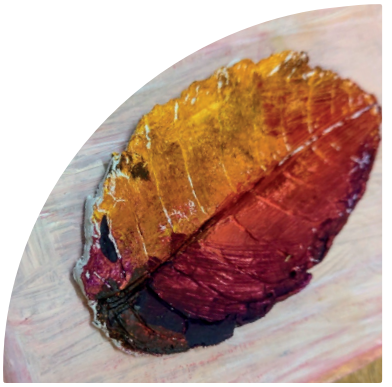


KURSPROGRAM 2022 2023

KRONOBY MEDBORGARINSTITUT

Offentligt meddelande delas ut till alla hushåll

INNEHÅLL

Hälsning 3

Allmänt 4

Evenemang 6

Historia, samhälle 6

Föreläsningar 7

Datateknik 8

Huslig ekonomi 9

Språk 10

Musik 12

Individuell musikundervisning 14

Dans 17

Hobby, textil, praktiska färdigheter 19

Träslöjd, metall, möbler 21

Keramik 21

Bildkonst 23

Barnkonstskolan 23

Gymnastik, idrott 25

Gymnastikkurser för barn och ungdomar 28

Hälsa, välmående, första hjälp 30

Onlineinstitutets kurser 30

Yoga 31

Psykologi, mänskliga relationer 32

Natur, miljö, jakt 33

Information från Kronoby bibliotek 34

Annonser från våra övriga samarbetsparter 42

Tryck: Forsbergs, Jakobstad
Layout: Kaj Lindh

Hösten är snart här....

.... och med den så startar också medborgarinstitutet sina kurser. I dessa globalt sett oroliga tider så kan en kursafton tillsammans med vänner kännas tryggt och avkopplande för många. På kursen kan man diskutera världens gång och utbyta åsikter. Den sociala aspekten som MI-kurserna erbjuder kanhända upplevs som viktigare än någonsin tidigare. Gemenskapen ger för många en trygghet som man så väl behöver i vardagen.

I år inleder vi ett helt nytt kapitel i medborgarinstitutets historia. Vårt samarbete inom Norra Ligan har utmynnat i att vi grundat ett onlineinstitut, www.onlineinstitutet.fi, där vi samlat alla onlinekurser vi tillsammans erbjuder. Du hittar kurserna endera via ditt eget instituts hemsida eller genom att direkt gå in på onlineinstitutets hemsida. I dagsläget ligger där snart 50 onlinekurser som väntar på dig.

Till hösten kan vi också presentera vår nya musiklärare Tobias Elfving. Tobias har senast tjänstgjort vid Kredu i Nykarleby och är känd för de flesta musikvänner i vår nejd i och med att han under många år fungerat som körledare för Kronoby Sångkör och Mittimillan. Han efterträder Èva Pandur, som efter över 30 års tjänst avgått med pension. Vi tackar Èva för hennes insats för främjandet av musiklivet i Kronoby och önskar henne trevliga pensionärsdagar.

Det är Kaj Lindh som står för ombrytningen av årets kurskatalog. Utdelningen av broschyrerna sker, liksom under tidigare år, av lokala idrottsföreningar. På så sätt är vi med och understöder föreningarna i deras viktiga arbete.

Vi samarbetar med biblioteket som i år informerar på fyra uppslag i slutet av katalogen om sin verksamhet. Ta gärna del av den informationen.

Även i år önskar vi att ni flitigt deltar i våra kurser. Vi är också tacksamma för olika tips på nya intressanta kurser i tiden. Har ni tips på lärare som kunde komma med i vår verksamhet tar vi också gladeligen emot dessa tips.

Väl mött på kurs!

Tom, Petra, Tobias och Sara

Allmänt

Kronoby MI är Kronoby kommuns medborgarinstitut och verkar i alla tre kommundelar. Verksamheten administreras av Kvarnen samkommun och vårt kansli finns vid Kronoby folkhögskola. Du är välkommen till våra kurser oavsett om du bor i Kronoby eller i någon annan kommun.

Kursanmälan

Det är obligatoriskt med förhandsanmälan till ALLA våra kurser! Vi börjar ta emot anmälningar till både höstens och vårens kurser fr.o.m. onsdag 24.8.2022 kl. 09.00.

Anmälan gör du enklast på vår hemsida mi.kvarnen.fi. Där skapar du din egen inloggning och anmäler dig till kurser. Du kan enkelt se dina kurser, avboka dem vid behov, skapa ett familjekonto och mycket annat. Du kan också anmäla dig per telefon på 06-8231 528 eller 040-359 1145 eller genom att personligen besöka MI-kansliet (Torgarevägen 4 i Kronoby, andra våningen i folkhögskolans kanslibyggnad). OBS! Kursanmälningar tas inte emot via e-post.

Kursdeltagarna antas i anmälningsordning. Barn under 18 år ska anmälas i sitt eget namn men den ena föräldern registreras som betalare av kursavgiften. Enklast görs det här genom ett familjekonto i vårt bokningsprogram under rubriken Min familj.

Annullering

Förhandsanmälan till våra kurser är alltid bindande. Om du trots allt inte kan delta i den kurs du anmält dig till, är det viktigt att du annullerar din kursanmälan senast tre dagar innan kursen börjar. I annat fall faktureras kursavgiften i sin helhet, även om du inte går kursen. Du kan annullera på vår hemsida eller genom att kontakta MI-kansliet. Notera att en annullering inte kan göras till kursledaren!

Pröva-på-gång

Helterminskurser (tio veckor eller längre): Ifall du vill gå en MI-kurs som är ny för dig och som du inte testat på tidigare, har du möjlighet att delta i ett kurstillfälle utan att kursavgift debiteras. Vill du inte fortsätta delta, bör du annullera ditt deltagande direkt till MI-kansliet före det andra kurstillfället. I annat fall debiteras kursavgiften i sin helhet, även om du inte fortsätter. För kortkurser gäller ingen pröva-på-gång, utan full kursavgift debiteras redan från första kurstillfället oberoende av antalet närvarogånger.

Kursavgifter

Du betalar en kursavgift för varje kurs du deltar i och den debiteras dig alltid skilt per termin. Avgifterna varierar beroende på kursens timantal. För en del kurser tillkommer en avgift för studie- och arbetsmaterial. Avgifterna faktureras efter att kursen startat och en betald avgift återbetalas inte!

Arbetslösa personer, som är bosatta i Kronoby kommun, har rätt att kostnadsfritt delta i högst två kurser per läsår mot uppvisande av intyg till institutets kansli. Intyget bör sändas till kansliet direkt efter anmälan. Avgiftsfriheten gäller inte kortkurser (kortare än tio veckor), föreläsningar eller akademiska kurser.

Du kan också betala din kursavgift med Kaikukortti.

Utbildningsstyrelsens studiesedlar

Pensionärer kan delta i alla MI-kurser med -10 % rabatt under läsåret 2022-2023.

Motions- och kulturförmåner

Kursavgiften kan betalas med följande motions- och kulturförmåner: Tyky, Smartum, Edenred och Epassi. Betalningen bör ske strax efter kursstart, innan kursen faktureras. Förmånen bör täcka hela kursavgiften. För mer information kontakta kansliet

Gruppstorlekar och elevantal

En gymnastik- eller motsvarande kurs kan starta om minst tio deltagare anmält sig. För övriga kurser är motsvarande antal åtta. Anmäl dig således i tid, annars kanske din favoritkurs inte kan starta!

Läsåret 2022-2023

De flesta av höstens kursstarter sker vecka 36, alltså fr.o.m. måndag 5.9.2022. Vårterminen inleds måndag 9.1.2023. Under skolornas höstlov 19-23.10.2022, sportlov 27.2-5.3.2023 och påsklov 6.4-10.4.2023 hålls vanligtvis inga kurser.

Gymnasieelever

En kurs som omfattar minst 38 timmar kan i allmänhet godkännas som en valfri kurs i gymnasiet. Kursen bör dock på förhand godkännas av gymnasiets rektor.

Försäkringar

Kursdeltagarna är inte försäkrade från medborgarinstitutets sida.

Studieintyg

Om du deltagit regelbundet i en kurs kan du på egen begäran få ett studieintyg till ett pris av 5 €. Ifall studieintyget gäller en kurs som avslutats för mer än tre år sedan debiteras 10 €.

Yleistä

Kruunupyyn kansalaisopisto on Kruunupyyn kunnan omistama kansalaisopisto, jota Kvarnen hallinnoi. Kansliamme sijaitsee Kruunupyyn kansanopistolla ja toimimme Kruunupyyn kunnan alueella. Olet tervetullut kursseillemme riippumatta siitä, asutko Kruunupyyn kunnassa tai sen ulkopuolella.

Ilmoittautuminen

Huomioi, että kaikille kursseille on pakollinen ennakkoilmoittautuminen! Voit ilmoittautua sekä syksyn että kevään kursseille keskiviikko 24.8.2022 klo 09.00 alkaen.

Helpoin tapa ilmoittautua on kotisivujemme kautta osoitteessa mi.kvarnen.fi. Siinä voit luoda itsellesi oman tilin ja ilmoittautua kursseille. Ohjelmassa näet kurssisi, voit peruuttaa ilmoittautumisia, luoda perhetilin jne. Ilmoittautua voi myös puhelimitse 06-8231 528 ja 040-359 1145 tai tulemalla opiston kansliaan (Torgarentie 4, Kruunupyyn kansanopiston kansliarakennus, toinen kerros). HUOM! Ilmoittautuminen sähköpostitse EI ole mahdollista!

Kurssilaiset saavat paikan ilmoittautumisjärjestyksessä. Lapset alle 18 vuotta ilmoitetaan omalla nimellä ja toinen vanhemmista rekisteröidään maksajaksi. Tee perheellenne oma perhetili järjestelmäämme, niin hoidat helposti kaikkien perheenjäsenten kurssiasiat samalla tunnuksella.

Peruuttaminen

Ennakkoilmoittautuminen on sitova. Mutta, jos kuitenkin haluat perua ilmoittautumisesi, on tärkeää, että perut ilmoittautumisesi viimeistään kolme päivää ennen kurssin alkua. Muuten joudut maksamaan kurssin kokonaisuudessaan, vaikka et osallistuisikaan. Voit perua kurssin netissä tai ottamalla yhteyttä kansliaan. Huomioi, että kurssin ohjaajat eivät ota vastaan peruuttamisia.

Kokeilukerta

Koko lukukauden kestävillä kursseilla (yli kymmenen viikkoa) sinulla on oikeus osallistua yhteen kurssitilaisuuteen ilman kurssimaksun laskuttamista. Tämä koskee vain kursseja, joihin et ole aiemmin osallistunut. Mikäli et halua jatkaa kurssilla, sinun on viipymättä ilmoitettava siitä suoraan kansliaan ennen seuraavaa kurssikertaa, muuten veloitamme täyden kurssimaksun. Lyhemmistä kursseista veloitamme täyden kurssimaksun jo ensimmäisestä kurssitilaisuudesta riippumatta läsnäolokerroista.

Kurssimaksut

Maksat kurssimaksun jokaisesta kurssista, johon osallistut. Maksu riippuu kurssin pituudesta. Kurssimaksut tarkistetaan kahden vuoden välein. Laskutus tapahtuu lukukausittain kurssin alettua. Suoritettua kurssimaksua ei palauteta. Huomioi, että joillakin kursseilla maksetaan myös opiskelu- ja työmateriaaleista.

Kruunupyyssä asuvat työttömät saavat maksutta osallistua korkeintaan kahdelle kurssille per lukuvuosi. Todistus työttömyydestä on tällöin toimitettava kansliaan heti kurssin alettua. Alennukset ja maksuttomuus eivät koske lyhyitä kursseja (alle kymmenen viikkoa), luentoja ja akateemisia kursseja.

Voit myös maksaa kurssisi Kaikukortilla.

Opetushallituksen opintosetelit

Eläkeläiset saavat -10 %:n alennuksen kaikista kursseista lukuvuoden 2022-2023 aikana.

Liikunta- ja kulttuuriedut

Voit maksaa kurssimaksusi seuraavilla liikunta- ja kulttuurieduilla: Tyky, Smartum, Edenred ja Epassi. Maksun on tapahduttava heti kurssin alettua, ennen laskutusta, ja seteleiden arvon on katettava koko kurssimaksu. Mikäli sinulla on kysymyksiä, ota yhteyttä kansliaamme.

Ryhmäkoot

Liikuntakursseille vaaditaan vähintään kymmenen osallistujaa. Vastaava luku muilla kursseilla on kahdeksan. Ilmoittaudu ajoissa, muuten suosikkikurssisi saattaa peruuntua!

Lukuvuosi 2022-2023

Useimmat kurssit alkavat viikolla 36, eli maanantai 5.9.2022 alkaen. Kevään lukukausi alkaa 9.1.2023. Koulujen syyslomalla 19. -23.10.2022, hiihtolomalla 27.2.-5.3.2023 ja pääsiäislomalla 6.4.- 10.4.2023 ei yleensä pidetä kursseja.

Vakuutukset

Kurssilaiset eivät ole vakuutettuja kansalaisopiston toimesta.

Lukiolaiset

Kurssi, joka on vähintään 38 oppituntia, voidaan yleensä hyväksyä valinnaiseksi kurssiksi lukiossa. Lukion rehtorin on hyväksyttävä kurssi etukäteen.

Kurssitodistus

Jos olet säännöllisesti osallistunut kurssille, voit pyytää meiltä kurssitodistuksen. Veloitamme siitä 5 €. Mikäli todistus koskee yli kolme vuotta sitten päättynyttä kurssia, veloitamme 10 €.

Evenemang

830151

En dag för välmående

Samlingshuset
lö 9.00-14.30
24.9.2022 *Ingen avgift*

Kl. 9 – 10 Vad kan du göra för att må bättre
DuoHjulfors
Kl. 10 – 11.15 Rörelsedags

1. Träning med Duo Hjulfors
2. Introduktion i gymmet Frida Åkerlund
3. Penkkilenkki promenad Hanna Aarnio
(begränsat antal platser till de olika aktiviteterna)

Kl. 11.15 – 12.30 Lunch
Kl. 12.30 – 13.15 Oa Lönnbäck – Se det positiva & sprida glädje
Kl. 13.15 – 14.00 Kaffe och information om motionsrådgivning

Kom ihåg vid anmälningen att välja ett av alternativen för Rörelsedags. Anmälningar till fritidskoordinatorn Hanna Aarnio 040 8679 739.

Tillfället är gratis men lunchen bekostas själv.

000001

Vad är viktigt på riktigt?

En workshop om att skapa den värld du vill leva i

Kronoby bibliotek *Annika Möller-Nilsson*
ti 18.00-20.00 *27.9.2022*
Ingen avgift

Under workshopen stannar vi upp och känner efter: Hur ser mitt liv ut nu? Vad ger mig glädje, vad stjäl min livskraft? Hur vill jag att mitt liv ska se ut? Och hur vill jag att världen ska se ut om 100 år? Workshopen ordnas i samarbete med Kronoby bibliotek och är en del av Hållbarhetsveckan i Österbotten. Biblioteket bjuder på kaffe och te.

830152

Må bra dag för seniorer

Samlingshuset
ti 9.00-14.30
1.11.2022 *Ingen avgift*

Kl. 9 – 11 Christoph Treier - Nu har du mera fritid men mindre livstid (Samlingshuset)
Kl. 11 – 12.30 Lunch
Kl. 12.30 – 13.30 Malin Åminne – Första hjälp-kunskaper i vardagen (Idrottshallen)
Kl. 13.30 – 14.15 Promenad och bocciaspel i idrottshallen
Kl. 14.30 Kaffe och avslutning (Samlingshuset)

Tillfället är gratis men lunchen bekostas själv.
Anmälningar till fritidskoordinatorn
Hanna Aarnio 040 8679 739.

Historia, samhälle

130102 HT/130103 VT

Hembygdsforskarna

Nabba byahem *Göran Byskata*
må 19.00-21.002
5.9-28.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *Ingen avgift*

Vi fortsätter vår byaforskning som tidigare. Kontaktperson: Göran Byskata.

130101

Emigrationen från våra nejder till Nordamerika

Nedervetil hembygdsgård *Tom Hansén*
må 18.30-20.00
24.10-28.11.2022 *30 €*

Är du intresserad av emigration och din egen släkts öden. Tillsammans tar vi oss an uppgiften att följa våra släktingar i spåren. Kanske hittar vi en nära släkting ”over there” som vi inte vetat om tidigare? Vi presenterar olika källor och varvar kvällarna med presentationer och föredrag. Kursen förutsätter inga tidigare kunskaper i släkt- eller emigrationsforskning.

Kursen fortsätter på våren om intresse finns.

Föreläsningar

000102
Ditt eget immunförsvar kan bekämpa cancer
Kvarnen *Robert Andtbacka*
on 19.00-20.30
14.9.2022 *10 €*

Kom och lyssna till kirurgen och cancerexperten Robert Andtbacka, ursprungligen från Kronoby, numera bosatt i Salt Lake City. Där är han verksam på ett av världens mest framgångsrika cancerinstitut inom immunterapi.

Kaffeservering.

110177
Musikföreläsning med Eva-Lott Björklund
Kvarnen
fr 18.00-20.30
30.9.2022 *10 €*

Välkommen på föreläsning om musik av Kronobys egna kompositörer och musiker, i dag i tur Eva-Lott Björklund. Mer information närmare. Föreläsningen hålls i Kronoby folkhögskolas festsal.

110178
Musikföreläsning med Thomas Enroth
Kvarnen
to 18.00-20.30
3.11.2022 *10 €*

Välkommen på föreläsning om musik av Kronobys egna kompositörer och musiker; i dag i tur Thomas Enroth. Mer information närmare. Föreläsningen hålls i Kronoby folkhögskolas festsal.

000101
Finska polisen utomlands bekämpande grov brottslighet
Gillestugan *Kaj-Erik Björkqvist*
må 19.00-20.30
19.9.2022 *10 €*

Kriminalöverkommissarie Kaj Björkqvist har gjort en lång karriär som utredningsansvarig inom Centralkriminalpolisen samt inom privata sektorn. Han har specialiserat sig i att avslöja och utreda grov brottslighet utomlands.

Sedan år 2017 har han fungerat som finska polisens och tullens kontaktperson i Malaga i Spanien och är en del av diplomatkåren vid Finlands ambassad i Madrid.

I Spanien representerar Björkqvist alla nordiska länder.

Föreläsningen hålls på svenska, videopresentationen är på finska.

000002
Arbetsinrättningen i Merjärv
Merjärv byahem *Harry Kronqvist*
to 19.00-20.30
27.10.2022 *10 €*

Arbetsinrättningen i Merjärv grundades år 1926 och verkade där i flera tiotal år. Harry Kronqvist växte upp på arbetsinrättningen eftersom hans föräldrar hörde till vaktpersonalen. Ikväll delar han med sig av minnen och berättelser. Vi får också se bilder och några sparade saker som berättar om tiden då arbetsinrättningar fanns som ett alternativ till fängelse för de som dömdes för mildare brott.

Kaffeservering (ingår i kursavgiften). Ordnas i samarbete med Merjärv byaförening.

340102

Naturfotoutflykter

Jan Björk *45 €*

Fem helgutflykter och fem torsdagskvällar med gruppdiskussioner kring fotografierna. Sker online via videokonferensprogrammet Zoom. Där läggs fotografierna upp och kommenteras av läraren. Du får inspiration, praktiska tips, en fotogemenskap och upptäcker nya miljöer i nejden.

4.9 Tisskärssand / Vexala 09.00-13.00 - Kustmiljö.
Mötesplats: Södra Munsalavägen 49, 66950 Munsala (Berras cafe & service) kl. 08.15

8.9 Bildvisning på Zoom. Kl. 18.00-20.30

17.9 Sandskatan / Karleby 09.00-13.00 - Insjömiljö.
Mötesplats: Karleby busstation kl. 08.30

22.9 Bildvisning på Zoom.Kl. 18.00-20.30

1.10 Storforsen / Karleby 09.00-13.00 - Älvmiljö.
Mötesplats: Heinolasvängen 2, 67700 Karleby (Karleby ABC), kl. 08.00

6.10 Bildvisning på Zoom. Kl. 18.00-20.30

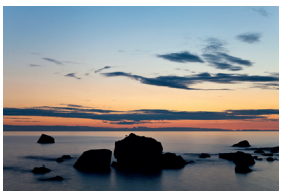
12.11 Seljes / Nedervetil 09.00-13.00 Insjömiljö.
Mötesplats: Murikvägen 2, 68410 Nedervetil (Cafe 13) kl. 08.30

17.11 Bildvisning på Zoom. Kl. 18.00-20.30

3.12 Hällskär / Karleby 09.00-13.00 - Kustmiljö
Mötesplats: Biskopsrakan 137, 67410 Karleby (Vittsar Shell), kl. 08.15

8.12 Bildvisning på Zoom. Kl. 18.00-20.30

Egen transport till mötesplatsen. Obs, vid olämpliga väderleksförhållanden ändras datum.



340103

Dataträff

Kvarnen *Kati Sandell*
ti 18.00-20.15
6.9-13.12.2022 *35 €*

Kom med på dataträff och lär dig mera om datorn, surfplattan eller smarttelefonen. Vi träffas varannan vecka och går igenom eventuella problem och deltagarna får komma med egna önskemål om vad vi ska ta upp under kursens gång. Inga förkunskaper behövs, passar nybörjare.

340106 HT/340107 VT

Datakurs i Terjärv

Terjärv bibliotek *Ronnie Nylund*
fr 14.00-15.30
9.9-2.12.2022 / 13.1-14.4.2023 *35 €/35 €*

Datakurs för dig som vill få mer datorvana. Vi koncentrerar oss i tur och ordning på dator, pekplatta och smarttelefon. Arrangeras i samarbete med Terjärv pensionärsförening.

340104

Naturfotoutflykt till Ukkohalla

7.10-9.10.2022 *Jan Björk*
120 €

Naturfotoutflykt 7-9.10.2022 till vattenfallet Hepoköngäs i Kajanaland med Jan Björk som reseledare, chaufför och fotolärare. Övernattning i Ukkohalla. Fotoutflykten passar alla, terrängen är lätt.

Program:
Start från Kvarnen (Torgarevägen 4) fredag 7.10 kl. 15.00
Ankomst till stugan i Ukkohalla fredag 7.10. ca kl. 21.00
Fotoutflykt till Hepoköngäs lördag 8.10 ca kl. 10.00-16.00
Fri samvaro samt diskussion om fotografierna på lördagskvällen.
Hemfärd söndag 9.10 kl. 11.30

I kursavgiften ingår: Bil och bränsle, övernattning i stuga, guide och fotoundervisning.

Hepoköngäs är Finlands högsta fria vattenfall och den finns i Puolanka. Regionen är bekant för Jan Björk som i över 10 år har besökt området i alla årstider.

OBS! **Robot workshops grundkurs hålls på hösten. Delta i grundkursen nu för att kunna delta i FLL på sommaren!**

340108

Robot workshop - grundkurs

Kvarnen *Jonny Björkström*
lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00
15.10-16.10.2022 *30 €*

LEGO Mindstorms Education är nästa generations utbildning inom robotteknik där du på ett kreativt, utmanande och roligt sätt kan upptäcka vetenskap, teknik, design, matematik.

Konceptet med LEGO Mindstorms innebär att man bygger en robot av legoblock, fäster motorer och sensorer. Roboten programmeras sedan med en PC eller Mac i valfritt programmeringsspråk t.ex. C-kod, Java, Python eller något grafiskt programmeringsspråk . Programmet kompileras och laddas sedan upp till roboten. Robotarna kan programmeras till att utföra olika uppgifter allt

ifrån att följa linjer på golvet, fjärrstyras från mobiltelefon till att lösa Rubiks kub och Sudoku. Under grundkursen lär du dig grunderna i robotteknik och bekantar dig med motorprogrammering och sensorteknik. Vi jobbar i grupper där varje grupp har en egen robot som programmeras för att klara av utmaningar. Du behöver inte ha erfarenhet av programmering från tidigare men du bör vara minst 10 år gammal.

Ta med eget mellanmål!

Efter att du deltagit i denna workshop kan du vad som krävs för att delta i sommarens populära FLL-läger. Du kan redan nu anmäla dig för att försäkra dig om en plats.

340105

Robot workshop FLL - SUPERPOWERED

Kvarnen *Jonny Björkström*
må-fr 9.00-15.00
5.6-9.6.2023 *85 €*

Tänk om du kunde bygga en bättre värld? Var skulle du börja? Idag är det ännu viktigare än tidigare att samarbeta för att hitta lösningar till problem. I First Lego League är du en viktig del av ett lag full av idéer, kreativitet och hopp om en ljusare och mera hållbar framtid – En framtid som ni byggt tillsammans!

FIRST® LEGO® League (FLL) är världens största tävling inom teknik för ungdomar. Under veckan får du möjlighet att bekanta dig med robotbanan SUPERPOWERED. Ditt lag har en vecka på sig att bygga och programmera en robot med Lego Mindstorms som utför så många uppdrag som möjligt på robotbanan. På fredag avslutar vi med en final för att se vilket lag som lyckats bäst. Ni delas in i lag på plats. Krav på förhandskunskaper: Du bör ha tidigare erfarenhet av programmering med Lego Mindstorms och vara minst 13 år gammal.

Lunch och mellanmål ingår i kursavgiften!

Huslig ekonomi

110801 HT/110802 VT

Terjärvs internationella smaker

Pensionärshemmet i Terjärv (Hästbackas hus)
on 18.00-21.00
21.9-23.11.2022 / 18.1-12.4.2023 *30 €/32 €*

På denna kurs får du bekanta dig med nya smaker och du får en insikt i en annan kultur. Var inte rädd för att komma och smaka vad andra kulturer har att bjuda på. Vi tillreder maten tillsammans och får sedan avnjuta den tillsammans. Kostnader för ingredienser tillkommer och betalas kontant till kursledaren.

21.9 Hongkong Agnes Lyttbacka Tam Chun Shing

26.10 Svenskfinland Ann-Catrin Hagnäs

23.11 Filippinerna Jhun Rigoberto Jr. Tubaon

18.1 Portugal Matthias Fritsche

15.2 Ukraina Olga Stolyarova

15.3 Bulgarien Renginar Mudinova Ilkova

12.4 Chile Soledad Björkqvist

110803 HT/110804 VT

Simple Cooking for Men

Småbönders skola *Matthias Fritsche*
fr 18.00-21.00
16.9-18.11.2022 / 20.1-14.4.2023 *30 €/32 €*

We will cook and enjoy delicious but easy dishes, that you can then cook for yourself, or to impress your family, or on date night. Get tips, learn tricks and hacks to make your way in the kitchen. - No previous experience needed. Costs for the ingredients are paid separately each evening.

110805 HT/110806 VT

International Cooking with Friends

Småbönders skola *Matthias Fritsche*
to 18.00-21.00
15.9-17.11.2022 / 19.1-13.4.2023 *30 €/30 €*

Explore food from all over the world and get inspiration to try new tastes also in your everyday cooking!

Each time we will prepare and enjoy a three-course meal from a chosen country. For the other evenings we choose the countries together. Depending on which countries we choose, there might be guests from the respective countries joining us. Costs for the ingredients are paid separately at each dinner.

110807

A Culinary Trip to Germany

Ådalens skola *Matthias Fritsche*
on 18.00-21.00
26.10.2022 *20 €*

Learn more about German culture through food. We will prepare a three-course dinner and you will learn about the origins of the recipes.

We will also discuss German culture and you can get some tips on what foods to try if you are travelling to Germany. Costs for the ingredients are paid in cash. You can bring your own apron.

110808
European Christmas Baking
Ådalens skola *Matthias Fritsche*
lö 13.00-17.00
26.11.2022 *20 €*
Come and kick off the Christmas Season by baking delicious Christmas delicacies from countries like Germany, Austria, Portugal, France or Italy.

Costs for the ingredients are paid separately in cash. You can bring your own apron.

110809
Husmanskost för herrar
Hopsala byagård *Benita Björkström*
fr 9.30-13.00
28.10-25.11.2022 *35 €*
Nya och gamla deltagare är välkomna! Kursen är för dig som behöver tips och recept på enkel hälsosam husmanskost. Vi tillreder maten och avnjuter den sedan tillsammans. Kostnader för ingredienser betalas till kursledaren. Ta med eget förkläde!

110810
Matlagning för glada vardagskockar
Ådalens skola *Benita Björkström*
ti 18.00-21.00
13.9-11.10.2022 *32 €*
Kursen riktar sig till dig som vill få tips och råd i matlagningens ädla konst. Kanske du är nybörjare, eller kanske fantasin tryter och du hittar inte inspiration i tillredning av mat. Både nybörjare och mera vana matlagare är välkomna!

Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med eget förkläde.

Foto: Pexels

Språk

120703 HT/120704 VT
Caminando - spanska för nybörjare
Kvarnen *Nancy Blomqvist*
to 18.00-19.30
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *35 €/35 €*
Nybörjarkurs för dig som vill lära dig spanska på ett roligt och enkelt sätt. Vi satsar mer på diskussioner än på grammatik. Vi använder boken Caminando 1 som vi skaffar tillsammans då kursen börjar.

120701 HT/120702 VT
Spanska fortsättning
Kvarnen *Nancy Blomqvist*
on 18.00-19.30
7.9-30.11.2022 / 11.1-5.4.2023 *35 €/35 €*
Fortsättningskurs för dig som redan kan grunderna i spanska. Vi satsar mer på diskussioner än på grammatik. Vi fortsätter med boken Caminando 1.

Kronoby gymnasium ordnar under hösten 2022

- Repetitionskurs i finska
- Tyska för nybörjare
- Franska för nybörjare

Även du kan delta i kurserna,
för mer info ring gymnasiets rektor
Viola Storbacka 044 2942 394
eller viola.storbacka@kronoby.fi

Foto: Pexels

110103 HT/110104 VT

Nice Noise

Gillestugan *Philip Järvenpää*
ti 17.15-19.30
6.9-22.11.2022 / 10.1-18.4.2023 *42 €/45 €*
Kom med och sjung i en blandad kör med ungdomlig repertoar. Vi sjunger schlagers, pop, nyskrivet mm.

110105 HT/110106 VT

Mittimillan

Kvarnen *Tobias Elfving*
må 18.30-21.00,
5.9-28.11.2022 / 9.1-24.4.2023 *45 €/45 €*
Mittimillan fortsätter att sätta fokus på populär- och rytmmusik inom körmusiken. MiM har redan i oktober inplanerat första konserten, efter det är siktet inställt på en körfestival kring medelhavet på hösten 2023. MiM sätter ribban högt och fokus ligger på att utvecklas som sångare och som kör. Men det viktigaste är alltid glädjen i musiken och sången. Välkommen med på första övningen eller har du frågor före det tag kontakt med körens dirigent Tobias Elfving 0505631533.

110107 HT/110108 VT

Kronoby Sångkör

Samlingshuset *Tobias Elfving*
on 18.30-21.00
3.9-30.11.2022 / 11.1-19.4.2023 *42 €/50 €*
Välkommen med i Svenskfinlands äldsta blandade kör! Kören sjunger främst på svenska och förvaltar Kronobys och Österbottens körtradition samt utvecklar den. Under 2022-2023 kommer vi att under hösten sjunga traditionella körsånger med sikte på kaffekonsert samt advents- och jultiden. På våren är det det stora projektet ”Tyska mässan” som gäller tillsammans med andra körer och sångare samt stråkorkester. Har du frågor tag kontakt med vår dirigent: Tobias Elfving 0505631533.

110109 HT/110110 VT

Nedervetil Damkör

Nedervetil skola *Anna-Carin Lindbäck-Haals*
ti 19.00-21.00
13.9-13.12.2022 / 10.1-18.4.2023 *42 €/45 €*
Kören välkomnar nya sångare! Kom med och sjung 3-4 stämmig damkörsmusik i ett glatt sällskap! Vi sjunger sånger i alla musikstilar, allt från traditionella visor och små klassiska verk till svängiga evergreens och modern popmusik.

110101 HT/110102 VT

Terjärv-Kronoby manskör

Terjärv skola / Kvarnen *Tobias Elfving*
to 19.00-21.15
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *38 €/42 €*
T.f. dirigent Tobias Elfving. Övningar hålls växelvis i Kronoby (Kvarnens festsal) och i Terjärv (Terjärv skola). Terminen börjar i Terjärv. Repertoaren består av manskörssånger varvad med nyare musik. Vi välkomnar nya och gamla sångare från hela Kronoby. Ta kontakt med Anders Store, tel. 0442910391 eller Tobias Elfving, tel. 0505631533.

110175 HT / 110176 VT

Låtskrivarkurs

Kvarnen *Jasmine Broman*
ti 17.30-19.00
13.9-22.11.2022 / 10.1-21.3.2023 *32 € / 32 €*
Låtskrivarkursen är för dig som aldrig provat skriva låtar förut eller som kanske har testat skriva, men söker inspiration och metoder för att komma vidare i ditt skrivande. Kursen riktar sig till unga och vuxna. Inga förkunskaper inom musik krävs, då kursens fokus ligger på att skapa text. Musiker Jasmine Broman fungerar som lärare.

110139

Körskola

Kvarnen *Tobias Elfving*
fr 17.30-21.00
13.1-3.2.2023 *32 €*
Är du nyfiken på körsång eller har du sjungit länge i kör och vill fräscha upp dina kunskaper i notläsning, öva från ljudfiler, sångteknik och allmänt om stämsång. Välkommen med i vår ”Körskola”. Vi träffas 4 gånger och varje gång tar vi ett steg vidare i körsångens fantastiska värld. Har du frågor är det bara att ta kontakt med Tobias Elfving på tel. 0505631533.

110111 HT/110112 VT

Hornmusik i Nedervetil

Gillestugan *Jan-Erik Nygren*
ti 19.30-21.00
6.9-15.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *35 €/35 €*
Finländsk och internationell underhållningsmusik.

110113 HT/110114 VT

Kronoby Hornkapell

Samlingshuset *Mikael Fröjdö*
to 19.00-20.30
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *35 €/35 €*
Kronoby Hornkapell är en hornseptett grundad 1885.

Vi spelar dels traditionell septettmusik men också musik ur andra genrer i septettarrangemang. Vår besättning är ess-kornett, b-kornett, ess-horn, tenor-horn, baryton och tuba. Vi välkomnar nya medlemmar och för att kunna delta bör du behärska ditt instrument väl.

110115 HT/110116 VT

Terjärv big band

Terjärv skola *Jukka Lumme*
ti 18.00-20.15
6.9-15.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *38 €/42 €*
Vi spelar storbandsmusik och gamla evergreens. Nya och gamla musiker välkomna!

110117 HT/110118 VT

Salongsorkestern

Hästbacka byahem *Inger Nygård*
on 19.00-20.30
7.9-23.11.2022 / 11.1-12.4.2023 *35 €/35 €*
Kom med och spela underhållningsmusik i en trevlig grupp. Du som spelar dragspel, fiol, gitarr eller bas är välkommen!

110119 HT/110120 VT

Tärjä Folk

Terjärv skola *Sanna-Maija Erkkilä*
må 18.30-20.00
5.9-21.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *35 €/35 €*
Välkommen med och spela folkmusik i vårt trevliga gäng. Spelglädjen är viktigast! Eget instrument är en fördel.

110121 HT/110122 VT

Småbönders spelmanslag

Småbönders byagård *Sanna-Maija Erkkilä*
ti 18.30-20.00
6.9-22.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *35 €/35 €*
Välkommen med och spela folkmusik i glatt sällskap! Lite erfarenhet och förkunskap önskvärt. Ha eget instrument med.

110172 HT/110173 VT

KokkoBrass

Samlingshuset *Sari Möller*
sö 18.00-19.30
11.9-27.11.2022 / 15.1-23.4.2023 *35 €/35 €*
Vi bekantar oss med traditionell österbottnisk septettmusik. Vi övar in låtar för olika uppträdanden och du bör kunna spela på grundnivå 3.

Septetten består av Es- och B-kornett, alt, tenor, bariton och tuba.

110168 HT/110169 VT

Let`s sing together!

Terjärv skola *Carolina Storrank*
ti 14.15-15.00
6.9-15.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *30 €/30 €*
Kom med och sjung! Vi sjunger låtar enligt deltagarnas önskemål, lär oss enkla stämmor och har roligt tillsammans! Passar deltagare i åk 3-6, ingen tidigare erfarenhet behövs.

110170 HT/110171 VT

Let´s sing together!

Nedervetil skola *Carolina Storrank*
to 14.15-15.00
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *30 €/30 €*
Kom med och sjung! Vi sjunger låtar enligt deltagarnas önskemål, lär oss enkla stämmor samt har roligt tillsammans! Passar deltagare i åk 3-6, ingen tidigare erfarenhet behövs.

110123 HT/110124 VT

Babyrytmik

Gamla Terinit *Carolina Storrank*
ti 10.15-11.00
6.9-15.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *30 €/30 €*
Kom med och sjung och lek med ditt barn! I babyrytmik stärks bandet mellan förälder och barn genom sång, ramsor, rörelse, och instrumentspel. Vi sjunger både bekanta och nya sånger, spelar enkla rytminstrument samt rör oss till musik. Här kan alla sjunga! Passar barn i åldern 3 mån-1 år.

110174

Sång och rörelse för 1-3-åringar

Samlingshuset *Malin Hästö*
fr 10.00-11.00
9.9-25.11.2022 *30 €*
Sång och rörelse för barn ålder 1-3 med förälder. Kom med och sjung och spela enkla instrument tillsammans.

Foto: Pexels

Individuell musikundervisning

Nytt för i år:

Alla, gamla som nya elever ska anmäla sig via hemsidan!

De individuella musikkurserna är tillgängliga för både barn och vuxna. Varje deltagare har 20 minuter speltid per vecka. Nytt för i år är att alla, också de som tidigare år haft individuell undervisning, behöver anmäla sig via hemsidan. I samband med anmälningen bokar du också en tid åt dig med din lärare. Gamla elever har förtur och kan anmäla sig från onsdag 17.8 och nya elever från och med onsdag 24.8. Det finns begränsat med platser så det lönar sig att så snabbt det går anmäla sig. Man kan naturligtvis också anmäla sig per telefon till kansliet 06-8231 528.

110125 HT/110126 VT

Piano

Terjärv skola *Èva Pandur*
må 12.20-18.00
22.8-28.11.2022 / 9.1-24.4.2023 *40 €/42,50 €*
Individuell undervisning i piano 20 minuter/vecka.

110127 HT/110128 VT

Piano

Terjärv skola *Èva Pandur*
fr 12.20-14.00
26.8-2.12.2022 / 13.1-28.4.2023 *40 €/42,50 €*
Individuell undervisning i piano 20 minuter/vecka.

110129 HT/110130 VT

Vibrafon

Terjärv skola *Èva Pandur*
fr 14.00-16.00
26.8-2.12.2022 / 13.1-28.4.2023 *40 €/42,50 €*
Individuell undervisning i vibrafon 20 minuter/vecka.

110131 HT/ 110132 VT

Tvärflöjt

Kvarnen *Krista Kairaneva*
on 17.00-19.00
7.9-23.11.2022 / 11.1-12.4.2023 *40 € /45 €*
Kom och lär dig spela tvärflöjt, kursen passar både nybörjare och längre hunna (20 minuter per elev). Enligt önskemål spelar vi klassiskt eller underhållningsmusik. Ta med egen flöjt!

110133 HT/110134 VT

Piano/Gitarr/Sång med Tobias
Piano/Kitara/Laulu Tobiaksen seurassa

Centralskolan *Tobias Elfving*
må 15.00-18.00
5.9-21.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *40 €/45 €*
Vill du testa på piano, gitarr eller sång? För nybörjare eller om du är intresserad av att ackompanjera på piano eller gitarr. Du väljer ett eller fler instrument och så spelar vi på din nivå. Sjungandet kan ske tillsammans med instrument eller skilt. Då ser vi på grunderna i sångteknik och vi sjunger sånger som passar just dig.
Haluatko kokeilla pianonsoittoa, kitaransoittoa tai laulamista? Sopii sekä aloittelijoille että sinulle, joka olet kiinnostunut oppia säestämään pianolla tai kitaralla. Valitset yhden tai useamman instrumentin ja soitamme sinun tasollasi. Laulaminen joko instrumentin kanssa, tai ilman. Harjoittelemme laulutekniikkaa ja laulamme sinulle sopivia lauluja.

Foto: Pexels

110135 HT/110136 VT

Piano/Gitarr/Sång med Tobias
Piano/Kitara/Laulu Tobiaksen seurassa

Nedervetil skola *Tobias Elfving*
on 14.00-17.30
7.9-23.11.2022 / 11.1-12.4.2023 *40 €/45 €*
Vill du testa på piano, gitarr eller sång? För nybörjare eller om du är intresserad av att ackompanjera på piano eller gitarr. Du väljer ett eller fler instrument och så spelar vi på din nivå. Sjungandet kan ske tillsammans med instrument eller skilt. Då ser vi på grunderna i sångteknik och vi sjunger sånger som passar just dig.

Haluatko kokeilla pianonsoittoa, kitaransoittoa tai laulamista? Sopii sekä aloittelijoille että sinulle, joka olet kiinnostunut oppia säestämään pianolla tai kitaralla. Valitset yhden tai useamman instrumentin ja soitamme sinun tasollasi. Laulaminen joko instrumentin kanssa, tai ilman. Harjoittelemme laulutekniikkaa ja laulamme sinulle sopivia lauluja.

110137 HT/110138 VT

Piano/Gitarr/Sång med Tobias
Piano/Kitara/Laulu Tobiaksen seurassa

Terjärv skola *Tobias Elfving*
to 14.00-18.00
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *40 €/45 €*

Vill du testa på piano, gitarr eller sång? För nybörjare eller om du är intresserad av att ackompanjera på piano eller gitarr. Du väljer ett eller fler instrument och så spelar vi på din nivå. Sjungandet kan ske tillsammans med instrument eller skilt. Då ser vi på grunderna i sångteknik och vi sjunger sånger som passar just dig.

Haluatko kokeilla pianonsoittoa, kitaransoittoa tai laulamista? Sopii sekä aloittelijoille että sinulle, joka olet kiinnostunut oppia säestämään pianolla tai kitaralla. Valitset yhden tai useamman instrumentin ja soitamme sinun tasollasi. Laulaminen joko instrumentin kanssa, tai ilman. Harjoittelemme laulutekniikkaa ja laulamme sinulle sopivia lauluja.

110140 HT/110141 VT

Piano Kronoby

Centralskolan *Anna-Carin Lindbäck-Haals*
on 15.00-18.00
14.9-30.11.2022 / 11.1-12.4.2023 *40 €/45 €*

Pianoundervisning för både nybörjare och längre hunna. Vi spelar efter noter och eleven står själv för anskaffningen av noter.

Opettelemme soittamaan pianoa, kurssi sopii sekä aloittelijoille että pitempään soittaneille. Soitamme nuoteista ja oppilas vastaa itse nuottihankinnoista.

110142 HT/110143 VT

Piano Kronoby

Centralskolan *Anna-Carin Lindbäck-Haals*
fr 13.00-16.00
16.9-2.12.2022 / 13.1-21.4.2023 *40 €/45 €*

Pianoundervisning för både nybörjare och längre hunna. Vi spelar efter noter och eleven står själv för anskaffningen av noter.

Opettelemme soittamaan pianoa, kurssi sopii sekä aloittelijoille että pitempään soittaneille. Soitamme nuoteista ja oppilas vastaa itse nuottihankinnoista.

110144 HT/110145 VT

Piano Nedervetil

Nedervetil skola *Anna-Carin Lindbäck-Haals*
ti 13.50-18.50
13.9-29.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *40 €/45 €*

Pianoundervisning för både nybörjare och längre hunna. Vi spelar efter noter och eleven står själv för anskaffning av noter.

Opettelemme soittamaan pianoa, kurssi sopii sekä aloittelijoille että pitempään soittaneille. Soitamme nuoteista ja oppilas vastaa itse nuottihankinnoista.

110146 HT/110147 VT

Violin

Kvarnen *Erik Nygård*
fr 14.00-17.00
9.9-25.11.2022 / 13.1-21.4.2023 *40 €/45 €*

Individuell undervisning, olika musikstilar finns med under spelningarna, eget instrument med. Deltagaren erbjuds kunna påverka repertoarvalet med egna önskemål och får mycket gärna ta med egna noter på låtar till tillfällena där vi finslipar detaljerna.

110148 HT/110149 VT

Violin - Viulu

Terjärv skola *Sanna-Maija Erkkilä*
må 15.00-18.00
5.9-21.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *40 €/45 €*

Vill du lära dig spela violin? Vi spelar klassiskt, visor och folkmusik, 20 minuter/gång. Kursen passar både för nybörjare och dem som spelat tidigare. Ta egen violin med.

Haluatko oppia soittamaan viulua? Soitamme sekä klassista että kansanmusiikkia, 20 minuuttia/kerta. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo kauemmin soittaneille. Ota oma viulu mukaan.

110150 HT/110151 VT

Trummor i Kronoby

Centralskolan *Anton Sundell*
ti 15.10-17.30
6.9-22.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *40 €/45 €*

Kom med och lär dig att spela trummor. Kursen passar både nybörjare och dem som spelat längre. Ta med hörselskydd och ett nothäfte! Trumpinnar och lärobok kan skaffas under kursens gång.

110152 HT/110153 VT

Trummor i Nedervetil

Nedervetil skola *Anton Sundell*
to 14.00-16.30
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *40 €/45 €*

Kom med och lär dig att spela trummor. Kursen passar både nybörjare och dem som spelat längre. Ta med hörselskydd och ett nothäfte! Trumpinnar och lärobok kan skaffas under kursens gång.

110154 HT/110155 VT

Trummor i Terjärv

Terjärv skola *Anton Sundell*
to 18.00-20.00
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *40 €/45 €*

Kom med och lär dig att spela trummor. Kursen passar både nybörjare och dem som spelat längre. Ta med hörselskydd och ett nothäfte! Trumpinnar och lärobok kan skaffas under kursens gång.

110156 HT/110157 VT

Gitarr i Kronoby

Centralskolan *Sebastian Sundqvist*
må 15.00-18.00
5.9-21.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *40 €/45 €*
Vi spelar akustisk gitarr eller elgitarr enligt önskemål. Ta med eget instrument. Välkommen!

110158 HT/110159 VT

Gitarr och ukulele i Nedervetil

Nedervetil skola *André Bergdal*
må 16.40-19.00
12.9-28.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *40 €/45 €*
Kom med och spela både el- och akustisk gitarr eller ukulele! Ukulele är ett ypperligt alternativ för nybörjare, både för yngre och äldre! Fokus på ackord, riff, improvisation i olika stilar. Passar nybörjare och längre hunna. Ta med eget instrument.

110160 HT/110161 VT

Gitarr och ukulele i Terjärv

Terjärv skola *André Bergdal*
ti 17.00-19.00
6.9-22.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *40 €/45 €*
Kom med och spela både el- och akustisk gitarr eller ukulele! Ukulele är ett ypperligt alternativ för nybörjare, både för yngre och äldre! Fokus på ackord, riff, improvisation i olika stilar. Passar nybörjare och längre hunna. Ta med eget instrument.

110162 HT/110163 VT

Let´s sing!

Kvarnen *Carolina Storrank*
må 14.30-20.00
5.9-14.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *40 €/45 €*
Sånglektioner för alla, nybörjare som längre hunna! För dig som vill lära dig använda din röst på ett mångsidigt och hälsosamt sätt. Vi går igenom grunderna i sångteknik, bekantar oss med olika genrer samt har roligt tillsammans. Undervisningen anpassas enligt sångarens önskemål och nivå. Alla kan lära sig sjunga!

110164 HT/110165 VT

Let´s sing!

Nedervetil skola *Carolina Storrank*
to 15.00-20.00
8.9-24.11.2022 / 12.1-20.4.2023 *40 €/45 €*
Sånglektioner för alla, nybörjare som längre hunna! För dig som vill lära dig använda din röst på ett mångsidigt och hälsosamt sätt. Vi går igenom grunderna i sångteknik, bekantar oss med olika genrer samt har roligt tillsammans. Undervisningen anpassas enligt sångarens önskemål och nivå. Alla kan lära sig sjunga!

110166 HT/110167 VT

Let´s sing!

Terjärv skola *Carolina Storrank*
ti 14.15-20.00
6.9-15.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *40 €/45 €*
Sånglektioner för alla, nybörjare som längre hunna! För dig som vill lära dig använda din röst på ett mångsidigt och hälsosamt sätt. Vi går igenom grunderna i sångteknik, bekantar oss med olika genrer samt har roligt tillsammans. Undervisningen anpassas enligt sångarens önskemål och nivå. Alla kan lära sig sjunga!

Foto: Pexels

Tvåspråkig konsert

Kaksikielinen konsertti

Kronoby Sångkör får besök av LauluLiisat från Vasa.

LauluLiisat är en finskspråkig pensionärskör i Vasa som leds av Noomi Elfving. Repertoaren innehåller kända finska profana och sakrala sånger. Resan till Kronoby är gruppens första resa utanför Vasa.

Kronoby Sångkör är med sina 132 år Svenskfinlands äldsta blandade kör och kommer bland annat att sjunga några av sångerna från jubileumskonserten 130 år.

Kören leds av Tobias Elfving.

Allsång på båda språken. Kaffeservering.

Söndag 25.9 kl. 18 på Samlingshuset i Kronoby

Dans

820101 HT/820102 VT

Internationell seniordans i Kronoby

Samlingshuset *Maria Ollqvist*
ti 10.00-11.00
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *32 €/32 €*

Seniordans ger glädje - gör glad! Kom och dansa med oss till varierande rytmer. Inga förkunskaper behövs och ingen danspartner. Vi fixar allt på plats. Det viktigaste är att röra på sig och njuta av musiken. Ta med bekväma skor och gärna en vattenflaska. Vi börjar alltid med lätta danser och ökar svårighetsgraden ibland för att utmana hjärnan också.

OBS! Ingen seniordans 1.11 p.g.a. seniorernas Må bra-dag.

820103 HT/820104 VT

Internationell seniordans i Nedervetil

Gillestugan *Eva Stenborg*
ti 13.00-14.30
6.9-22.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *35 €/35 €*

Rolig motion för kroppen och knoppen! En dansform som är lämplig för både yngre och äldre, damer och herrar. Ingen förkunskap behövs, inte heller något par. Ta med bekväma skor och vattenflaska.

Hobby, textil, praktiska färdigheter

110501 HT/110502 VT

Handarbetscafé

Hopsala byagård *Gerd Storbjörk*
to 18.30-20.45
15.9-24.11.2022 / 12.1-13.4.2023 *32 €/35 €*

Stickning och virkning enligt deltagarnas önskemål. Kursen hålls varannan vecka.

110503 HT/110504 VT

Sticka storfiskarens tröjor - Neulo Kalamiehen kuvioita

Magasinståget 4 *Minna Knutar*
to 18.00-20.15
8.9-24.11.2022 / 12.1-13.4.2023 *35 €/35 €*

Kom med och sticka ur boken Storfiskarens tröjor tillsammans med Minna Knutar!

Storfiskarens tröjor är en bok om och med Minnas pappas, Nils Hästbackas, stickmönsterdesign från 1980- och 1990-talet. Minna har gjort beskrivningar till sin pappas tröjor och också designat två helt nya tröjor plus lite annat smått och gott.

Under kursens gång kan du sticka ett eller flera valfria plagg ur boken och få handledning i stickteknik, garnval med mera. Merparten är flerfärgsstickning i olika tekniker och med varierande svårighetsgrad. Du behöver ha tillgång till boken. Har du ingen själv, kan du låna den på biblioteket eller köpa den av Minna till priset 35 € (normalpris 38 €). I priset ingår bok och ett spiralbundet häfte med mönsterdiagram.

Ta kontakt vid frågor. Minna: 0405628200 eller minnasknutar@gmail.com. Mera om boken finns på minnasknutar.fi.

Kursspråk: svenska och finska

Tule mukaan neulomaan kirjasta Kalamiehen kuviot yhdessä Minna Knutarin kanssa!

Kalamiehen kuviot on kirja Minnan isän, Nils Hästbackan, neulesuunnittelusta 1980- ja 1990-luvulla. Minna on tehnyt ohjeet isänsä neuleisiin ja sen lisäksi suunnitellut kaksi uutta neulepuseoa sekä muutaman pienemmän neuletyön. Kurssin aikana voit neuloa haluamasi neuleen – yhden tai useamman – kirjasta ja saada opastusta neuletekniikkaan, lankavalintoihin ja niin edelleen. Suurin osa kirjan neuleista ovat eri tekniikoilla toteutettuja kirjoneuleita, ja vaikeusasteita on useampia. Sinulla tulee olla kirja käytettävissäsi. Jos sinulla ei ole omaa kirjaa, voit lainata sen kirjastosta tai ostaa sen Minnalta hintaan 35 € (normaalihinta 38 €). Hintaan sisältyy kirja sekä kierreselkäinen kaaviovihko.

Ota yhteyttä, jos on kysyttävää. Minna: 0405628200 tai minnasknutar@gmail.com. Lisää kirjasta löytyy sivulta minnasknutar.fi/fi.

Kurssikielet: suomi ja ruotsi

110505

Lägg upp en väv - Kudonnan alkeet

Kortjärvi byagård *Lina Peräneva*
to 18.00-21.00, fr 18.00-21.00, lö 18.00-21.00
8.9-10.9.2022 *30 €*

Denna intensivkurs är perfekt för dej som antingen vill lära dig teorin bakom vävning eller om du har en vävstol hemma du känner dig osäker på. Under denna kurs går vi igenom grunderna för hur man gör och lägger upp en varp samt hur man läser solvnotor och trampning ur vävmönster. Efter denna kurs kan du lägga upp en vävstol på egenhand och komma igång med din vävning. Kursen är tvåspråkig.

Jos haluaisit oppia kutomaan tai sinulla on kangaspuut kotona, mutta olet epävarma loimen luomisesta, tämä kurssi sopii sinulle. Lyhyellä intensiivikurssilla käydään läpi kudonnan perusteet, luodaan loimi ja opitaan lukemaan niisintä ja kudontaohjeita. Kurssin jälkeen sinulla on hyvä pohja joko jatkaa kudontaa kurssilla tai luoda loimi omaan kangaspuuhun. Kurssi on kaksikielinen.

110506 HT/110507 VT

Sticka och virka i Söderby

Söderby skola *Lina Peräneva*
må 18.00-21.00
19.9-28.11.2022 / 16.1-24.4.2023 *35 €/35 €*

När vi stickar och virkar mår vi bra samtidigt som vi skapar vackra saker med våra egna händer. Den här kursen är till för dig som redan kan grunderna men vill få ny inspiration och lära nya tekniker, knep och tricks. Kursen hålls varannan vecka.

110523

Stick- och lekhörna

Kronoby församlingshem / Dagklubben *Malin Hästö*
må 10.00-11.30
5.9-21.11.2022 *35 €*

Drömmer du också om att kunna sticka som alla andra? Lever du mitt i småbarnstiden? Nu har du chansen! Vi lär oss grunderna i stickning och använder enkla mönster, även längre hunna är välkomna. Med eller utan barn. Barnen får leka under tiden. Materialkostnader tillkommer. Vi träffas i dagklubbens utrymmen!

110508 HT/110509 VT

Vävning i Kortjärvi - Kudontakurssi, Kortjärvi

Kortjärvi byagård *Lina Peräneva*
ti 14.00-17.00
20.9-29.11.2022 / 10.1-18.4.2023 *35 €/38 €*

Vi väver mattor, sjalar och andra fina produkter efter deltagarnas önskemål. Kursen är tvåspråkig och hålls varannan vecka.

Kudomme mattoja, huiveja ja muita hienoja tuotteita kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssi on kaksikielinen ja pidetään joka toinen viikko.

110510

Sävslöjd

Kvarnen *Per-Erik Riska*
to 18.00-21.00
29.9-3.11.2022 *32 €*

Vi tillverkar olika slags prydnads- och nyttoföremål i de fyra olika flätningsteknikerna inom sävslöjd.

110511 HT/110512 VT

Vävning på Gamla Mejeriet

Gamla mejeriet *Ann-Sofi Wikar*
må 18.00-20.15
5.9-28.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *42 €/42 €*

Kom med i en vävgemenskap! Vi planerar och sätter upp vävar tillsammans och vävningen anpassas efter intresse och kunskapsnivå. Vi väver allt från trasmattor till mattor av tidningspapper, handdukar, kuddfodral, löpare, tabletter, grytunderlägg, gardiner m.m. Varmt välkommen med!

110513 HT/110514 VT

Vävning vid Gamla Terinit

Gamla Terinit *Ann-Sofi Wikar*
ti 14.00-16.30
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *42 €/42 €*

Kom med i en vävgemenskap! Kursen är en fortsättningskurs och bygger delvis på tidigare vävkunskaper. Du kan ta del av färdigt uppsatta vävar men också nya vävar planeras och sätts upp gemensamt. Vi väver mattor, plädar, handdukar, löpare, kuddfodral m.m. Varmt välkommen med!

110515 HT/110516 VT

Vävning vid Småbönders byagård - Kudonta Småböndersin kylätalolla

Småbönders byagård *Ann-Sofi Wikar*
ti 10.00-12.30
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *42 €/42 €*

Kom med i en vävgemenskap! Vi planerar och sätter upp vävar tillsammans och vävningen anpassas efter intresse och kunskapsnivå. Vi väver allt från trasmattor till plädar, handdukar, löpare och tabletter m.m. Varmt välkommen med!

Tule mukaan kudontapiiriin! Suunnittelemme ja rakennamme kudonnaisia yhdessä kurssilaisten toivomusten mukaan, esim. matot, huovat, pyyhkeet, kaitaliinat, tabletit jne. Olet lämpimästi tervetullut mukaan joukkoon!

110517 HT/110518 VT

Vävning på Gillestugan - Kudonta Gillestuganilla

Gillestugan *Ann-Sofi Wikar*
on 13.15-15.45
7.9-26.10.2022 / 11.1-12.4.2023 *35 €/42 €*

Kom med i en vävgemenskap! Kursen är en introduktion till vävning under de sju första veckorna på hösten och vi går igenom alla skeden av en vävuppsättning. Vi planerar, revar ränningar, bommar på, solvar, skedar, gör förknytningar och lyfter trampor under handledning av läraren. Vävningen fortsätter sedan längs med läsåret delvis självständigt. Mattor, plädar, handdukar, löpare, tabletter, kuddfodral och möbeltyg är exempel på det som kan vävas. Varmt välkommen med både nybörjare och längre hunna!

Tule mukaan kudontapiiriin! Kurssi on kutomisen alkeiskurssi seitsemän ensimmäistä viikkoa syksyllä. Opit suunnittelemaan, luomaan lointa, vetämään tukille, niisimään, pistämään pirtaan sekä solmimaan alkusolmut että nostamaan polkuset, kaikki opettajan opastuksella. Itse kutominen jatkuu pitkin lukuvuotta osittain omatoimisesti. Voit kutoa esim. mattoja, huopia, pyyhkeitä, kaitaliinoja, tabletteja, tyynynpäällisiä tai verhoilukankaita. Lämpimästi tervetullut mukaan sekä aloittelijat että pidemmälle päässeet!

110519 HT/110520 VT

Vävning vid Hopsala byagård

Hopsala byagård *Ann-Sofi Wikar*
fr 10.00-12.30
9.9-9.12.2022 / 13.1-14.4.2023 *42 €/42 €*

Kom med i en vävgemenskap! Vi planerar och sätter upp vävar tillsammans och vävningen anpassas efter intresse och kunskapsnivå. Vi väver trasmattor, plädar, gardiner, handdukar, kuddfodral, löpare m.m. Varmt välkommen med!

110521

Mönsterstickade vantar

Påras byahem *Eva-Lotte Myrskog*
to 19.00-20.30
8.9-1.12.2022 *35 €*

Egna Strömsö-vantar - eller kanske ett par vackra julvantar till dig själv eller vännen? Kom med och lär dig mönstersticka - en rolig hobby med många möjligheter! Du kan vara nybörjare eller mera erfaren - kursen passar för alla!

110522

Våttovning för nybörjare - Märkähuovutuskurssi aloittelijoille

Gamla Terinit *Eeva-Riitta Forsberg*
fr 28.10 18.00-20.15, fr 18.11 18-21
lö 19.11 10.00-14.30, sö 20.11 10.00-14.30
28.10-20.11.2022 32 €

Vi tillverkar tossor på olika sätt, samt andra accessoarer och/eller inredningstextiler. På första kurstillfället planerar vi en eventuell beställning av material och provar på tovning. Ta med egen ull, om du har. Kursspråk: finska.

Kurssilla mahdollisuus valmistaa tossuja eri tavoin, sekä muita asusteita ja/ tai sisustustekstiilejä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan mahdollisesta materiaalitilauksesta ja tehdään pienimuotoista huovutusta. Omia villoja mukaan, jos niitä on.

Träslöjd, metall, möbler

110601 HT/110602 VT

Möbelrestaurering

Norrby byagård i Nedervetil *Nils-Gustav Lindfelt*
ti 18.00-21.00
20.9-29.11.2022 / 10.1-11.4.2023 *45 €/50 €*

En kurs där gamla möbler får nytt liv! Vi går igenom olika arbetsredskap och maskiner samt material och färger. Du får lära dig lagningsarbeten, färgborttagning, rengöring och ytbehandling. Ta med egen möbel; lättare objekt rekommenderas för nybörjare.

Om du är intresserad av möbelrestaurering dagtid kolla Kvarnens slöjdtorg, http://www.kvarnen.fi

110603 HT/110604 VT

MC- och mopedrestaurering

Kronoby folkhögskolas garage *Thomas Finell*
on 18.00-20.15
7.9-23.11.2022 / 11.1-12.4.2023 *38 €/42 €*

Restaureringskurs för nostalgiknuttar och ”pappamopo”-entusiaster. Vi restaurerar också andra typer av föremål. Deltagarna bör vara över 16 år.

110605 HT/ 110606 VT

Gitarrbygge

Kvarnen *Per-Erik Jansson*
on 18.00-21.00
7.9-23.11.2022 *45 €/50 €*

Bygg en akustisk eller en elgitarr. Kursen hålls i Kronoby folkhögskolas slöjdsal.

Keramik

110401 HT/110402 VT

Keramik

Ceramic Store *Monica Store*
to 18.30-20.45
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *42 €*

Vi går igenom de olika teknikerna, tumning, ringling, kavling och drejning. Kostnader för lera, egober (färger), glasyrer samt bränningskostnader tillkommer och är ca 5 €/ kg lera / person.

110403

Keramik veckoslutskurs

Ceramic Store *Monica Store*
fr 18.30-20.15, lö 10.00-12.15
7.10-15.10.2022 *25 €*

Vi går igenom de olika teknikerna, tumning, ringling, kavling och drejning. Kostnader för lera, egober (färger), glasyrer samt bränningskostnader tillkommer och är ca 5 €/ kg lera / person.

Välkommen till Onlineinstitutet!

Här hittar du alla onlinekurser som anordnas av Arbis/MI i Nykarleby, Jakobstad, Pedersöre, Kronoby och Karleby.

Över 50 nya kurser!

Surfa in på onlineinstitutet.fi redan idag!

https://www.onlineinstitutet.fi

KVARNEN Kronoby MI

Jakobstads ARBIS Där drömmar blir sanna

Kokkolan seudun opisto Karlebynejdens institut

Pedersöre medborgarinstitut

NYKARLEBY ARBIS VI GÖR DET MÖJLIGT www.arbis.fi SINCE 1963

Bildkonst

110302
Akrylmålning
Grafisk Design Ronnie Nylund *Ronnie Nylund*
ti 18.00-20.15
6.9-29.11.2022 *42 €*
Kom och måla med akrylfärger. Vi testar på olika tekniker och underlag. Kursen hålls i Grafisk Design Ronnie Nylunds utrymmen på Södra Terjärvvägen 8. Ingen förhandskunskap krävs.

Ta med egna penslar och akrylfärger. Papper finns tillgängligt, betalas åt Ronnie.

110301
Tavelmålning i Terjärv
Terjärv skola *Leonid Lopatin*
lö 15.00-18.00
24.9.2022 *32 €*
Tavelmålning i alla tekniker. Kursen pågår under fyra lördagar på höstterminen och fortsätter på vårterminen. Första träffen hålls lördagen 24.9.2022. Kursdeltagarna bestämmer tidpunkten för de övriga gångerna under det första kurstillfället.

110303 HT/110304 VT
Experimentell akvarell - Målarglädje
Samlingshuset *Ann-Sofie Eriksson*
ti 18.00-20.00
25.10-29.11.2022 / 7.3-25.4.2023 *44 €/51 €*
Kursen riktar sig till alla som vill måla, nybörjare eller mer erfarna. Vi prövar på olika akvarelltekniker, inga förkunskaper behövs. Vi finner målarglädje i att måla motiv från olika miljöer och platser i världen. I kursen målar vi 1 målning tillsammans steg för steg, sedan får man måla fritt. För vuxna och unga från 13 år och uppåt. Allt material ingår så deltagarna kan bara ha med sig något att ta hem målningarna i. Vi använder bland annat 2 st. 200g Fabriano akvarellpapper 17 x 25 cm. Materialkostnader tillkommer 2 €/ kurstillfälle, i kursfakturan.

Barnkonstskolan

003001 HT/003002 VT
Barnkonstskolan Kronoby
Samlingshuset *Ann-Catrin Wikar*
må 13.30-15.00
5.9-28.11.2022 / 9.1-8.5.2023 *35 €/35 €*
Kursen riktar sig till barn i både låg- och högstadiet. Barnen jobbar med bl.a. akvareller, kol, blyerts, akryl, lera, pappersmassa och olika typer av tryck. Ta på oömma kläder eller ”målarskjorta”.

003003 HT/003004 VT
Barnkonstskolan Nedervetil
Gillestugan *Ann-Catrin Wikar*
on 16.15-17.45
7.9-7.12.2022 / 11.1-26.4.2023 *35 €/35 €*
Kursen riktar sig till barn i både låg- och högstadiet. Barnen jobbar med bl.a. akvareller, kol, blyerts, akryl, lera, pappersmassa och olika typer av tryck. Ta på oömma kläder eller ”målarskjorta”.

003005 HT/003006 VT
Barnkonstskolan Terjärv
Gamla Terinit
on 18.30-20.00 *7.9-7.12.2022 / 11.1-26.4.2023*
Ann-Catrin Wikar *35 €/35 €*
Kursen riktar sig till barn i både låg- och högstadiet. Barnen jobbar med bl.a. akvareller, kol, blyerts, akryl, lera, pappersmassa och olika typer av tryck. Ta på oömma kläder eller ”målarskjorta”.

Gymnastik, idrott

830103 HT/830104 VT

Kickboxing

Nedervetil skola *Jarkko Jussila*
lö 16.00-17.00
10.9-26.11.2022 / 11.3-20.5.2023 *30 €/30 €*

På kickboxingkursen övar du mångsidigt grunderna och teknikerna i kickboxning, hur du sparkar, slår, rör dig, duckar och parerar, samt utövar en hel del olika fysiska övningar. Passar utmärkt för både män och kvinnor p.g.a. sin effektivitet. Utrustningshyra 10 € betalas i början av kursen till instruktören. Du kan också skaffa egen utrustning av instruktören. Tvåspråkig kurs. Tränaren är trefaldiga Världsmästaren Jarkko Jussila. Åldersgräns 15 år!

OBS! Höstlov veckorna 42 och 43.

Kickboxing kurssilla harjoittelet monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntoja sekä tehdään runsaasti erilaisia fysiikkaharjoitteita. Sopii tehokkuutensa vuoksi erinomaisesti niin miehille kuin naisillekin. Varuste-/välinevuokra 10€ kerätään kauden alussa ja maksetaan ohjaajalle. Myös omat varusteet voi hankkia edullisesti ohjaajan kautta. Kaksikielinen kurssi. Ohjaajana kolminkertainen Maailmanmestari Jarkko Jussila. Ikäraja 15 vuotta!

HUOM! Syysloma viikot 42 ja 43.

830109

Gymträning

Kvarnens gym *Carina Ahlqvist*
on 16.30-17.40
7.9-30.11.2022 *32 €*

Här är kursen för dig som vill komma igång med gymträning. Kom med och lär dig hur gymutrustningen används på rätt sätt.

Vi går igenom olika maskiner, redskap och övningar. Kort uppvärmning före passet och stretching efteråt. Ta med egen vattenflaska! (Eventuellt gymhandskar och en liten handduk).

Kursen hålls i Kvarnens gym i den nybyggda bastubyggnaden bakom kanslihuset.

830110 HT/830111 VT

Puls & Styrka

Kronoby idrottshall *Carina Ahlqvist*
on 18.00-19.00
7.9-30.11.2022 / 11.1-5.4.2023 *32 €/32 €*

Under detta pass utlovas svett, leenden och träningsmotivation! Vi varvar pulshöjande konditionsövningar med styrkeövningar. Varannan gång har vi cirkelträning. Passar både damer och herrar. Ta med egna hantlar, liggunderlag och vattenflaska. Under studentskrivningarna (14.9 och 21.9) kan Puls & styrka inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats är gymnastiksalen i Ådalens skola.

830112 HT/830113 VT

Tuff konditions- och styrketräning för hela kroppen

Ådalens skola *Marina Kulla*
to 18.00-19.30
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *35 €/35 €*

Vi tränar med egen kroppsvikt och använder också gummiband och hantlar som motstånd. Ta med egna hantlar ca 2 kg, två gummiband ett långt ca 2,3 m och ett miniband. Ta också med liggunderlag, vattenflaska och handduk

830114 HT/830115 VT

Motionsinnebandy

Kronoby idrottshall *Olav Sellnäs*
on 19.30-21.00
5.10-21.12.2022 / 11.1-26.4.2023 *35 €/35 €*

Motionsinnebandy för herrar och damer, yngre och äldre. Ta egen utrustning med.

830116 HT/830117 VT

Muskeljumppa - Lihaskuntojumppa

Terjärv skola *Camilla Vesala*
må 19.00-20.00
5.9-28.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Ett rejält muskelpass med varierande pulshöjande övningar. Alla jumppar enligt egen kondition och dagsform. Kom med och ha roligt....svettas får vi på köpet!

Tehokas lihaskuntotunti vaihtelevilla sykettä nostattavilla harjoituksilla. Kaikki jumppaavat oman päiväkunnon ja kunnon mukaan. Tule mukaan pitämään hauskaa.... ja hikoillakin saadaan kaupan päälle!

830118 HT/830119 VT

Lätt motion för herrar

Söderby skola *Stefan Åbacka*
on 19.00-20.00
7.9-30.11.2022 / 11.1-5.4.2023 *32 €/32 €*

Lätt gymnastik, bollspel och töjning.

830124 HT/830125 VT

Zumba

Kronoby idrottshall *Anna Skogvik*
sö 19.00-20.00
4.9-27.11.2022 / 8.1-23.4.2023 *32 €/32 €*

Rörelseglädje och dansbaserad träning för hela kroppen. Eftersom du alltid kan anpassa rörelserna till dig själv lämpar sig passet för alla som vill ha rolig träning till medryckande musik. Passet sänds också som livestream, så deltagarna kan varje gång även delta hemifrån online. Under studentskrivningarna (11.9, 18.9 och 25.9) kan zumba inte hållas i Idrottshallen, utan hålls i Ådalens skola.

830126 HT/830127 VT

Strong Nation®

Ådalens skola *Anna Skogvik*
må 19.30-20.30
5.9-28.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Strong Nation® (tidigare Strong by Zumba) är ett förkoreograferat träningspass för hela kroppen. Passet byggs upp av intervallträning innehållande både styrka och kondition, många rörelser är inspirerade från kampsport. Musiken är en viktig del och den ger passet en hög intensitet, gör träningen rolig och får dig att orka till max. Här får du utmana dig själv samtidigt som du har möjlighet att välja vilken nivå du utför övningarna på.

830128 HT/830129 VT

Motionsgymnastik för 60+

Samlingshuset *Lilli Kastrén*
ti 13.30-14.30
6.9-13.12.2022 / 10.1-4.4.2023 *32 €/32 €*

Grundgymnastik för hela kroppen. Var och en jobbar efter egen förmåga. Bekväma kläder, inneskor och liggunderlag!

OBS! Ingen gymnastik 1.11 p.g.a. seniorernas Må bradag.

830130 HT/830131 VT

Motion för herrar

Terjärv skola *Lalle Broberg*
ti 19.30-21.00
6.9-22.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *35 €/35 €*

Konditionscirkel för motionärer och medlemmar i FBK.

830132 HT/830133 VT

Hjärtgymnastik

Terjärv skola *Mats Stenbäck*
må 16.30-17.30
5.9-21.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Lätt motion där vi förbättrar konditionen med varierande träning och blir mjukare med töjningar. Passar för personer med hjärtbesvär och andra som vill träna skonsamt.

830134 HT/830135 VT

Mixed motion (Norrby, Nedervetil)

Norrby byagård i Nedervetil *Eva Stenborg*
må 19.00-20.00
5.9-21.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Motionsgymnastik för damer och herrar. Muskelstärkande övningar, rörlighet och tänjningar efter egen ork och förmåga.

830136 HT/830137 VT

Lätt motion

Gillestugan *Eva Stenborg*
to 10.00-11.00
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *32 €/32 €*

Lätta muskelstärkande övningar, rörlighet och tänjningar anpassande till gruppen. Lämpar sig för både yngre och äldre, damer och herrar. Liggunderlag, inneskor och vattenflaska med!

830138 HT/830139 VT

Mixed motion (Nedervetil skola)

Nedervetil skola *Eva Stenborg*
to 19.00-20.00
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.20232 *32 €/32 €*

Motionsgymnastik för damer och herrar. Muskelstärkande övningar, rörlighet och tänjningar efter egen ork och förmåga. Ta med inneskor och liggunderlag.

830140 HT/830141 VT

Circuit 45

Nedervetil skola *Sini Patrikainen*
må 18.10-18.55
5.9-28.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *30 €/30 €*

Ett funktionellt cirkelträningspass, med hantlar, skivstång och kettlebells. Passar såväl kvinnor som män!

Kiertoharjoittelu, toiminnallinen tunti, jossa hyödynnämme käsipainoja, tankoja ja kahvakuulia. Sopii sekä naisille että miehille!

830142

Jumppa med Jossan

Kronoby idrottshall *Josefin Strandvall*
to 19.00-20.00
2.2-4.5.2023 *32 €*

Kom med och förbättra din kondition, styrka, balans och rörlighet genom effektiva och enkla övningar och rörelser till bra musik. Passet passar personer i alla åldrar. Både nybörjare och mer erfarna jumppadeltagare är välkomna med!

Under studentskrivningarna (16.3 och 23.3) kan jumppan inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

830155 HT/830156 VT

Paulan kuntojumppa

Småbönders skola *Paula Koski*
ti 18.30-19.30
6.9-22.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *32 €/32 €*

Alkuun tehdään lihaskuntotestit, liikutaan omalla kehonpainolla sekä välillä erilaisia liikuntavälineitä apuna käyttäen. Paulan kuntojumppa sopii sekä naisille että miehille, vanhoille ja nuorille. Paula auttaa vaihtoehtoisten liikkeiden kanssa, että kukin saa harjoitella omalla tasollaan.

830157 HT/830158 VT

Karajumppa i Kortjärvi
Kortjärven miestenjumppa

Kortjärvi byagård *Eliina Vuorimies*
to 19.30-20.30
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *32 €/32 €*

Pojkar och gubbar i alla åldrar, kom med och jumppa för att förbättra konditionen!

Kaikenikäisille pojille ja ukoille sopiva jumppa. Tule mukaan parantamaan kuntoa!

830145 HT/830146 VT

Sittgymnastik

Samlingshuset *Kristina Slotte*
to 10.00-10.45
15.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *30 €/30 €*

Lätta rörelser till musik. Var och en efter egen förmåga. Alla rörelser kan utföras sittande eller med stolen som stöd. Klä dig i bekväma kläder och ombytesskor.

830148

Stolgymnastik i Terjärv

Terjärv skola *Frida Åkerlund*
on 14.30-15.15
14.9-14.12.2022 *20 €*

Lätt gymnastik på stol eller med stolen som stöd. Var och en efter egen ork och förmåga. Både för damer och herrar.

OBS! Kursen hålls varannan vecka hösten 2022.

830149

Träna tillsammans 1

Kronoby idrottshall *Frida Åkerlund*
må 10.00-11.00
5.9-19.12.2022 *32 €*

Pensionerade män och kvinnor, kom med och träna mångsidigt i en trevlig atmosfär. Vi träffas och tränar styrka, kondition, balans och kroppskontroll. Övningarna går att anpassa efter behov. Ta med vattenflaska och inneskor.

830150

Träna tillsammans 2

Kronoby idrottshall *Frida Åkerlund*
ti 10.00-11.00
6.9-20.12.2022 *32 €*

Pensionerade män och kvinnor, kom med och träna mångsidigt i en trevlig atmosfär. Vi träffas och tränar styrka, kondition, balans och kroppskontroll. Övningarna går att anpassa efter behov. Ta med vattenflaska och inneskor.

830153 HT/830154 VT

Cirkelträning med Paula -
Toiminnallinen kiertoharjoittelu

Teri-Sali *Paula Koski*
ti 17.00-18.00
6.9-22.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *32 €/32 €*

Cirkelträning med fokus på styrka och pulshöjande övningar. Övningarna går oftast att utföra på en både lättare och svårare nivå, d.v.s passar alla åldrar (från 16 år uppåt).

Kiertoharjoittelu, jossa keskitymme voimaan ja pulssia kohottaviin liikkeisiin. Harjoituksen voi soveltaa itselle sopivaksi, joten sopii kaikille yli 16-vuotiaille.

830159 HT/830160 VT

Töjning Venyttely

Kortjärvi byagård *Leena Finnilä-Österbacka*
må 19.00-20.00
5.9-28.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Töjning är viktigt för att musklerna inte ska bli stela och för att du ska behålla din rörlighet. Vi töjer varsamt men effektivt för att öka rörligheten och minska risken för skador, för att hjälpa kroppen att slappna av, öka återhämtningsprocessen och blodcirkulationen samt ämnesomsättningen. Vi gör även övningar som stärker stödmusklerna i mage och rygg.
OBS! Ingen töjning 12.9.

Venyttelyllä pidetään lihakset ja kehon liikkuvuus kunnossa. Me venyttelemme hellävaraisesti mutta tehokkaasti lisätäksemme kehon liikkuvuutta ja vähentääksemme loukkaantumisen riskiä, auttaaksemme kehoa rentoutumaan ja palautumaan sekä tehostaaksemme verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Venyttelyn ohella teemme myös keskivartalon tukilihaksia voimistavia harjoituksia. *HUOM! Venyttely tauolla 12.9.*

830161

Aerobic

Gamla Terinit *Liudmyla Lastochkina*
on 18.00-19.30
7.9-30.11.2022 *35 €*

Ett fartfyllt aerobicpass med Liudmyla. Ta med gymnastikmatta, inneskor och gärna också en vattenflaska.

830168 HT/830169 VT

Motion för herrar i Högnabba

Högnabba byahem *Jens-Ove Högnabba*
må 19.30-20.30
5.9-21.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Vi börjar med en liten löprunda och fortsätter med muskelstärkande övningar.

830147 HT/830171 VT

Motionshockey för damer - Kuntojääkiekkoa naisille

Pamela Kaitajärvi *50 € / 50 €*
Startdatum är fredag 23.9.2022 kl. 18.30-19.30

Motionshockey för dig som har lite erfarenhet av hockey och är intresserad av att spela på hobbynivå (höntsäkiekko). Egen utrustning och klubba med.

Höntsäjääkiekkoa naisille, joilla on hieman aiempaa kokemusta jääkiekosta. Omat varusteet mukaan.

Kom ihåg att du kan betala din kurs med Smartum, ePassi, Tyky och Edenred.

Betalningen bör ske strax efter kursstarten, innan kursen faktureras.

Kontakta kansliet vid behov!

Gymnastikkurser för barn och ungdomar

830107 HT/830108 VT

Nybörjarparkour

Kronoby idrottshall *Rui Rocha*
to 16.30-17.15
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *30 €/30 €*

Parkour är en konstform och en motionsform om att förflytta sin kropp från a till b med skicklighet, styrka och balans. Vi tar oss igenom hinderbanor i salen i trygg miljö.

Denna grupp passar för 6-9-åringar. Det är önskvärt att ett par föräldrar är med vid varje tillfälle och hjälper ledaren med olika hinder, madrasser och övrigt material.

Under studentskrivningarna (15.9 och 22.9) kan parkour inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats är Centralskolan.

830101 HT/830102 VT

Parkour

Kronoby idrottshall *Rui Rocha*
to 17.15-18.15
8.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *32 €/32 €*

Parkour är en konstform och en motionsform om att förflytta sin kropp från a till b med skicklighet, styrka och balans. Vi tar oss igenom hinderbanor i salen i trygg miljö.

Denna grupp passar för 10-åringar och äldre.

Under studentskrivningarna (15.9 och 22.9) kan parkour inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats är Centralskolan.

830120 HT/830121 VT

Föräldra- och barngymnastik 2-3 år

Kronoby idrottshall *Anna Skogvik*
ti 17.30-18.15
6.9-22.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *30 €/30 €*

På lekfulla sätt övar vi grundläggande motoriska färdigheter, bekantar oss med olika redskap och upplever rörelseglädje tillsammans. Både föräldrar och barn deltar aktivt i gymnastiken. Vattenflaska och innetossor med. Under studentskrivningarna (13.9 och 20.9) kan fob inte hållas i Idrottshallen, utan hålls i Ådalens skola.

830122 HT/830123 VT

Föräldra- och barngymnastik 4-5 år

Kronoby idrottshall *Anna Skogvik*
ti 18.20-19.05
6.9-22.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *30 €/30 €*

På lekfulla sätt övar vi grundläggande motoriska färdigheter, bekantar oss med olika redskap och upplever rörelseglädje tillsammans. Både föräldrar och barn deltar aktivt i gymnastiken. Vattenflaska och innetossor med.

Under studentskrivningarna (13.9 och 20.9) kan fob inte hållas i Idrottshallen, utan hålls i Ådalens skola.

830105 HT/830106 VT

Föräldra- och barngymnastik i Terjärv

Terjärv skola *Fanny Byskata*
to 18.00-18.45
1.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *30 €/30 €*

Kom med och ha roligt med ditt barn i åldern 3-6 år. Både förälder och barn deltar aktivt i gymnastiken. Vi övar grundläggande motoriska färdigheter genom lek. Vattenflaska och innetossor med! Kursavgiften gäller en vuxen och ett eller två barn under skolåldern.

OBS! Ingen fob 15.9.

830166 HT/830167 VT

Föräldra- och barngymnastik i Nedervetil

Nedervetil skola *Tina Siekkinen*
ti 18.40-19.25
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *30 €/30 €*

Lekfull gymnastik för barn i åldern 3-6 år. Vi rör på oss tillsammans med föräldrarna.

Kursavgiften 30 € gäller en vuxen och ett eller två barn under skolåldern.

830143 HT/830144 VT

Gympaskoj i Terjärv

Terjärv skola *Fanny Byskata*
to 17.00-17.45
1.9-1.12.2022 / 12.1-13.4.2023 *30 €/30 €*

Lekfull gymnastik för barn i åk 1-3. Vi leker, har roligt och tränar grundläggande motoriska färdigheter. Barnens egna önskemål beaktas. Ta med vattenflaska och inneskor/tossor. Barnen deltar utan förälder.

OBS! Ingen gymnastik 15.9.

830162 HT/830163 VT

Gympaskoj i Nedervetil åk 1-3

Nedervetil skola *Tina Siekkinen*
ti 16.45-17.30
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *30 €/30 €*

Lekfull gymnastik för barn i åk 1-3.

830164 HT/830165 VT

Gympaskoj i Nedervetil åk 4-6

Nedervetil skola *Tina Siekkinen*
ti 17.35-18.35
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *32 €/32 €*

Lekfull gymnastik för barn i åk 4-6.

830170

Rörelseglädje för pojkar i årskurs 1-2

Norrby rink *Malin Hästö*
må 17.00-18.00
5.9-21.11.2022 *32 €*

Vi leker, spelar bollspel, tränar motorik med hinderbanor och stationer och har konditionsträning. Kursen hålls ute vid Norrby rinken, kläder enligt väder och vattenflaska.

Foto: Pexels

Hälsa, välmående, första hjälp

610101 HT/610102 VT

Fritidsklubben

Frilufts- och kulturaktiviteter i samarbete med DUVK. Datum för första träffen meddelas senare.
För mer information och anmälningar kontakta Elisabeth Hagström tel. 040-4198028.
Nya deltagare välkomna!

610103

Första hjälp 1

Terjärv skola *Marcus Nyberg*
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00
15.11-24.11.2022 *32 €*
Grundkursen i första hjälpen följer FRK:s direktiv och ger grundläggande kunskaper och färdigheter att hjälpa vid sjukdomsfall och olyckor. Intyget över avlagd kurs kostar 23€ och är i kraft i tre år.

Onlineinstitutet.fi

Stickkurs (online)

må 18.00-21.00 *Lina Peräneva*
12.9-21.11.2022
9.1-17.4.2023 *35 €*
Gillar du att sticka men vill pröva något nytt eller få nya idéer, då är detta en behändig kurs för dig. Vi träffas endast online via Zoom en gång varannan vecka och annars på Facebook. Allt undervisningsmaterial laddas upp på Facebook-gruppen och du kan delta bekvämt från din egen stickhörna hemma. Vi planerar innehåll och projekt enligt deltagarnas önskemål. Stickor och garn ingår inte i kursen.

Naturfotokurs (online)

to 18.00-20.30 *Jan Björk*
15.9-1.12.2022 *35 €*
Låt dig inspireras till att gå ut och fotografera ensam i din närmiljö. Du får fotouppgifter enligt tema och har en knapp vecka på dig att fotografera. Gruppdiskussioner kring fotografierna sker online via videokonferensprogrammet Zoom. Där läggs fotografier upp och kommenteras av läraren. Under första kurstillfället genomgås kamerans inställningar m.m. Under kurskvällarna förbereds även följande veckas temauppgift.
Utrustning: systemkamera eller pocketkamera.
För både nybörjare och lite längre hunna.

Hållbarhet i vardagen (online)

to 18.00-20.00 *15.9-8.12.2022*
Annika Möller-Nilsson *32 €*
Vill du skapa mer hållbarhet i ditt liv, men vet inte riktigt var du ska börja? Vill du få mer klarhet om vilka möjligheter som finns till förfogande, som varken är dyra eller arbetskrävande?
I denna kurs benar ut olika teman kring hållbarhet. Vi tar upp ett specifikt tema under varje träff och behandlar bland annat konsumtion, energi, livsmedelsproduktion och även inre hållbarhet. Under varje träff lyfter vi fram fakta och olika synvinklar kring det valda temat, men framför allt diskuterar vi praktiska vardagslösningar. Infallsvinkeln är personlig och praktisk: Vad kan jag göra med de resurser jag har till förfogande? Vilka kunskaper har jag från förr och vilka kunskaper skulle det vara bra att lära mig?

Träffarna sker via Zoom, varannan vecka.

Målet för kursen är att få bättre insikt om alla olika sätt det går att skapa mer hållbarhet i den egna vardagen, på sätt som passar din livssituation. I en tid av globala kriser blir det allt viktigare att lära sig att leva gott med mindre. Genom att ha en tydlig insikt om den egna situationen är det enklare att hitta lösningar som passar just dig och din familj. Kursens kärna ligger i ordspråket "Ingen kan göra allt, men alla kan göra något."

Styrketräning med TRX-band (online)

må 18.00-19.30 *Marina Kulla*
5.9-21.11.2022 *35 €*
Effektiv styrketräning för hela kroppen med träningsband och egen kroppsvikt som motstånd. Man fäster bandet högt uppe på väggen och justerar sedan längden på bandet.

Yoga

830201 HT/830202 VT

Kvällsyoga - Iltajooga

Kvarnen *Tina Hagnäs-Dubloo*
ti 18.30-20.00
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *35 €/35 €*

Lugn och avslappnande hathayoga som hjälper till att balansera kropp och sinne. Vi avrundar med självmassage och avslappning. Ta med yogamatta eller liggunderlag och en filt.

Rauhallinen ja rentouttava hathajooga, joka auttaa tasapainottamaan kehoa ja mieltä. Lopetamme itsehieronnalla ja rentoutuksella. Ota mukaan joogamatto tai makuualusta ja viltti.

830205

Miniretreat på Spikas kvarn

Spikas kvarn *Nina Åbrandt*
lö 9.00-15.00
10.9.2022 *40 €*

En riktig Ta hand om dig-dag! Dagen börjar med shaking och innerlig yoga, som sedan övergår i en workshop där tystnaden är i fokus och du vägleds in i reflektion och uppgifter för ditt eget växande.

Lunchen är tillredd av Kaj Lindh och består av en läcker och närande sallad med tillbehör. Efter lunchen djupdyker du i lymfsystemets vindlingar med hjälp av mjuk yoga ackompanjerat av akupressur och massagegrepp.

Vi avrundar med meditation och ihopknytning av allt dagen fört med sig.

Passar dig som yogat tidigare. Ta med yogamatta, filt, anteckningsblock och penna, samt kläder så du kan vistas utomhus om vädret tillåter (vi yogar inomhus, men går gärna ut för reflektion och när vi äter).

830206

Kroppen och årstiderna 1

Hopsala byagård *Nina Åbrandt*
ti 18.30-20.00
13.9-11.10.2022 *25 €*

Hatha- och kundaliniyoga. Vi yogar och mediterar i enlighet med höstens kvaliteter. Kultiverar och konserverar sommarens energi både fysiskt och mentalt. Passar dig som yogat tidigare. Ta med yogamatta och filt.

830207

Kroppen och årstiderna 2

Hopsala byagård *Nina Åbrandt*
ti 18.30-20.00
1.11-29.11.2022 *25 €*

Hatha- och kundaliniyoga. Vi yogar och mediterar för att boa in oss i vinterns ide. Tar hand om vinterkroppen och -sinnet. Passar dig som yogat tidigare. Ta med yogamatta och filt.

830208

Kroppen och årstiderna 3

Hopsala byagård *Nina Åbrandt*
ti 18.30-20.00
17.1-14.2.2023 *25 €*

Hatha- och kundaliniyoga. Vi yogar och mediterar mot ljusare tider. Väcker och smörjer igång slumrande kropp och sinne. Passar dig som yogat tidigare. Ta med yogamatta och filt.

830209

Kroppen och årstiderna 4

Hopsala byagård *Nina Åbrandt*
ti 18.30-20.00
14.3-11.4.2023 *25 €*

Hatha- och kundaliniyoga. Vi yogar och mediterar in våren. Sträcker ut och detoxar både muskler och sinne. Passar dig som yogat tidigare. Ta med yogamatta och filt.

830210 HT/830211 VT

Seasonal Yoga

Gamla Terinit *Sanna Knutar*
må 17.30-18.45
5.9-28.11.2022 / 9.1-3.4.2023 *32 €/32 €*

Seasonal yoga är en dynamisk yogaform där positionerna anpassas för att stimulera akupressurpunkter och meridianer, samt skapa balans genom årstidsväxlingarna. Ta med egen yogamatta och filt för avslappningen.

830212 HT/830213 VT

Fitness yoga

Kvarnen *Lilli Kastrén*
ti 15.00-16.15
6.9-29.11.2022 / 10.1-4.4.2023 *32 €/32 €*

Yoga för alla! Vi utför de enklaste positionerna i yoga i takt med djupandning. Nybörjare som längre hunna är välkomna att slappna av med skön bakgrundsmusik. Yogamatta och vattenflaska med.

Kursplatsen är Kronoby folkhögskolas festsal.

830214 Syksy/830215 Kevät

Yinjooga Teerijärvi - Yinyoga Terjärv

Terjärv skola *Kai Heikkilä*
ke 17.45-19.15
14.9.-30.11.2022 / 11.1.-12.4.2023 *35 €/35 €*

Kurssilla harjoitetaan rauhallista yinjoogaa mutta voidaan opiskelijoiden halutessa kokeilla myös dynaamisempaa ashtangajoogaa. Yinjoogassa ollaan pitkään asanoissa eli asennoissa, jonka seurauksena keho ja mieli rentoutuu, vahvistuu, nuorentuu sekä piristyy. Harjoitusten avulla voidaan parantaa myös unenlaatua. Kurssille ovat kaikki tervetulleita, tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Joustava ja lämmin asu sekä oma joogamatto tms jos on.

Yinyoga är en lugn och långsam yogastil, men på deltagarnas begäran kan vi också pröva på ashtanga som är en mer dynamisk yoga. I yinyoga stannar man en längre stund i varje position och det ger avslappning i kropp och själ, samt energi och styrka. Yogan kan även hjälpa dig att sova bättre. Alla är välkomna oberoende av ålder, kön och tidigare yogaerfarenhet. Kom i mjuka och varma kläder och ta med egen yogamatta om du har.

830216 Syksy/830217 Kevät

Yinjooga Alaveteli - Yinyoga Nedervetil

Nedervetil skola *Kai Heikkilä*
ke 19.45-21.15
14.9.-30.11.2022 / 11.1.-12.4.2023 *35 €/35 €*

Kurssilla harjoitetaan rauhallista Yinjoogaa mutta voidaan opiskelijoiden halutessa kokeilla myös dynaamisempaa Ashtangajoogaa. Yinjoogassa ollaan pitkään asanoissa eli asennoissa, jonka seurauksena keho ja mieli rentoutuu, vahvistuu, nuorentuu sekä piristyy. Harjoitusten avulla voidaan parantaa myös unenlaatua. Kurssille ovat kaikki tervetulleita, tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Joustava ja lämmin asu sekä oma joogamatto tms jos on.

Yinyoga är en lugn och långsam yogastil, men på deltagarnas begäran kan vi också pröva på ashtanga som är en mer dynamisk yoga. I Yinyoga stannar man en längre stund i varje position och det ger avslappning i kropp och själ, samt energi och styrka. Yogan kan även hjälpa dig att sova bättre. Alla är välkomna oberoende av ålder, kön och tidigare yogaerfarenhet. Kom i mjuka och varma kläder och ta med egen yogamatta om du har.

830218 HT/830219 VT

Flow yoga - Flow jooga

Nedervetil skola *Sini Patrikainen*
må 19.00-19.45
5.9-21.11.2022 / 9.1-17.4.2023 *25 €/25 €*

Flow yogan består av en serie solhälsningar, en dynamisk del samt en öppnade yinavslutning. Vi stärker och öppnar upp kroppen med olika asana-ställningar. Ta med en egen yogamatta samt en liten dyna eller en filt som du vid behov kan använda.

Flow jooga tunti pitää sisällään liukuvan aurinkotervehdyssarjan, vahvan voimaosuuden sekä avaavan yinosuuden. Avataan ja vahvistetaan kehoa vaihtuvin asanoin. Tunnille tarvitset mukaan oman maton sekä pienen tyynyn tai huovan, jota hyödynnetään halutessa asanoissa.

Psykologi, mänskliga relationer

320301

Må bättre med avslappning

Kvarnen *Linnea Rudnäs*
on 18.30-20.00
14.9-5.10.2022 *25 €*

En lugn stund i vardagen för dig som vill 'ladda batterierna'. Under kurskvällen samtalar vi över en kopp te och njuter av en lång och avkopplande avslappning till musik. Klä dig bekvämt och varmt, ta med liggunderlag och filt. Välkommen med!

410205
Agility onsdag
Bråtövägen 72 *Frida Slotte*
on 18.00-19.30
7.9-5.10.2022 *25 €*
Agility är en fartfylld sport där man träna smidighet, lydnad och samarbete tillsammans med din hund. Vi går igenom de vanligaste hindren och förningsteknikerna. Inga förkunskaper krävs men hunden behöver ha tillräcklig grundlydnad för kunna vara lös utan koppel. Hunden måste vara över 1 år och vara vaccinerad enligt Finska kennelklubbens regler. Ta med massor av mjukt godis och/eller leksak, vatten och vattenskål.

410204
Agility måndag
Bråtövägen 72 *Frida Slotte*
må 18.00-19.30
5.9-3.10.2022 *25 €*
Agility är en fartfylld sport där man träna smidighet, lydnad och samarbete tillsammans med din hund. Vi går igenom de vanligaste hindren och förningsteknikerna. Inga förkunskaper krävs men hunden behöver ha tillräcklig grundlydnad för kunna vara lös utan koppel. Hunden måste vara över 1 år och vara vaccinerad enligt Finska kennelklubbens regler. Ta med massor av mjukt godis och/eller leksak, vatten och vattenskål.

410201
Vardagslydnad för hundar, nybörjarkurs - Koiran perustottelevaisuus, alkeiskurssi
Terjärv sportstuga *Kati Sandell*
sö 11.00-12.15
28.8-25.9.2022 *15 €*
Vi går igenom olika träningsmetoder för att få en fungerande vardag med våra hundar. Vi har miljö- och socialträning samt försöker lösa problem. Kursen passar alla vaccinerade hundar, ta med intyg första gången.

Käymme läpi eri harjoitusmetodeja, joiden avulla saamme arjen toimimaan koiran kanssa. Meillä on sosiaalista harjoittelua sekä ongelmanratkaisua. Kurssi sopii kaikille rokotetuille koirille, ota mukaan rokotustodistus ensimmäisellä kerralla.

410202
Vardagslydnad för hundar, fortsättningskurs - Koiran perustottelevaisuus, jatkokurssi
Terjärv sportstuga *Kati Sandell*
sö 12.15-13.30
28.8-25.9.2022 *15 €*
Fortsättningskurs för dig som redan deltagit med din hund i en grundkurs. Vi tar itu med eventuella problem, har miljö- och socialträning. Vi provar även på olika grenar som man kan träna och tävla i med sin hund. Hunden bör vara vaccinerad för att få delta i kursen.

Jatkokurssi sinulle, joka olet jo osallistunut koirasi kanssa peruskurssille. Käymme läpi eri ongelmia. Meillä on sosiaalista harjoittelua sekä ympäristöharjoittelua. Kokeilemme myös eri lajeja, joita voit harjoitella ja joissa voit kilpailla koirasi kanssa. Kurssi sopii kaikille rokotetuille koirille, ota mukaan rokotustodistus ensimmäisellä kerralla.

110811
Svampexkursion i Terjärv
on 17.30-20.30 *Kenneth Bergroth*
14.9.2022 *20 €*
Vi träffas vid Terjärv Sale och kör till skogen och plockar dagens svampar (soppar, riskor osv.) tillsammans med Kenneth Bergroth, ordförande för Karlebynejdens svampsällskap. Kenneth har en gedigen svampkunskap och delar gärna med sig sitt kunnande till svampintresserade naturmänskor. Klä dig enligt väder och ta med egen matsäck.

410203
Jägarexamen
Nedervetil skola *Tom Forsström*
ti 18.30-21.00, to 18.30-21.00
27.9-13.10.2022 *32 €*

En kurs för blivande jägare med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, viltekologi och viltvård, etisk och hållbar jakt, vapen och patroner i jakten, säkerhet under jakten, fångstredskap och fångstmetoder samt hantering av bytet. Till kursen bör deltagarna helst skaffa ”Handbok för jägare” senaste upplagan. Den kan man köpa från bokhandeln, låna från biblioteket eller beställa från Finlands viltcentral på adressen riista.fi.

Om man vill kan man efter kursens slut delta i ett examenstillfälle, datumet bestäms senare. Skild examensavgift (20 €).

Kursen ordnas i samarbete med Karlebynejdens jaktvårdsförening.

Kronoby kommunbibliotek

Välkommen till kommunens bibliotek! Här kan du läsa, leka, lära eller bara vara. Biblioteket är en mötesplats där alla är välkomna och där läsupplevelsen står i centrum.

Det är enkelt att låna böcker. Ett och samma lånekort gäller på alla bibliotek i kommunen och i bokbussen. Du kan dessutom låna på ett av biblioteken och lämna tillbaka på ett annat. Om du letar efter något som inte finns på just våra bibliotek kan du region- eller fjärrlåna från andra bibliotek i landet.

Kruunupyyn kunnankirjasto

Tervetuloa kunnan kirjastoon! Täällä voit lukea, leikkiä, oppia tai vain olla. Kirjasto on kokoontumispaikka, jonne kaikki ovat tervetulleita ja jossa lukuelämys on keskiössä.

Kirjojen lainaaminen on helppoa. Yksi ja sama kirjastokortti toimii kunnan kaikissa kirjastoissa sekä kirjastoautossa. Voit myös lainata yhdestä kirjastostamme ja palauttaa sen toiseen.

KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA

BIBLIOTEKENS ÖPPETHÅLLNING 1.9.2022-31.5.2023
KIRJASTOJEN AUKIOLOAJAT

KRONOBY HUVUDBIBLIOTEK
KRUUNUPYYN PÄÄKIRJASTO

Måndag/maanantai	**12 - 19**
Tisdag/tiistai	**12 - 19**
Onsdag/keskiviikko	**10 - 16**
Torsdag/torstai	**12 - 19**
Fredag/perjantai	**10 - 16**

OBS! enbart bemannad öppethållning
HUOM! Aukioloaika vain henkilökunnan ollessa paikalla

Kyrkvägen 6 / Kirkkotie 6
bibl.kronoby@kronoby.fi / 040-7142175

NEDERVETIL BIBLIOTEK
ALAVETELIN KIRJASTO

Meröppet varje dag (måndag-söndag) 07:00-21:00
Omatoimikirjasto auki joka päivä
(maanantai-sunnuntai) 07:00-21:00

BEMANNAD ÖPPETHÅLLNING

Måndag/maanantai	**12 - 16**
Tisdag/tiistai	**12 - 16**
Onsdag/keskiviikko	**14 - 19**
Torsdag/torstai	**12 - 16**

Murickvägen 130/ Murikantie 130
bibl.nedervetil@kronoby.fi / 040-7142178

TERJÄRV BIBLIOTEK
TEERIJÄRVEN KIRJASTO

Meröppet varje dag (måndag-söndag) 07:00-21:00
Omatoimikirjasto auki joka päivä
(maanantai-sunnuntai) 07:00-21:00

BEMANNAD ÖPPETHÅLLNING

Måndag/maanantai	**12 - 16**
Tisdag/tiistai	**12 - 16**
Onsdag/keskiviikko	**12 - 16**
Torsdag/torstai	**14 - 19**

Elisabetsvägen 3 / Elisabetintie 3
bibl.terjarv@kronoby.fi / 0400980111

BOKBUSSEN
KIRJASTOAUTO

bibl.kronoby@kronoby.fi – 0500-361 616

FREDRIKA

Kronoby kommunbibliotek är tillsammans med 10 andra österbottniska kommunbibliotek en del av Fredrikasamarbetet.

Ta kontakt med biblioteket om du saknar lånekort och/ eller PIN-kod

Därför samarbetar vi
Fredrikasamarbetet inleddes år 1992 och ger biblioteken möjlighet till mångsidigt utbud och verksamhet, bl.a.: tillgång till drygt 1 000 000 böcker i 11 kommunala bibliotek, tillgång till e-böcker och e-ljudböcker, enkelt att regionlåna mellan biblioteken m.m.

Genom att logga in med ditt lånekortsnummer och din PIN-kod på fredrika.finna.fi kan du bl.a.
- Söka och reservera biblioteks böcker i katalogen.
- Förlänga och kontrollera dina lån.
- Lämna inköpsförslag till biblioteket.
- Beställa region- och fjärrlån via en elektronisk blankett
  (***regionlån*** = *lån från andra fredrikabibliotek,*
  fjärrlån = *lån från bibliotek utanför fredrikasamarbetet).*

fredrika.finna.fi

Kruunupyyn kunnankirjasto kuuluu Fredrika-kimppaan.

Siksi teemme yhteistyötä
Fredrika-kirjastojen yhteistyö sai alkunsa vuonna 1992 antaen kirjastoille mahdollisuuden monipuoliseen toimintaan ja aineistoon, mm.: runsaat 1 000 000 kirjaa 11 kunnankirjastoissa, e-kirjoja ja äänikirjoja, helpot seutulainat kirjastojen kesken ym. Verkkokirjasto **fredrika.finna.fi** kirjautumista varten tarvitset kirjastokorttisi numeron sekä nelinumeroisen PIN-koodin.

Verkkokirjastossa voit kirjaston aineistojen selaamisen lisäksi uusia lainasi, tehdä varauksia, tehdä hankintaehdotuksia ja seutulainapyyntöä ym.

Jos sinulla ei ole kirjastokorttia ja/tai PIN-koodia, ota yhteyttä kirjastoon!

Fredrika
BIBLIOTEKEN KIRJASTOT LIBRARIES

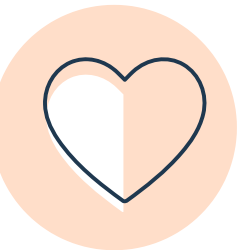
MERÖPPET BIBLIOTEK

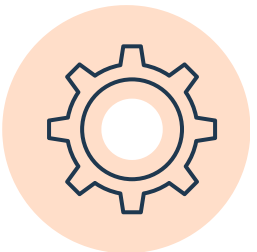
VAD ÄR ETT MERÖPPET BIBLIOTEK?

Meröppet innebär att du kan besöka biblioteket också då personal inte är på plats.

HUR KOMMER JAG IN?

Under meröppet kommer du in med ditt bibliotekskort och PIN-kod. Inloggningsenhet finns vid bibliotekets dörr.



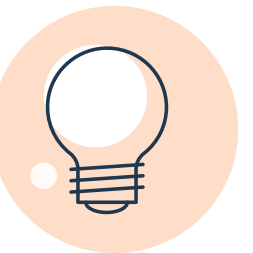


HUR LÅNAR JAG UNDER MERÖPPET?

Då biblioteket är meröppet kan du låna i självbetjäningen.

BRA ATT VETA!

- Belysningen tänds och släcks automatiskt.
- I biblioteket finns kamera övervakning med inspelning.
- Högtalarsystemet varnar i god tid innan biblioteket stänger.



KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA

Ta kontakt med biblioteket om du vill ha tillgång till meröppet!

Meröppna bibliotek i Kronoby kommun:
- Nedervetil bibliotek
- Terjärv bibliotek

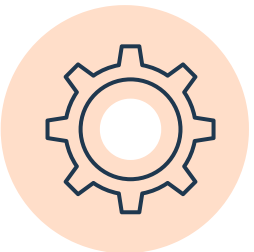
OMATOIMI-KIRJASTO

MIKÄ ON OMATOIMIKIRJASTO?

Omatoimikirjastolla tarkoitetaan kirjastoa, jonne pääsee myös silloin kun kirjastossa ei ole henkilökuntaa.

MITEN PÄÄSEN SISÄLLE?

Omatoimiaikana kirjastoon pääsee sisään tunnistautumalla kirjastokortilla ja PIN-koodilla. Kirjautumislaite on ulko-oven vieressä.



MITEN VOIN LAINATA OMATOIMIAIKANA?

Omatoimiaikana voit lainata aineistoa itsepalveluautomaatilla.

HYVÄ TIETÄÄ!

- Valot syttyvät ja sammuvat automaattisesti.
- Kirjastossa on tallentava kameravalvonta.
- Kuulutus muistuttaa hyvissä ajoin kirjaston sulkeutumisesta.

KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA

Jos haluat kirjaston omatoimipalvelun asiakkaaksi, ota yhteyttä kirjastoon!

Omatoimikirjastot Kruunupyyn kunnassa:
- Alavetelin kirjasto
- Teerijärven kirjasto

VIDDLA

Viddla är en streamingtjänst där du kan låna film med ditt lånekort och PIN-kod. Viddla är tillgängligt i alla kommuner som hör till fredrikanätverket.

Så här gör du:
Börja med att välja vad du vill låna. Du kan filtrera utbudet i Viddla på Filmer-sidan genom att välja t.ex. en målgrupp eller en genre. När du valt film klickar du på pärmen och sedan på ”Spela film”. Välj ditt bibliotek och fyll i lånekortsnummer och PIN-kod. Nu har du lånat filmen för 48 timmar och kan se den hur många ggr du vill under den tiden.

Lånebegränsningar:
Du kan endast låna några filmer per månad. Biblioteket har budgeterat för en viss summa varje månad, och om den summan är slut kan ingen låna fler filmer innan nästa månad.

Aktuell information finns på **fredrika.finna.fi**

Fortsätta titta på en film:
Viddla har ingen särskild inloggningsknapp. Du kan fortsätta titta på en film genom att söka upp filmen, klicka på Spela film-knappen och logga in på samma sätt som när du lånade filmen.

Viddla on suoratoistopalvelu, joka toimii kirjastokortilla ja pinkoodilla. Viddla on saatavilla kaikissa Fredrikaverkostoon kuuluvissa kunnissa.

Tee näin:
Aloita valitsemalla elokuva. Voit suodattaa sisältöä Elokuvat-sivulla, jossa saat rajattua valikoiman muun muassa kohderyhmän ja genren mukaan.
Kun olet löytänyt sopivan elokuvan, klikkaa sen kansikuvaa ja sitten Katso elokuva -painiketta. Valitse listalta kirjastosi, kirjaudu kirjastokortin tunnuksella ja PIN-koodilla. Vahvista lainaus. Nyt voit katsoa elokuvan niin monta kertaa kuin tahdot seuraavan 48 tunnin aikana.

Lainarajoituksia:
Kirjasto on budjetoinut tietyn kokonaismäärän elokuvalainoja kuukautta kohden. Jos lainaaminen ei onnistu ja saat virheilmoituksen, kirjaston kuukausibudjetti on täyttynyt. Tässä tapauksessa lainaaminen toimii taas kuukauden vaihduttua.

Ajankohtaista tietoa löytyy osoitteesta **fredrika.finna.fi**

Jatka katselua myöhemmin:

Mikäli laina-aikaa on jäljellä, voit jatkaa katselua myöhemmin samalla tai toisella laitteella. Viddlassa ei ole erillistä kirjautumispainiketta. Jatkaaksesi katselua, etsi elokuva uudestaan ja kirjaudu samoin kuten lainatessa.

PRESSREADER

E-tidningstjänsten Pressreader erbjuder dagstidningar och tidskrifter från alla världens hörn. Genom att logga in med ditt lånekortsnummer och din PIN-kod får du tillgång till Pressreaders fulla utbud utan begränsningar.

Sidan och appen är engelskspråkiga, men i utbudet finns tidningar på svenska och finska. Under menyn Browse (i appen) eller Catalog (på webbsidan) hittar du olika kategorier och kan filtrera enligt språk och land.

Så här gör du:
Besök **www.pressreader.com** eller ladda ner appen Pressreader på din enhet.

Tryck på Sign in, välj sedan Library och Group.

Sök upp ditt eget bibliotek. Enklast är att skriva in kommunens namn i sökrutan.

Logga in med ditt lånekortsnummer och din PIN-kod. Du behöver inte skapa något användarkonto.

E-lehtipalvelu Pressreader tarjoaa sanomalehtiä ja aikakauslehtiä eri puolilta maailmaa. Kirjautumalla sisään kirjastokortin numerolla ja pin-koodilla pääset lukemaan Pressreaderin koko lehtivalikoimaa ilman rajausta.

Palvelun verkkosivut ja sovellus toimivat pääsääntöisesti englannin kielillä, mutta valikoimasta löytyy e-lehtiä sekä suomeksi että ruotsiksi. Valitsemalla Browse (sovelluksessa) tai Catalog (verkkosivulla) löydät eri kategoriat, ja voit suodata lehtiä kielen tai ilmestymismaan mukaan.

Kirjaudu sisään
Käy osoitteella **www.pressreader.com** tai lataa Pressreader-sovellus sovelluskaupasta.

Valitse Sign in, sen jälkeen Library or Group

Etsi oma kirjastosi. Helpoin tapa on kirjoittaa kunnan nimi hakukenttään.

Kirjaudu sisään kirjastokortin numerolla ja pin-koodilla. Käyttäjätiliä ei tarvitse luoda. Pressreader on saatavilla kaikissa Fredrikaverkostoon kuuluvissa kunnissa.

pressreader™

BIBLIO

I appen Biblio finns e-böcker och e-ljudböcker på svenska och flera andra språk.

Biblios e-böcker
Biblios e-böcker kan laddas ner till din dator, surfplatta eller smarttelefon. En stor del av e-böckerna kan även läsas online, d.v.s. uppkopplad mot nätet utan att ladda ner ett läsarprogram.

Biblios e-ljudböcker
För att lyssna på Biblios e-ljudböcker i webbläsaren behöver du vara uppkopplad mot nätet.

Appen Biblio
Appen kan hämtas i App Store eller Google Play. När du öppnar appen första gången väljer du Fredrika i listan över bibliotek och loggar in med ditt lånekortsnummer och din PIN-kod

Lånevillkor
Aktuell information om lånetider m.m. finns på Biblios sidor på **fredrika.finna.fi**

Biblio-palvelusta löytyy e-kirjoja ja e-äänikirjoja päänsääntöisesti ruotsiksi, mutta myös suomeksi että muilla kielillä.

Biblion e-kirjoja voi ladata tietokoneelle, tabletille tai älypuhelimeen. Osaa e-kirjoista on mahdollista lukea myös online-tilassa eli verkkoyhteydellä ilman lukuohjelman lataamista. Biblion e-äänikirjojen kuuntelu tapahtuu suoraan selaimessa ja edellyttää jatkuvaa verkkoyhteyttä. Biblio-sovelluksessa voit kuunnella äänikirjoja myös ilman verkkoyhteyttä.

Biblio-sovellus
Biblio-sovelluksesta löydät helposti e-kirjat ja e-äänikirjat.
Sovelluksen voi ladata
sovelluskaupasta (AppStore tai Google Play).

E-kirjoja ja e-äänikirjoja lainaamaan pääsevät kaikki
Fredrika-kirjastojen asiakkaat, joilla on oma PIN-koodi

Lainausehdot
Ajankohtaista tietoa löytyy osoitteesta **fredrika.finna.fi**

biblio

ELLIBS

I appen Ellibs finns främst e-böcker och e-ljudböcker för barn och ungdomar på svenska och finska.

Ellibs e-böcker
Ellibs e-böcker kan laddas ner till din dator, surfplatta eller telefon. En del e-böcker kan läsas online, d.v.s. uppkopplad mot nätet utan att ladda ner ett läsprogram.

Ellibs e-ljudböcker
För att lyssna på Ellibs e-ljudböcker behöver du vara uppkopplad mot nätet.

Appen Ellibs
Appen kan hämtas i App Store eller Google Play.

När du öppnar appen första gången väljer du Vaasa ja Fredrika i listan över bibliotek och loggar in med ditt lånekortsnummer och din PIN-kod

Lånevillkor
Aktuell information om lånetider m.m. finns på **fredrika.finna.fi**

Ellibs-palvelusta löytyy pääosin lapsille ja nuorille suunnattuja e-kirjoja ja e-äänikirjoja suomen ja ruotsin kielillä

E-kirjat
Ellibsin e-kirjoja voi ladata tietokoneelle, tabletille tai älypuhelimeen. Osaa e-kirjoista on mahdollista lukea myös online-tilassa eli verkkoyhteydellä ilman luku-ohjelman lataamista.

E-äänikirjat
Ellibsin äänikirjojen kuuntelu tapahtuu suoraan selaimessa ja edellyttää jatkuvaa verkkoyhteyttä.

Ellibs-sovellus
Ellibsin sovelluksen voi hankkia sovelluskaupasta (App Store tai Google Play). Kun avaat sovelluksen ensimmäistä kertaa, valitset listalta Vaasa ja Fredrika ja kirjaudut sisään kirjastokortin numerolla ja PIN-koodilla.
Erillistä Ellibs-tiliä ei tarvitse luoda.

Lainausehdot
Ajankohtaista tietoa löytyy osoitteesta **fredrika.finna.fi**

SLÖJDTORGET PÅ FOLKHÖGSKOLAN

På slöjdtorget arbetar man dagtid, praktiskt med olika tekniker och intressanta material. Allt mellan två dagar i veckan till heltid, vardagar mellan kl. 9 och 15, en termin eller hela läsåret. För alla – äldre och yngre, erfarna och nybörjare. Korta och långa kurser. Små grupper och individuell handledning. Träslöjd, möbelrestaurering, möbeltapetsering, bygg din gitarr, sömnad och vävning pågår hela läsåret.

HÅRDA LINJEN
Traditionell träslöjd pågår måndagar och tisdagar. Med vår moderna maskinpark kan du skapa egna möbler och nyttoföremål enligt egen design eller efter gamla och nya förebilder. Onsdag till fredag ges undervisning i träslöjd, svepteknik, smide, sävslöjd, näverslöjd, knivtillverkning, intarsia och snideri.

MJUKA LINJEN
På måndagar och tisdagar ges undervisning i vävning, övriga dagar finns möjlighet att väva på egen hand. Väv olika slags textilier för hemmet och beklädnadstyger. Tisdagar och onsdagar ges undervisning i sömnad, lappteknik, heminredning, klädsömnad och återanvändning enligt eget val. På torsdagar och fredagar pågår andra textila tekniker (se nedan).

MÖBELTAPETSERING
På den här linjen kan du förnya stoppning, resår och tyg på din möbel. Att tillverka en fåtölj från grunden är en nyhet. Trästommen snickras enligt gammal traditionell modell som därefter får den resår, stoppning och tygbeklädnad. Möbeltapetsering pågår torsdag–fredag (plus onsdag möjlighet till eget arbete).

MÖBELRESTAURERING
Restaurering innebär att dina gamla möbler får nytt liv genom att du reparerar eller förnyar trädetaljer och förser dem tidstypisk ytbehandling. Välj 1 el. 2 dagar (må-ti) + on (eget arbete).

BYGG DIN GITARR
Vill du bygga eller renovera ditt stränginstrument? Trevlig gemenskap med likasinnade. Kunskap, erfarenhet och kvalitet! Torsdagar och fredagar pågår detta ämne.

På Möbeltapetsering- eller renovering och Bygg din egen gitarr finns ännu platser!

Är du intresserad, tag kontakt!

KORTKURSER - HÖSTTERMINEN 2022

måndag - torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-14

SASHIKO *Viveka Dahlnäs*
Torsdagar 15.9-13.10 *Kursavgift: 34 €*
Sashiko är en japansk broderiteknik där ytan broderas för hand med grov bomullstråd i grafiska mönster. Traditionellt syr man med vit tråd på mörkblå botten men även andra färgkombinationer ger intressanta ytor. Tekniken kan användas för att piffa upp kläder, väskor och inredningsdetaljer.

HIMMELI *Monica Ohls*
Torsdagar 28.10 - 25.11 *Kursavgift: 34 €*
Himmeli är en traditionell halmdekoration som numera också görs av sugrör eller egentillverkade rör av (återvunnet) papper. Den traditionella juldekorationen har moderniserat till fräscha inredningsdetaljer som används året runt. Himmeli kan ha en tredimensionell grafisk form som hänger fritt i rummet eller varför inte en krans eller stjärna.

APPLIKATIONER *Viveka Dahlnäs*
Torsdagar 17.11 – 8.12 *Kursavgift: 34 €*

Applikation är en textil teknik där man syr motiv och bilder på ett bottentyg. Vi prövar på olika metoder och textila material, både att applicera på maskin och för hand för att få fram det motiv och den yta som önskas. Vi använder oss av olika hjälpmedel för att få fram en tredimensionell yta.

LAMPOR, STJÄRNOR, KRANSAR M.M. AV PAPPERSBAND *Monica Ohls*
2, 9, 15 och 16.12 *Kursavgift: 34 €*

Av papperssnören i olika grovlekar kan du göra många slags dekorationer. Komplettera med en ljusslinga och du får fina effekter i vintermörkret. Gör lampor, bockar, kransar, granar, blommor, stjärnor, paket m.m.

BJÖRKRISMATTOR OCH KVASTAR *Hans-Erik Lindgren*
Ons-to 26.10-3.11 *Kursavgift 34 €*
Då björkarna fällt sina löv på hösten är det dags att binda kvastar och mattor inför vintern.

SVEPTEKNIK *Kristian Tallgård*
Fredagar 26.8-14.10 *Kursavgift: 57 €*
Tekniken användes i Norden redan under vikingatiden och är metod för att tillverka, ofta runda eller ovala, lätta och smidiga kärl i trä. Askar, äskor, skrin, sikt, korgar och brickor är traditionella föremål. I dag kan schaman-trummor och lampskärmar kännas som spännande produkter. Ett bra svep bör helst klyvas ur de yttre partierna av en färsk stock till spånor i lämplig dimension.

KNIVTILLVERKNING Kristian Tallgård
Fredagar 28.10-16.12 Kursavgift: 57 €
Vi lär oss göra skaft och slida till blad som tillverkats under smideskursen eller färdiga blad som skolan tillhandahåller. Masurbjörk, läder, ren-, älg- eller buffelhorn är några av naturmaterialen som vi använder.

Kädentaidot i Tammerfors 18.11
Resa till Nordens största hantverksmässa (närmare info under hösten).

KORTKURSER - VÅRTERMINEN 2023

TOVNING *Monica Ohls*
Torsdag – fredag 12 - 27.1 *Kursavgift: 47€*
Kom med och ”trolla” fram de mest varierande saker till nytta och nöje. En fri kurs där du kan göra det du vill på din nivå. Allt från tunnaste sjalar till robusta tofflor.

SÄVSLÖJD *Per-Erik Riska*
Onsdag – torsdag 12.4 – 25.5 *Kursavgift: 78 €*
Vi tillverkar olika slags prydnads- och nyttoföremål i de fyra olika flätningsteknikerna inom sävslöjd.

SMIDE *Zacharias Slotte*
Onsdag – torsdag 12.4 – 25.5 *Kursavgift: 78 €*
Kurs i konstsmide (tillverkning av t ex krokar, gångjärn, handtag) och verktygssmide (knivar, bandknivar,

OBS! Våra beviljade studiesedlar berättigar till betydande rabatt för pensionärer, arbetslösa och elever med inlärningssvårigheter.

Anmälningar och information:
Viveka Dahlnäs 040-673 5470,
Monica Ohls 040-673 6590,
Kristian Tallgård 050-5240510

KVARNEN

Kronoby Folkhögskola
Torgarevägen 4
68500 Kronoby
info@kvarnen.fi

@kvarnensamkommun
@kvarnensk

KURSER I KARLEBYNEJDENS INSTITUT

90520 BEKANTA DIG MED DRÖNARE, GRUNDKURS

Lör 17.9.2022 kl. 10.00–15.00
Institutshuset, Vuokko-klassen Vasavägen 7
Robin Bokull 6 t Kursavgift 34,00 €

Denna kursdag passar perfekt för dig som vill lära dig om drönarflygning och -filmning. Vilka drönare finns på marknaden och vad ska man tänka på vid anskaffningen? Vilka regler gäller och vad innebär EU:s nya drönarförordning? Hur flyger man och vad kan man göra med filmerna och bilderna sen? Allt detta får du svar på under kursen. Vi börjar med teori och diskussion inomhus, teorin utgår delvis från det självstudiematerial som man ska bekanta sig med om man vill skriva Traficoms teoriprov (Traficom är inte en del av anordnandet av kursen). Sedan fortsätter vi med flygning utomhus. De som har egen drönare får gärna flyga med den om man har klarat Traficoms teoriprov, annars kan man följa med hur kursledaren flyger och filmar med sin drönare. Avslutningsvis ser vi på inspelat material, bekantar oss med olika redigeringsverktyg och diskuterar delning på nätet om vi hinner. Oavsett om du har skaffat en egen drönare eller inte, är du välkommen med för att få nyttiga tips och information om temat. Ta med egen matsäck.

90522 BEKANTA DIG MED DRÖNARE, FORTSÄTTNINGSKURS

Lör 24.9.2022 kl. 10.00–13.30
Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7
Robin Bokull 4 t Kursavgift 24,00 €

Den här drönarkursen är en fortsättning på grundkursen 17.9.2022. Nu får vi mera tid för redigering av inspelat drönarmaterial. Robin handleder er när ni tar videorna till ”oanade höjder” i redigeringen. Om intresse finns, kan vi också gå in mera på andra användningsändamål än filmning/fotografering. Vilka drönare har tex olika mätverktyg eller sensorer och hur kan man skapa en 3D-karta? Ta med egen matsäck.

40560 TILLVERKA DIN EGEN CYKELRAM

15.9–1.12.2022, 12.1–13.4.2023
Tor 18.00–21.00
Platsen meddelas senare
Anders Holmberg 96 t Kursavgift 97,00 €

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

20.9–29.11.2022
Tis 18.00–21.00
Platsen meddelas senare
Anders Holmberg 40 t Kursavgift 63,00 €
Lär dig svetsa och bekanta dig med nya svetsmetoder. Inga tidigare kunskaper behövs, men det finns möjlighet att fördjupa tidigare kunnande. Vi behandlar gassvetsning, elektrodsvetsning, 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.

Kokkolan seudun opisto
Karlebynejdens institut

Anmälan till höstens kurser i Karleby börjar tisdag 23.8.2022 kl. 18.00
https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola
eller tel 040 8065 160.

Mera info på www.kokkola.fi/kso-kni

Önskar du en sundare livsstil?

Jag kan:

- Ge individuellt stöd för att komma igång med ett aktivare liv
- Träna tillsammans med dig
- Utföra konditionstest
- Planera och hålla träning/aktivitet till må bra dag för personalen
- Starta upp grupper, i mån av möjlighet
- Göra träningsprogram
- Informera om hälsa och en hälsosam livsstil
- Inspirera till och hålla pausjumpa
- Ge allmän kostrådgivning

Toivoisitko terveellisemmän elämäntavan?

Voin:

- Antaa henkilökohtaista tukea aktiivisempaan elämään
- Harjoitella kanssasi
- Tehdä kuntotestit
- Suunnitella ja pitää harjoituksia/aktiviteettejä henkilöstön voi hyvin –päivillä
- Mahdollisuuksien mukaan käynnistää uusia liikuntaryhmiä
- Tehdä treeniohjelmat
- Kertoa terveydestä ja terveellisistä elämäntavoista
- Inspiroida ja pitää taukojumppaa
- Antaa ruokavalioneuvontaa

Motionsrådgivare
Frida Åkerlund
frida.akerlund@kronoby.fi
tel. 0405878199

KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA

Liikuntaneuvoja
Frida Åkerlund
frida.akerlund@kronoby.fi
puh. 0405878199

Gratis för alla kommuninvånare och anställda.

Maksutonta kaikille kuntalaisille ja kunnan henkilökunnalle

Kaikukortti

Vi har i bruk Kaikukortet:

- Kronoby kommun kultur och fritid
- Kronoby medborgarinistitut

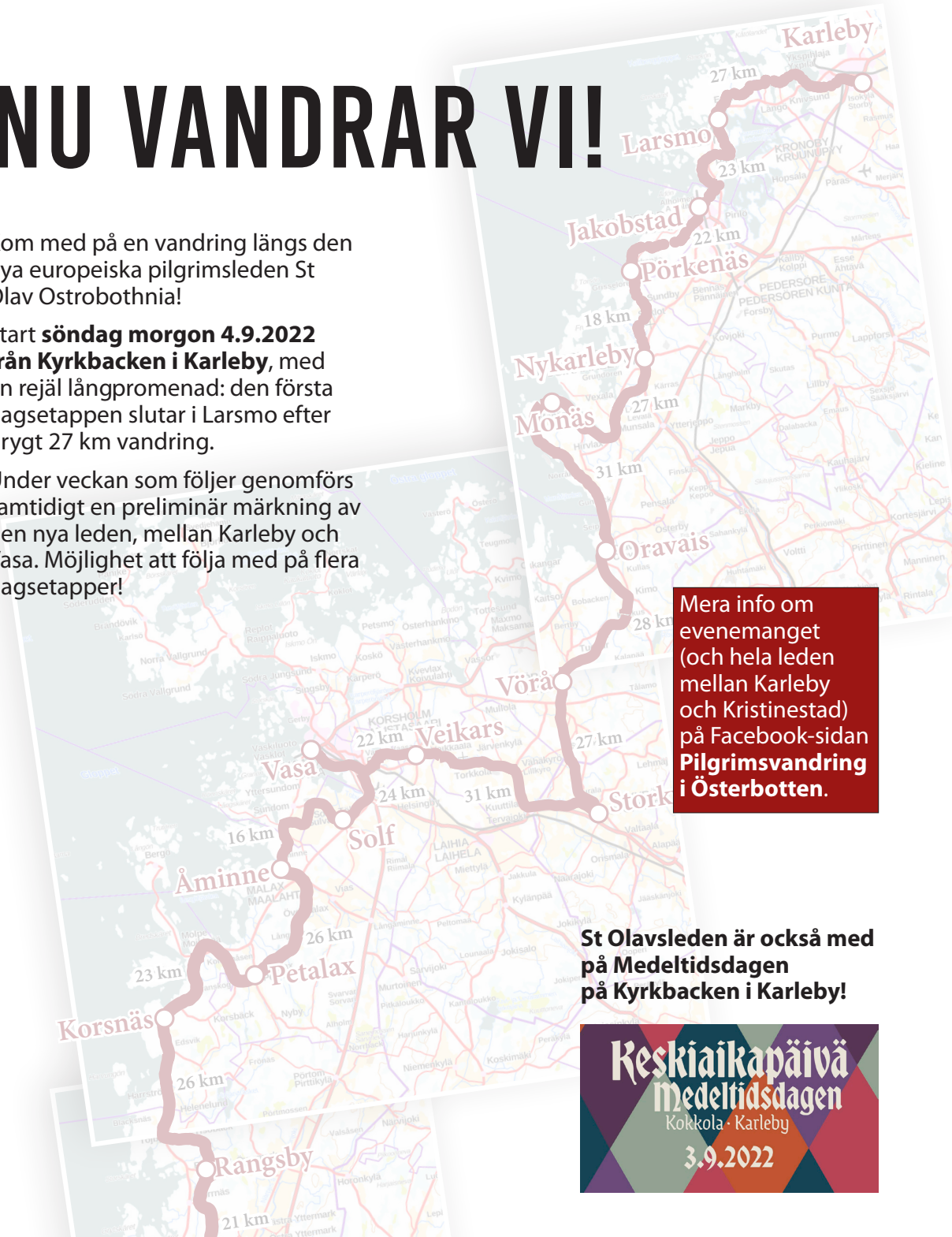
Meillä käy Kaikukotti:

- Kruunupyyn kunta kulttuuri ja vapaa-aika
- Kruunupyyn kansalaisopisto

Vandringsled – Vaellusreitti – Hiking Route

Project "St Olav Ostrobothnia"
www.kvarnen.fi

NU VANDRAR VI!



Kom med på en vandring längs den nya europeiska pilgrimsleden St Olav Ostrobothnia!

Start **söndag morgon 4.9.2022 från Kyrkbacken i Karleby**, med en rejäl långpromenad: den första dagsetappen slutar i Larsmo efter drygt 27 km vandring.

Under veckan som följer genomförs samtidigt en preliminär märkning av den nya leden, mellan Karleby och Vasa. Möjlighet att följa med på flera dagsetapper!

Mera info om evenemanget (och hela leden mellan Karleby och Kristinestad) på Facebook-sidan **Pilgrimsvandring i Österbotten**.

St Olavsleden är också med på Medeltidsdagen på Kyrkbacken i Karleby!

HANDLEDNING OCH UTBILDNING TILL ARBETSSÖKANDE

EDUJOB

TYÖNHAKIJALLE NEUVONTAA JA KOULUTUSTA

Som arbetssökande har du möjlighet att delta GRATIS i våra kurser.

- Data
- Hygienpass
- Serveringspass
- Första hjälp 1
- Arbetsskydd
- Språk
- CV- och jobbsökarkurs mm.

Työnhakijana sinulla on mahdollista osallistua kursseihimme MAKSUTTA.

- Tietotekniikka
- Hygieniapassi
- Anniskelupassi
- Ensiapu 1
- Työturva
- Kielet
- CV- ja työnhakukurssi jne.

WWW.EDUJOBINFO.FI

Du är varmt välkommen att kontakta oss

– tillsammans kan vi hitta nya individuella och skräddarsydda lösningar som passar just Dig!

Ystävällisesti ota meihin yhteyttä

– yhdessä voimme löytää juuri sinulle sopivia ratkaisuja!

SARA HAGNÄS
040-359 1145

CAROLA WIIK
050-302 3670

LINNEA RUDNÄS
040-523 6311

KAJ LINDH
kaj.lindh@kvarnen.fi
info@edujobinfo.fi

KVARNEN

UTBILDNINGSSTYRELSEN FINANSIERAR PROJEKTET

@edujobkronoby
@edujob_kronoby

KRONOBY MEDBORGARINSTITUT

Adress: Torgarevägen 4,
68500 KRONOBY
E-post: kronoby.mi@kvarnen.fi

Kansliet finns i Kronoby folkhögskolas kanslibyggnad, andra våningen.

mi.kvarnen.fi

Följ oss på Instagram:
kronobymi

Gilla oss på Facebook:
Kronoby Medborgarinstitut

Rektor **Tom Hansén**
Tel. 050 - 550 7722
E-post: tom.hansen@kvarnen.fi

Kurssekreterare **Petra Skantsi**
Tel. 06-8231 528 / 040-660 1656
E-post: petra.skantsi@kvarnen.fi

Ekonomisekreterare **Sara Hagnäs**
Tel. 040-359 1145
E-post: sara.hagnas@kvarnen.fi

Musiklärare **Tobias Elfving**
Tel. 040 667 1200
E-post: tobias.elfving@kvarnen.fi

Foto: Linnea Rudnäs