



Anmäl dig redan nu på mi.kvarnen.fi, eller från måndag 3.1.2022 kl. 9.00 per tel. 06-8231 528 eller 040-3591 145.

Vårterminen inleds 10.1.2022.



KRONOBY MEDBORGARINSTITUT

■ KURSPROGRAM
VÅREN 2022

Offentligt meddelande. Delas ut till alla hushåll.



ASAHI - ONLINE

18.1-12.4.2022
ti 19.30-20.15

Lena Nyholm
25 €

ASAHI är en finländsk rörelseträning för alla åldrar. Metoden är uppbyggd på medicinsk forskning, österländska hälsoprinciper och mångårig beprövad erfarenhet. I ASAHI - en säker och hälsosam idé (A Safe And Healthy Idea) - betonas lugna och avslappnade rörelser för att förebygga skada. Alla leder i kroppen inkluderas i övningarna och andningen är central. Passet görs stående, inga övningar på golvet. Efteråt känner du dig mjuk och avstressad.

Passar de inaktiva som en lämplig aktivitet för att stärka och töja på kroppen likväl som de fysiskt aktiva för att understödja återhämtning. Ökat välbefinnande utlovas till alla!

Kursen hålls online på Zoom.

Ny start - yogadag

Kvarnen
22.1.2022
lö 9.00-15.00

30 €

En hel dag med yoga för en ny start på år 2022 med Nina Åbrandt, Sanna Knutar och Tina Hagnäs-Dubloo. Lunch och goodie bag ingår!

Bäckenbottenträning

Kvarnen
12.1-26.1.2022
on 17.45-18.45

Johanna Hjulfors
15 €

Under kursen går vi igenom bäckenbottens anatomi, vad som händer under graviditeten, olika besvär som kan uppstå samt hur du tryggt kan träna dig stark inifrån ut. Passar gravida, nyblivna mammor men även dig med bäckenbottenbesvär som t.ex. inkontinens eller tyngdkänsla. Vi varvar teori och praktiska övningar så kom träningsklädd.

Vårkul

Kvarnen
1.4.2022
fr 18.30-22.00

37 €

April, april, nej, det är inget skämt, efterlängtade vårkul är tillbaka. En kväll då vi har kul, äter något gott och trivs tillsammans med bl.a. Thomas Enroth, Philip Järvenpää, Lasse Eriksson och Oa Lönnbäck.

Hästprästen

Gillestugan
24.1.2022
må 19.00-20.30

Peter Kankkonen
10 €

Hästprästen Peter Kankkonen presenterar sin nya självbiografiska bok. Han berättar om barn domen i Replot och fortsätter med tiden då han bodde i Nedervetil, sedan Karleby, Uleåborg, Åbo och nu senast som turistpräst utomlands.

Vinterodling

Kvarnen (garaget)
14.3.2022
må 18.00-21.00

Ida Holmström
20 €

Odlingsivern är som störst tidigt på våren, och visst kan man börja odla ute redan då! Oberoende av snö mängd och minusgrader kan man redan i mars börja odla utomhus, och sätten är flera att odla på. Det kräver varken eldriven värme eller specialljus, bara kunskap om vilka frön som kan sås var. Vi går igenom hur man kan börja odla redan i mars; kallbänk, varmbänk och förödling utomhus. Vi kommer även förbereda och så i återanvända godislådor som deltagarna får ta med hem. En del av kursen görs på distans, för att ha möjlighet att följa upp hur vinterodlingarna framskrider och för att få råd.

Materialavgiften är 10 € och deltagarna betalar den direkt till Ida på kursen.

Microgreens

Kvarnen
5.2.2022
lö 13.00-16.00

Fanny Åman
15 €

Kom med och lär dig odla ditt egna näringsrika microgreens i vintermörkret. Under ett tillfälle kommer vi att lära oss mera om microgreens och grodda våra egna groddar. Kursen lämpar sig till alla åldrar och kräver inga förkunskaper.

Under kurstillfället får vi veta vad microgreens är och hur de smakar. Vi odlar också våra egna skott, samt bygger vår egna groddningsburk och lär oss och testar på hur man groddar egna groddar. Ta med en egen tom, ren glasburk på ca 2-3 dl (inget lock behövs).

Ett kursmaterial på 5 €/deltagare tillkommer och betalas kontant till Fanny. Kursmaterialet innehåller bl.a. frön och ett odlingskitt.

Hemtrevligt

Kvarnen Sara Lindvall Fors
8.2 och 22.2.2022 20 €
ti 17.30-19.30

Under två kvällar har du möjlighet att lära dig mer om inredning. Första kvällen är mer teoretisk där vi går igenom grunderna för vad du ska tänka på när du skapar en helhet med färg, form och material.

Andra kvällen jobbar vi praktiskt med ett utrymme hemma hos dig och funderar på hur du kan skapa en förändring med enkla medel.

Näringslivets nätverk i 1700- och 1800-talets Österbotten: från lokalt samarbete till global export

Nedervetil hembygdsgård Erik Engberg
on 23.3.2022 10 €
19.00-20.30

Bakom såväl landsbygds- som stadsorternas utveckling ligger en lång och djupt rotad historia av samarbete över ständsgränserna, inte minst inom historiska Österbotten. Ett exempel är tjäran, där alla behövdes för att få iväg exportartikeln, till exempel i utbyte mot salt eller andra importvaror. Också skeppsbygget inrymde en stor insats av t.ex. skeppskonstruktörer, snickare och segelmakare. För att allting skulle lyckas behövdes ett öppet sinne utåt, utanför de österbottniska gränserna, dit de driftiga handelsmännen knöt kontakter genom t.ex. skolningsresor och intensiv brevväxling.

Vi kommer att se hur det lokala och regionala anknyter till ett större sammanhang, nationellt och internationellt.

Erik Engberg är FM och arbetar som forskningssamanuens vid K.H.Renlunds museum.

Är du nyfiken på biodling?

Kvarnen Marc Bock
ti 15.3.2022 10 €
18.30-20.30

Marc Bock från Marcs gård berättar om biodling.

Tecken som stöd, nybörjarkurs

Online Hannele Rabb
13.1-10.3.2022 27 €
to 18.00-19.50

Vi lär oss tecken som behövs i vardagen, bl.a

saker man gör en vanlig dag, personer, känslor, väder, färger, kläder, leksaker, föremål, djur, natur, mat och dryck, artighet, siffror, adjektiv, tidsuttryck och frågeord. Även tecknade sånger och ramsor. Digitalt undervisningsmaterial. Lärare: Hannele Rabb.

Första hjälp 1

Terjärv skola Marcus Nyberg
1.2-5.2.2022 30 €
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00,
lö 9.00-15.00

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.

Stickkurs ONLINE

17.1-2.5.2022 Lina Peräneva
må 18.00-21.00 30 €

Gillar du att sticka men vill pröva något nytt eller få nya ideer, 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.

Makramé

Merjärv byahem Matilda Byström
12.2-13.2.2022 25 €
lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00

Kursen är riktad till de som är nyfikna på makramé. Du får en inblick i makraméns värld samt lär dig de vanligaste knytingarna. Vi testar bland annat på att knyta makramé runt glasburk och dynor, så ta med din egen glasburk och dyna. Det finns även tid för att förverkliga egna idéer. Passar både nybörjare och längre hunna. Materialkostnad tillkommer (ca 10 €). Kursen är tvåspråkig.

Bokcirkel ONLINE

12.1-4.5.2022 Annika Möller-Nilsson
on 18.00-20.00 25 €

Online bokcirkel med avslappnad stämning. Vi träffas en gång i månaden och pratar om de

böcker vi läst och de tankar och känslor som böckerna väckt i oss. Skilt tema för böckerna varje månad. Du kan läsa fysiska böcker eller lyssna på ljudböcker. Böckerna du läser kan också vara på annat språk än svenska, men diskussionerna om böckerna sker på svenska.

Temat för första bokcirkelträffen: Läs en bok du redan har i bokhyllan, men aldrig ännu läst.

Gör din egen visionboard

Nedervetil skola
15.1.2022
lö 10.00-13.00

Linnea Rudnäs
15 €

Vad drömmer du om? Vad vill du uppnå? Genom att göra en egen visionboard (visionskarta) blir du mer medveten om dina mål och önskiner, vilken känsla du vill vara i för att må bra, vad som motiverar dig. Ett bra och praktiskt redskap att återkomma till för att 'tanka' energi och inspiration.

Under kursdagen klipper och klistrar vi, diskuterar kring mål och drömmar samt gör en visualiseringsövning som avslutning. Material finns på plats, men har du en favoritbild/text så kan du förstås ta med! Välkommen till en kreativ dag!

Hållbarhet i vardagen ONLINE

13.1-21.4.2022
to 18.00-20.00

Annika Möller-Nilsson
30 €

Känner du dig vilse i djungeln av alla råd och tips på hur ett klimatsmart och hållbart liv ska se ut? Vad betyder det egentligen att leva hållbart? Vi behandlar bland annat konsumtion, kläder, sortering och återanvändning, mat och inre hållbarhet.

Vi träffas varannan vecka via Zoom. Under varje träff lyfter vi fram fakta kring träffens tema, men vi diskuterar även praktiska vardagslösningar.

Målet för kursen är att få bättre insikt om alla olika sätt det går att tillämpa hållbarhet i vardagen, på sätt som passar just dig och din livssituation. "Ingen kan göra allt, men alla kan göra något."

Annika Möller-Nilsson har en kandidatexamen i hållbar utveckling från HAMK (Tavastlands yrkeshögskola).

Stenåldersboplatser på Bläckis- och Köyrisåsen

9.6.2022
to 17.30-21.00

Lauri Skantsi
Ingen avgift

Tillsammans med arkeolog Lauri Skantsi bekan-

tar vi oss med stenåldersboplatser på Bläckis- och Köyrisåsen. På området finns ett tiotal hyddbottnar som varit bosatta ca 3500-3000 f.Kr. Under kvällen lär vi oss känna igen spår av stenålder i terrängen och får en inblick i hur de första nedervetilborna levde.

Vi samlas i Seljes kl. 17.30. Ta med matsäck och kläder enligt väder. Kursen ordnas i samarbete med K.H. Renlunds museum.

Några storhemman under bygdens medeltid

Kvarnen
17.1-24.1.2022
må 18.30-20.00

Håkan Vikström
15 €

Låt oss spekulera kring en bosättningshistoria som saknar all skriftlig dokumentation fram till mitten av 1500-talet.

Vårvandring i Salamanjärvi nationalpark

7.5.2022
lö 8.00-18.00

Mattias Kanckos
20 €

Kom med på en vårvandring till Salamanjärvi nationalpark under den bästa vartiden då naturen vaknar till liv och inga mygg besvärar vandraren. I Salamanjärvi nationalpark trivs både varg, björn, järv och skogsvildren och med god tur får vi syn på någon av dessa spännande djur. Under dagen kommer vi att vandra den 18 km långa vandringsleden "Vaatimen kierros" som rundar sjön Koirajärvi och passerar några av nationalparkens finaste platser. Vandringen lämpar sig för vandrare från 12 år uppåt med normal grundkondition. Vi samåker till Perho och delar på transportkostnader. Vandringsskor, lämpliga friluftskläder, matsäck och en lätt ryggsäck tas med på vandringen.

Vi startar från Maggies restaurang invid riks- väg 13 kl. 8.00.

Säg adjö till gubbmagen

Kvarnen
12.1-6.4.2022
on 19.00-20.00

Martin Löf
27 €

Har du hamnat in i en passiv livsstil och vill rycka upp dig? Nu skärper vi oss, kom i form med enkla metoder och hitta motivationen för att uppnå sundare levnadsvanor.

Robot workshop Grundkurs

Kvarnen Jonny Björkström
6.6-7.6.2022 40 €
må 9.00-15.00, ti 9.00-15.00

LEGO Mindstorms Education är nästa generations utbildning inom robotteknik där du på ett kreativt, utmanande och roligt sätt kan upptäcka vetenskap, teknik, design, matematik. Du behöver inte ha erfarenhet av programmering från tidigare men du bör vara **minst 10 år gammal**.

Lunch och mellanmål ingår i kursavgiften!

FLL - Cargo connect

Kvarnen Jonny Björkström
8.6-14.6.2022 85 €
on 9.00-15.00, to 9.00-15.00,
fr 9.00-15.00, må 9.00-15.00,
ti 9.00-15.00

FIRST® LEGO® League (FLL) är världens största tävling inom teknik för ungdomar. Under veckan får du möjlighet att bekanta dig med robotbanan från 2021. 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. 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!

Let`s sing together! (Terjärv)

Terjärv skola Carolina Storranc
12.1-13.4.2022 25 €
on 14.15-15.00

Kom med och sjung tillsammans med andra sångintresserade! Vi sjunger låtar enligt deltagarnas önskemål och lär oss enkla stämmor samtidigt som vi har roligt medan vi sjunger.

Passar deltagare i åk 3-6. Ingen tidigare erfarenhet behövs.

Naturfotoutflykter

5.1-12.5.2022 Jan Björk
lö 9.00-13.00, to 18.00-20.00 36 €

Fem lördagsutflykter under våren 2022, fem torsdagskvällar med gruppdiskussioner online kring fotografierna. Mer information på hemsidan.

15.1 Hällskär / Karleby + 20.1 online
5.2 Hjulfors / Lappfors + 17.2 online

12.3 Ohtakari / Lochteå + 17.3 online
9.4 Storforsen / Karleby + 21.4 online
7.5 Sandskatan / Karleby + 12.5 online

Bind en mosamatto

Kvarnens garage Ingrid Liljedahl
14.6.2022 15 €
ti 18.00-21.00

Kom och ta del av en gammal tradition: att binda egen mosamatto inför midsommar. Ta med ca 4 plastpåsar med björnmossa, ju längre desto bättre + virknål eller stoppnål.

Lär dig binda en bastukvast

22.6.2022 Hans-Erik Lindgren
on 18.00-19.30 Ingen avgift

Börja midsommarfirandet med att binda din egen bastukvast. Vi samlas vid skidstugan i Nerdervetil och kör till skogen för att plocka björkvistar och binda kvastarna.

Förmiddagsträning för småbarnsmammor

Samlingshuset Josefin Strandvall
må 10.00-11.00 25 €

Vi tränar med fokus på styrka för hela kroppen. Träningen sker bl.a. som cirkelträning främst med egen kroppsvikt, även hantlar och gummiband kan användas. Vi kommer också ihåg rörlighet och bäckenbottenmuskler. Övningarna kan anpassas enligt deltagarna, alla tränar utgående från egen nivå. Barn kan följa med på passet.

Må bättre med avslappning

Kvarnen Linnea Rudnäs
9.3-6.4.2022 20 €
on 18.30-20.00

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!

Silverkedjor

Kvarnen Barbro Lindgren
10.3-7.4.2022 25 €
to 18.00-20.15

Gör personliga smycken som armband, halsband och örhängen av silvertråd. Skapa moder-

na smycken med inslag av pärlor och stenar eller traditionella kedjor.

Materialkostnader tillkommer.

Mjuka handarbeten

Nabba byahem
10.2-21.4.2022
to 18.45-21.00

Minna Knutar
27 €

Kommer du inte ihåg hur du ska sticka hälen på sockorna eller var det länge sen du sist höll i en virknål? Vi provar på olika "mjuka" handarbetstekniker enligt kursdeltagarnas önskemål och försöker ha lite olika teman och variera. Sticka och virka, kanske sy eller prova på växtfärgning. Ta kontakt med Minna (040 562 8200) om du har önskemål eller frågor om kursens innehåll. Kurspråk: svenska och finska. Kursen hålls varannan vecka!

Herrarnas gourmetmatlagning med vinkännedom

Ådalens skola
13.1-10.2.2022
to 18.00-21.00

Benita Björkström
27 €

Du matlagningsintresserade herreman kom och få inspiration till nya maträtter i sällskap med likasinnade. Sista kvällen hålls avslutningsmiddag med vinkännedom och vinprovning med vinexpert Linda Nylund. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläde, gott humör och en tom mage.

SOMMARTRÄNING UTOMHUS

- Tuff konditions- och styrketräning
- Sommaryoga i Nedervetil

Mer info på hemsidan.

En smaklig resa runt Portugal

Ådalens skola
10.2.2022
to 18.00-21.00

Matthias Fritsche
15 €

Tillsammans med Matthias Fritsche reser vi på en smakresa till Portugal, där Matthias har växt upp. Kvällen börjar med en introduktion till den portugisiska kulturen och fortsätter med matlagning och avslutas med en gemensam middag. Kostnader för ingredienser tillkommer och betalas kontant till kursledaren. Ta gärna med eget förkläde och en ask för mat som eventuellt blir över.

Linocut

Grafisk Design Ronnie Nylund
11.1-5.4.2022
ti 18.00-20.00

33 €

Linocut är en traditionell tryckteknik där man på en linoleumskiva "karvar" in sitt motiv och sedan trycker med bläck. Ingen förhandskunskap krävs. Material finns på plats, avgift tillkommer.

Kursen hålls i Grafisk Design Ronnie Nylunds utrymmen på Södra Terjärvvägen 8.

Ett begränsat antal verktyg finns till utlåning så det lönar sig att skaffa egna.

Hygienpass

Kvarnen
6.4-27.4.2022
on 18.30-20.15

Gun Forsén
20 €

Hygienpass krävs av personer som ansvarar för hantering och tillredning av oförpackade och lättförskämda livsmedel. Kursen består av teori som ger baskunskaper i livsmedelshygien och avslutas med Eviras kompetenstest. Passet kostar 6 € för den som klarar provet (ingår inte i kursavgiften), betalas kontant till kursledaren. Du kan också delta endast i provtillfället, då är kursavgiften 10 €.

Vår mångåriga musiklärare Éva Pandur
går i pension efter detta läsår. Därför ordnar vi

Évas avskedskonsert

lördagen 26.3.2022 kl. 14 i Terjärv skola



SLÖJDTORGETS KURSER

KVARNEN

under vårterminen på Kronoby folkhögskola

Pensionärer, arbetslösa och elever med inlärningsvårigheter får betydande rabatt på kursavgiften! (OBS: priserna nedan är utan rabatt!)

Makramé/Kumihimo

Lärare: Viveka Dahlnäs
Torsdagar 27.1 - 24.2
Kursavgift: 40€

Inom makramé lärns de vanligaste knutarna ut för att kunna knyta enklare inredningsdetaljer. Kumihimo är en japansk teknik. Med hjälp av en bricka flätas runda eller platta band som kan användas till väskhandtag, nyckelringar eller armband.

Gelli print

Lärare: Heléne Nyberg
Torsdag - freda 10 - 11
och 18 mars
Kursavgift: 27€

Med hjälp av en geléplatta trycker/färgar man mindre tygbitar som kan användas till effektyg eller för att foga ihop till intressanta ytor. Du kan också trycka på papper som användas till personliga kort och presentpapper.

Yllebroderi

Lärare: Viveka Dahlnäs
Torsdagar 17.3 - 7.4
Kursavgift: 34 €

Kom med och inspireras för fritt broderi, men också lära sig mönsterkompositioner samt olika stygn och tekniker som passar för yllegarn på

ylletyg. Kursen passar både nybörjare och för den som har broderat mycket.

Virkning

Lärare: Monica Ohls
Fredagar 25.3 - 29.4
Kursavgift: 40€

Korsnäsverknings eller mönsterverknings temat för kursen. Du får lära dig virka mönstermotiv i flera färger. Slutresultatet kan bli handledsvärmare, börsar, väskor, kuddar m.m.

Läderdetaljer

Lärare: Viveka Dahlnäs
Torsdagar 21.4 - 12.5
Kursavgift: 34 €

Vi syr både för hand och på maskin små börsar, mindre väskor, handtag till väskor och annat "smått och gott" i läder.

Betonggjutning

Lärare: Monica Ohls
Fredagar 6 och 20. 5
Kursavgift: 20 €

Vi gjuter större och mindre prydnads- och nyttföremål för trädgården och hemmet t.ex. ljusstakar, krukor, fågelbad och plattor. Spetsar, blad, stenar, kakelbitar m.m. ger fina mönster.

Möbelpetsring

Theresa Särs

Torsdag-fredag + onsdag (eget arbete), 13 januari-27 maj 2022.

Förnya stoppning, resår och tyg på din möbel. Välj 1 - 2 dagar + on (eget arbete).

Möbelrestaurering

Måndag-tisdag + torsdag, 3 januari-27 maj 2022.

Gamla möbler får nytt liv, när du reparerar eller förnyar trädetaljer och förser dem med tidstypisk ytbehandling. Välj 1-2 dagar, må-ti + ons (eget arbete)

Sävslöjd

Onsdag-torsdag
13 april-25 maj 2022

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

Bygg din gitarr

Torsdag-fredag
13 januari - 25 maj 2022

Vill du bygga eller renovera ditt stränginstrument?

Trevlig gemenskap med lika-sinnade. Kunskap. Erfarenhet och kvalitet

**Anmälningar och information: Viveka Dahlnäs 040-673 5470,
Monica Ohls 040-673 6590, Kristian Tallgård 050-524 0510**

KRONOBY MEDBORGARINSTITUT



Adress

Torgarevägen 4, 68500 KRONOBY
Tel. 06-8231 528
E-post: kronoby.mi@kvarnen.fi

Hemsida: mi.kvarnen.fi

Kansliet finns i Kronoby folkhögskolas
kanslibyggnad, andra våningen.

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 Èva Pandur

Tel. 050-561 5203
E-post: eva.pandur@kvarnen.fi

Instagram: kronobymi

Facebook: Kronoby Medborgarinstitut

Är du arbetssökande? Behöver du hjälp med jobsökningen?

Vi erbjuder gratis kurser (även MI-kurser), utbildningar och handledning.

www.edujobinfo.fi

EDUJOB chat

Må 12.30-15
Ti 12.30-15
To 9-11.30

Du kan vara anonym i vår chat.
Voit olla nimetön meidän
chattissa.

Oletko työnhakija? Kaipaanko neuvontaa työnhaussa?

Tarjoamme maksuttomia kursseja (myös MI-kurssit), koulutuksia ja ohjausta.

**Kom och träffa oss utan
tidsbokning:
Tule tapaamaan meitä
ilman ajanvarausta:**

Kronoby folkhögskola 18.1 kl. 13:00-15:00
Terjärv bibliotek 20.1 kl. 9:00-11:30
Nedervetil bibliotek 20.1 kl. 13:00-15:00
Kronoby folkhögskola 10.2 kl. 9:00-11:30

Kontakta oss per telefon, chat eller mejl. / Ota meihin yhteyttä puhelimitse, chatissa tai s-postilla



SARA HAGNÄS
Tfn/Puh: 040-359 1145
CAROLA WIIK
Tfn/Puh: 050-302 3670

LINNEA RUDNÄS
Tfn/Puh: 040-523 6311
KAJ LINDH

info@edujobinfo.fi - www.edujobinfo.fi