion**    **Minna Östman, rumslig formgivare**
- 7.10.25 kl 18-20**    **Rum och möbler under olika stilepoker**  
**Ingela Bodbacka-Rak, kulturvetare**
- 4.11.25 kl 18-20**    **The Weight of Absence. How much can one play with the past?**  
**Auto-ethnographic artistic exploration and research**  
**Michael Marnin Jacobs, doktorand, Lapplands universitet**
- 25.11.25 kl 18-20**    **Ett tyskt altarskåp och en bebådelsefresk från Italien**  
**Charlotte von Essen, konsthistoriker och pedagog**



## 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 på vårterminen 9.1 enligt läsårsplanen. Lovdagarna under terminerna följer grundskolans.

### ANMÄLAN AV NYA ELEVER TILL

#### GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

Nya elever kan ansöka om plats för läsåret 2025–2026 med en elektronisk ansökningsblankett i april-maj 2025. Ansökan gäller barn som är födda 2017 och 2018. Barn som är födda 2019 kan anmälas till konstfostran för småbarn. Om ansökningarna är fler än elevplatserna så lottas platserna ut. Närmare information ges på bildkonstskolans webbtjänst [www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan](http://www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan) under ansökningstiden.



Nya elever kan antas till de äldre elevernas grupper om det finns plats i dem. Man kan fråga efter lediga platser från bildkonstskolans kansli [ktk-bks@kokkola.fi](mailto:ktk-bks@kokkola.fi).

#### 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)

Adress Folkskolegatan 6b, 67100 Karleby

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

bildkonstskolan

Du hittar också Bildkonstskolan på Facebook och Instagram.

#### PERSONAL

Aija Isoaari, rektor 044 780 9526

Aune-Maarit Saukko,  
servicesekreterare 040 806 5167

Juho Klapuri, kvällsvaktmästare  
och timlärare 040 806 5384

Bildkonstlärare:  
Päivi Aittomäki 040 806 8342

Tiina Granholm 040 185 5507

Irma Jylhä 040 806 5327

Heidi Pokela,  
heidi.e.pokela(at)kokkola.fi 044 780 9523

Kristiina Turtiainen 040 805 0825

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



Anmälan till alla kurser börjar onsdag 8.1 kl. 18.00



Gamla salutorget, nuvarande Mannerheimplatsen. I bakgrunden Alfred Björklunds diverseaffär. / K.H.Renlunds museums bildsamlingar, samling Neristan.

## 99916 FÖRENINGSLIVET FÖRR OCH NU - NÅGRA EXEMPEL FRÅN KARLEBYS HISTORIA Avgiftsfri föreläsning, förhandsanmälan

Tors. 10.4.2025 kl 18.00–19.30

Stadsbiblioteket, Hongell-salen, Storgatan 3

Bernhard "Benni" Åström 2 t

Karlebyns historia är full av intressant föreningshistoria, vare sig det gäller t.ex. kultur, idrott eller vårdsektorn. Många föreningar var viktiga för lokalsamhället och dess utveckling, samtidigt som verksamheten bjöd på meningsfullt engagemang för deltagarna. I dagens läge kämpar många föreningar dels med att få nya medlemmar i yngre generationer och dels med att finansiera verksamheten. Var alltså "allting bättre förr"? I föreläsningen går vi in på denna diskussion med hjälp av några lokalhistoriska exempel. I samarbete med K.H.Renlunds museum.

## 60506 HYGIENPASS

18 – 20.2.2025

Tis. 18.00–20.15, Tors. 18.00–20.15

Donnerska skolan, klassrum, Banérgatan 3-5

Hälsoinspektör Anne-Maj Jansson 6 t

Kursavgift 54,00 €

Kurs i hygienkompetens enligt Livsmedelsverkets fordringar och den riktar sig till alla som hanterar oförpackade livsmedel. Kursen hålls två kvällar: 18.2 och 20.2. Andra kvällen avslutas med en tent. Ta med identitetsbevis.

## 60508 CHILENSK AFTON \*

Tors 6.2.2025 kl 18.00-21.00

Donnerska skolan, undervisningskök, Banérgatan 3-5

Soledad, Sophia och Jose Björkqvist 4 t

Kursavgift 17,00 €

Kom med och tillred chilensk mat tillsammans med Soledad, Sophia och Jose. Vi pratar om Chile

\* Personal guidance also in English

och lyssnar på samt sjunger chilenska sånger. Avgift för ingredienser 10 € uppbärs på kursen. Undervisningsspråk svenska, finska, engelska och spanska. Anmäl dig senast 30.1.2025.



## 70501 NÖDFÖRSTAHJÄLP

Tis 28.1.2025 kl 18.00-21.00

Donnerska skolan, klassrum, Banérgatan 3-5

Utbildare i första hjälp och hälsokunskap

Marcus Nyberg 4 t Kursavgift 42,00 €

Utbildningen följer FRK:s direktiv.

Nödförstahjälpkursen 4 lektioner, är lämplig som repetitionskurs för Förstahjälpen 1 och Förstahjälpen 2.

## 70502 FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 1®

4 – 13.2.2025. Tis. 18.00–21.00, Tors. 18.00–21.00

Donnerska skolan, klassrum, Banérgatan 3-5

Utbildare i första hjälp och hälsokunskap

Marcus Nyberg 16 t Kursavgift 65,00 €

Grundkursen i första hjälpen ger grundläggande kunskaper och färdigheter att hjälpa i nödsituationer och vid vanliga sjukdoms- och olycksituationer, samt ger information om hälsans befrämjande. I kursen ingår också användning av hjärt-lung-räddning-defibrillatorutrustning. Kursen följer FRK:s direktiv och är i kraft 3 år. För att bli godkänd krävs att man deltar varje kursgång. Efter godkänd kurs registreras kursdeltagaren i FRK:s utbildningsportal och får ett mobilkort över prestationen. Kursen hålls ti 4.2, to 6.2, ti 11.2 och to 13.2.

## 10503 PRIVATLEKTIONER I DATATEKNIK \*

Tis 14.1 – 15.4.2025

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 kontakter kursdeltagarna för att komma överens om tidpunkt. Anmäl dig, så tar vi kontakt!

“EN POSITIV ERFARENHET SOM KAN GE DIG OANADE MÖJLIGHETER ATT UTVECKLAS SOM MÄNNISKA.”

(Plock ur imagoundersökningen 2024)



Anmälan till alla kurser börjar onsdag 8.1 kl. 18.00



## 20515 80-TALS AEROBICS \*

29.4 – 3.6.2025. Tis. 18.15–19.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Lilli Kastrén 10 t Kursavgift 28,00 €

Kom i sommarform med gamla goda 80-tals aerobics! Passet börjar med enkla stegserier, där du förbättrar din koordination samt lär dig nya rörelser. Vi avslutar med lugnande stretching, som hjälper kroppens återhämtning samt ökar kroppens flexibilitet. Den ca 20 min långa stretchingdelen ger din kropp en välbehövlig avslappning och du känner dig fräsch samt i god balans efter avslutad pass.

## 20519 SOMMARJUMPPA

7.5 – 11.6.2025. Ons. 17.30–19.00

Utomhus, Öjavägen 454

Personlig tränare Marina Kulla 12 t Kursavgift 28,00 €

Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband, minigummiband. Vi varvar med pulsupphöjande hoppövningar utomhus,

hoppeligen i solsken. Ta med liggunderlag, hantlar, gummiband, minigummiband och vattenflaska.

## 20543 YIN YOGA \*

17.1 – 4.4.2025. Fre. 10.15–11.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Yogalärare Lena Eklund 18,37 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 djup. Hela övningen görs sittande eller liggande på mattan. Ta med egen matta och bekväma kläder.

## 20545 YOGAMIX \*

24.1 – 4.4.2025. Fre. 16.30–17.30

Yxpila skola, gymnastiksalen, Pottstrandvägen 15

Yogalärare Lena Eklund 13,30 t Kursavgift 28,00 €

På denna yogatimme provar vi olika yogastilar,



\* Personal guidance also in English

”TREVLIKA KURSER,  
MENINGSFULL FRITID,  
SOCIAL SAMVARO.”

(Plock ur imagoundersökningen 2024)

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.

### 20557 YOGA NIDRA AVSLAPPNINGSKURS \*

21.1 – 1.4.2025. Tis. 12.15–13.00

Konsthuset Renlund, Borgmästaregatan 32

Yogalärare Lena Eklund 10 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. Oftast känner man sig piggare och har lättare att koncentrera sig efter att ha gjort en Yoga Nidra -övning. Ta med en filt.

### 20562 PARK-ASAHI, GRUNDKURS

28.4 – 26.5.2025. Mån. 18.00–19.00

Utomhus, Västraparken

Kristina Klingenberg 6,65 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.

### 20565 TILLSAMMANS PÅ STIGEN \*

6.5 – 10.6.2025. Tis. 9.00–12.00

Nejdens vandringsleder

Linda Boberg-Santala 24 t Kursavgift 39,00 €

Vi vandrar tillsammans med lugna kliv under sex förmiddagar mellan kl. 9-12 på olika vandringsleder i nejden. Kursen passar dig som är pensionär eller dagledig och tycker om att röra dig ute i naturen i lugn takt. Vi tar kaffepaus och har trevligt tillsammans. Ta med kaffe/te, mellanmål, vattenflaska och sittunderlag till kaffepausen. Klä dig enligt väderlek. Kursen går på både svenska och finska. Vandringslederna och alternativa datum:

6.5 alt. 7.5 Harrbåda naturstig 4 km.

13.5 alt. 14.5 Bosund vandringsled, Larsmo 9 km.

20.5 alt. 21.5 Konama vandringsled, Nedervetil 9,1 km

27.5 alt. 28.5 Håkkis trodon, Öja 12 km

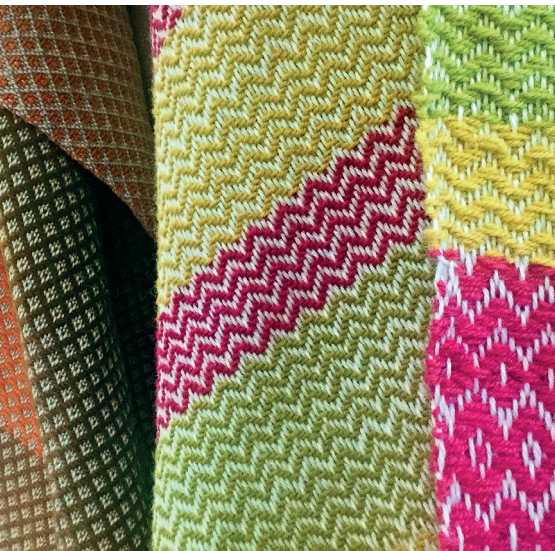
3.6 alt. 4.6 Holm vandringsled, Larsmo 13 km

10.6 alt. 11.6 Deltagarnas eget val



LINDA BOBERG-SANTALA

Anmälan till alla kurser börjar onsdag 8.1 kl. 18.00



## 40521 VÄV EN SJAL ELLER DYNA MED GRINDVÄVSTOL, 1 sp

24.1 – 21.2.2025.

Fre. 17.00–20.00, Lör. 9.30–15.00

Taitokeskus Kookola, Folkskolegatan 1

Lina Peräneva 15 t Kursavgift 33,00 €

Lär dig att väva med grindvävstol en produkt som du själv planerat: en sjal med passande färger och material av mjukt yllegarn eller en dekorationsdyna av tjockare material. På kursen lär du dig att varpa en grindvävstol och påbörja vävningen. Grindväven, instruktioner och videon får du låna hem t o m 21.2 den avslutande gången. Om du vill, kan du väva flera arbeten.

Kursen samlas fre 24.1 kl. 17.00-20.00, lör 25.1 kl. 9.30-15.00 och fre 21.2 kl. 17.00-20.00. Efter vävandet färdigställs arbeten under handledning 21.2. De som anmält sig till kursen får ca en vecka före kursstarten förberedande e-post. Om kursdeltagaren vill, är det möjligt att kursen bedöms och förs in i Min Studieinfo. Kursens omfattning 1 sp (studiepoäng) består av självständigt arbete och närundervisning.



## 40545 SPIKA IHOP BLOMLÅDOR

29.4 – 12.5.2025. Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–19.30

Institutshuset, Matti-klassen, Vasavägen 7 / Storby skola, slöjdsalen, Broändavägen 2

Gustav Kortell 10 t Kursavgift 24,00 €

Nu har du möjligt att själv planera och bygga dina egna blomlådor under handledning inför sommaren. Första kvällen tis 29.4 kl. 18.00-19.30 teori vid Institutshuset, Vasavägen 7. Då går igenom bl a deltagarnas planer, möjliga ritningar samt materialanskaffning. Deltagarna skaffar eget materia till den praktiska delen. Praktik måndagar 5.5 och 12.5 kl. 18.00-21.00 vid Storby skola, slöjdsalen, Broändavägen 2. OBS! Tyvärr finns inget förråd på skolan, utan föremålen ska tas hem mellan kursgångerna.

## 40563 SVETSKURS \*

21.1 – 1.4.2025. 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.

