KURSPROGRAM VÅREN 2023

Anmälan öppen på
mi.kvarnen.fi
Telefon från
4.1.2023 kl. 9.00 ->

KVARNEN
Kronoby MI

Offentligt meddelande delas ut till alla hushåll

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. 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.

Låtskrivarkurs

Kvarnen *Jasmine Broman*

ti 17.30-19.00
10.1-21.3.2023 *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.

Musikföreläsning med Karl Gustaf Sundman

Kvarnen

fr 18.00-21.00
17.2.2023 *10 €*

Karl Gustaf Sundman har tillsammans med Siv Saarukka komponerat och författat hundratals kompositioner som är publicerade i såväl Finland som utomlands. Kalle och Siv håller gemensamt denna musikföreläsning.

Musikföreläsning med Sven-Olof Ray

Kvarnen

fr 18.00-21.00
14.4.2023 *10 €*

Sven-Olof Ray har verkat inom musiklivet i över 50 år i Kronoby, inom kyrkan, körlivet, som musiker, lärare och utbildare. Hans musikaliska insatser och initiativ syns i hela Svenskfinland och också internationellt.

KAKSI-KIELINEN

LEDIGA TIDER FINNS TILL FÖLJANDE INDIVIDUELLA MUSIKKURSER:

- **Piano/gitarr/sång** med Tobias Elfving i Nedervetil och Terjärv
- **Let´s sing!** med Carolina Storrank i Terjärv
- **Gitarr** med Sebastian Sundqvist i Kronoby
- **Piano** med Anna-Carin Lindbäck-Haals i Kronoby (fredag)
- **Trummor** med Anton Sundell i Nedervetil och Terjärv
- **Tvärflöjt** med Krista Kairaneva i Kronoby
- **Violin** med Sanna-Maija Erkkilä i Terjärv
- **Violin** med Erik Nygård i Kronoby

Speltid 20 minuter / vecka.

Du kan anmäla dig och välja din tid på **mi.kvarnen.fi**

Motionsgymnastik för 60+

Samlingshuset *Lilli Kastrén*

to 13.30-14.30
12.1-13.4.2023, *32 €*

Kom med på eftermiddagsjumppa i trevligt sällskap. Vi tränar musklerna, balansen, koordination, lätt uthållning samt en skön stretch och avslappning i slutet av passet. Alla utför rörelserna i egen takt och enligt egen förmåga. Ta med egen matta samt drickflaska.

Förmiddagsträning för småbarnsmammor

Samlingshuset *Josefin Strandvall*

må 10.00-11.00
9.1-3.4.2023 *32 €*

Träningen sker bl.a. som cirkelträning främst med egen kroppsvikt, även hantlar och gum-

Elevkonsert

Nedervetil skola ti 18.4.2023 kl. 18.00

Elevkonsert för alla musikkurser inom Kronoby MI.
Möjlighet att uppträda och lyssna på vad MI erbjuder.

Fritt inträde

miband kan användas. Vi kommer också ihåg rörlighet och bäckenbottenmuskler. Övningarna kan anpassas enligt deltagarna, alla tränar utgående från egen nivå. Du kan delta med eller utan barn.

Yoga och vårdetox

Hopsala byagård *Nina Åbrandt*

ti 18.30-20.00
2.5-30.5.2023 *25 €*

Vi släpper taget om det sista av vintern och bjuder istället in vitalitet. Under kursen yogar du för att skapa ett skönare flöde i både kropp och sinne, samt tittar på vad du kan göra utanför yogamattan för att skapa rutin och bra vanor i vardagen. En riktig vårdetox där du får fokusera på vad just du behöver göra dig av med för att må bra, men också fylla på med för att må ännu bättre! Yogapassen stimulerar kroppens utrensningssystem och immunförsvar, och väcker dina må bra-hormoner. Passar dig som yogat tidigare. Du behöver yogamatta, filt och liten kudde för bekvämare sittställning.

Prova på saunayoga

Kvarnen bastu *Jessica Korva*

on 18.00-18.30
8.3-22.3.2023 *15 €*

Saunayoga är en avkopplingsövning som baserar sig på olika yogastilar. Den görs i en bastu med mild värme. Alla övningar utförs i sittande position. Passar alla. Klä dig i baddräkt eller lätta träningskläder, ta med en liten handduk samt vattenflaska. www.saunayoga.com

Sommaryoga med Kai Heikkilä i Nedervetil igen sommaren 2023.
Närmare detaljer meddelas senare.

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!

Kickboxing kids

KAKSI-KIELINEN

Nedervetil skola *Jarkko Jussila*

lö 17.00-18.00
1.4-27.5.2023 *30 €*

Kursen passar barn i åldern 7-12. Vi tränar mångsidigt slag och sparkar, kombinerar det bästa från boxning och karate. Under träningarna övar vi muskelkondition, teknik, stretch och gör pass med mittsar och handskar. Materialhyra 10 € gäller alla deltagare. Egna redskap kan skaffas förmånligt av ledaren. Kursen leds av Jarkko Jussila som är världsmästare i kickboxning.

Tuff konditions- och styrketräning UTOMHUS

Ådalens skola *Marina Kulla*

to 18.00-19.30
4.5-31.8.2023 *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.

Träningen hålls utomhus på Ådalens miniplan, men ifall vädret inte lämpar sig för utomhusträning är vi inne i skolans gymnastiksal.

Träna tillsammans med Frida

Kronoby idrottshall *Frida Åkerlund*

ti 9.30-10.30
17.1-11.4.2023 *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. Som lärare är först Frida Åkerlund, de sista fyra gångerna Nina Åbrandt. OBS! Anmälan öppnas 4.1.2023 kl. 9.00

Träna tillsammans med Nina

Kronoby idrottshall *Nina Åbrandt*

to 9.30-10.30
12.1-13.4.2023 *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.

OBS! Anmälan öppnas 4.1.2023 kl. 9.00

Stolgymnastik i Terjärv

Terjärv skola *Jenny Wiklund*

må 17.45-18.30
9.1-3.4.2023 *30 €*

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

Motionsgymnastik för herrar i Hästbacka

Hästbacka byahem *Jenny Wiklund*
må 19.00-20.00
9.1-3.4.2023 *32 €*

På motionsgymnastik jobbar vi med hela kroppen. Vi tränar muskelkondition, höjer pulsen och avslutar med stretch. Varierande träning som går att anpassa efter egen förmåga. Ta med egen gymnastikmatta och vattenflaska.

Motionsgymnastik för damer i Hästbacka

Hästbacka byahem *Jenny Wiklund*
to 18.30-19.30
12.1-13.4.2023 *32 €*

På motionsgymnastik jobbar vi med hela kroppen. Vi tränar bland annat: muskelkondition, rörlighet och balans. Vi höjer pulsen och avslutar med stretch. Varierande träning som går att anpassa efter egen förmåga. Ta med egen gymnastikmatta och vattenflaska.

KAKSI-KIELINEN

Babyrytmik

Gamla Terinit *Carolina Storrank*

ti 10.15-11.00
10.1-11.4.2023 *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 ålder

Första hjälp 2

Terjärv skola *Marcus Nyberg*

ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00
11.4-20.4.2023 *32 €*

Fortsättning på första hjälp 1. Ger kunskaper och färdigheter om mer krävande situationer och olycksförebyggande. Vi fortsätter lära oss hur man använder defibrillator. För att kunna delta i denna kurs krävs att du har ett fhj 1-intyg som är i kraft. Ta med intyget till kursen. Efter kursen kan du lösa ut ett fhj 2-intyg av kursledaren, intyget kostar 23 € och är i kraft i tre år.

Microgreens

Kvarnen *Fanny Åman*

lö 10.00-12.15, 18.2.2023 *20 €*

Kom med och lär dig odla ditt egna näringsrika microgreens i vintermörkret. 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.

Sticka storfiskarens tröjor

KAKSI-KIELINEN

Magasinståget 4, Terjärv *Minna Knutar*
to 18.00-20.15
12.1-13.4.2023 *35 €*

Kom med och sticka ur boken Storfiskarens tröjor. Du kan 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.

Ta kontakt vid frågor. Minna: 0405628200 eller minnasknutar@gmail.com. Mera om boken finns på minnasknutar.fi. OBS! Kursen hålls varannan vecka!

Sköt om dina krukväxter

Kvarnen *Owe Salmela*

ti 18.00-21.00
7.3.2023 *20 €*

Vi går igenom hur vi ska sköta våra krukväxter olika tider på året. Vilka skötselåtgärder ska vi göra och när? Owe lär oss om byte av mull, gödsling och beskärning. Vi går även igenom olika problem man kan ha med sina krukväxter. Ta gärna med en växt som behöver ses över, t.ex. vad gäller beskärning eller byte av mull.

Festdekorationer

Kvarnen *Owe Salmela*
ti 18.00-21.00
9.5.2023 *20 €*

Owe visar hur du själv kan göra blomsterarrangemang. Du får tips och idéer och lär dig olika tekniker, samt vilka material kan användas.

Simple Cooking for Men

Småbönders skola *Matthias Fritsche*

fr 18.00-21.00
20.1, 24.2, 17.3, 14.4.2023 *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.

International Cooking with Friends

Småbönders skola *Matthias Fritsche*

to 18.00-21.00
19.1, 16.2, 16.3, 13.4.2023 *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.

Brygg din egen öl

Kvarnen *Nicke Kavilo*

sö 17.00-19.15
26.3 och 16.4.2023 *20 €*

Ölkurs med bryggeriföretagare Nicke Kavilo. Två tillfällen där det första handlar om olika ölsorter och hur bryggprocessen påverkar ölet och det andra tillfället om hur du kan förbättra din hemmabryggning av öl. Båda tillfällen inkluderar provsmakning av olika ölsorter, för det tas det en skild avgift som betalas på kurstillfället åt kursdragaren. Kursen hålls i konferensrummet i Kvarnens nybygge.

KAKSI-KIELINEN

Tovning för nybörjare

Gamla Terinit *Eeva-Riitta Forsberg*

fredag 27.1. och 10.2 kl. 17.30-20.30,
lördag 28.1 och 11.2 kl. 10.00-14.30 *32 €*

Kom med och upplev skapandets glädje på tovningskurs. Du kan tillverka antingen accessoarer eller olika hemtextilier. Ta med egen ull, om du har. Kursspråk: finska.

Silverkedjor

Nedervetil skola *Barbro Lindgren*

on 18.00-20.15
8.3-5.4.2023 *30 €*

Gör personliga smycken som armband, halsband och örhängen av silvertråd. Skapa moderna smycken med inslag av pärlor och stenar eller traditionella kedjor. Materialkostnader tillkommer.

Robot workshop FLL - SUPERPOWERED

Kvarnen *Jonny Björkström*

må- fre 9.00-15.00
5.6-9.6.2023 *85 €*

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

Dataträff på Herberts hus

Herberts hus *Kati Sandell*

ti 10.00-11.30
17.1-23.5.2023 *32 €*

Vi träffas och lär oss använda smarttelefonen, surfplattan eller datorn. Vi diskuterar och går igenom eventuella problem som deltagarna kan ha. Inga förhandskunskaper behövs.

Kursen hålls varannan tisdag.

Byanamnen i Kronoby kommundel

Kvarnen *Håkan Vikström*

må 18.30-20.00
16.1-23.1.2023 *15 €*

Byanamnen anses vara de äldsta bebyggelsenamnen i våra socknar. I Kronoby har vi också några byanamn vilkas tolkning är oklar. Låt oss göra några försök att bidra med djärva utredningar.

MI:s hantverks-utställning

Hålls i samband med öppet hus på Kvarnen.
Välkommen!

KVARNEN 18.5.2023
kl. 11-16

KAKSI-KIELINEN

Vardagslydnad för hundar, nybörjarkurs

Kvarnens gård *Kati Sandell*

sö 10.00-11.15 23.4-4.6.2023 *25 €*

Vi går igenom det grundläggande i hur hunden lär sig och tränar på olika kontakt- och samarbetsövningar. Vi tränar även på grunderna i vardagslydnad. Kursen kräver inga förkunskaper. Ta med vatten, godis/leksak samt liggunderlag åt hunden. Kom ihåg vaccinationsintyget första gången. OBS! Ingen kurs 14.5 och 28.5.

KAKSI-KIELINEN

Vardagslydnad för hundar, fortsättning

Kvarnens gård *Kati Sandell*

sö 11.15-12.30
23.4-4.6.2023 *25 €*

Lämplig för hundar som gått valp- eller grundkurs. Vi tränar vidare på vardagslydnad och ökar på svårighetsgraden.

Ta med vatten, godis/leksak samt liggunderlag åt hunden. Kom ihåg vaccinationsintyget första gången. OBS! Ingen kurs 14.5 och 28.5.

KAKSI-KIELINEN

Jättekyrkor i närregionen / Jätinkirkot lähiseudullamme

to 17.30-21.00 *Lauri Skantsi*

8.6.2023 *Ingen avgift*

Tillsammans med arkeolog Lauri Skantsi bekantar vi oss med några jättekyrkor i närregionen. Vi funderar på vad en jättekyrka är, varför de byggdes och vad deras betydelse kan ha varit för människorna på stenåldern. Vi samlas vid Maggies grillcafé kl. 17.30 och kör därifrån vidare tillsammans. Ta med matsäck och kläder enligt väder. Kursen ordnas i samarbete med K.H. Renlunds museum.

Yoga och må bra-dag

Kvarnen

lö 28.1.2023 *40 €*

Välkommen till en dag där ditt välmående är i fokus! Du bjuds in till rörelse, djupa andetag, god lunch, föreläsning och trevligt häng i aulan, där vi dukar upp med snacks och erbjuder en liten feelgood-mässa med produkter för skönhet och hälsa. Vill du bli extra omhändertagen kommer du ha möjlighet att boka in dig på t.ex. Indisk huvudmassage (kostar extra). Du kan också köpa hennes bok under dagen. Med dig hem får du en goodiebag! Dina lärare under dagen Lilli Kastrén, Linnéa Rudnäs, Maria Ivars, Nina Åbrandt, Sanna Knutar

8.30-9.00 Incheckning och morgonté
9.00-9.45 Morgonyoga (Nina)
9.45-10.00 Paus
10.00- 10.45 Vinyasa (Sanna) + Slow Flow (Lilli)
10.45-11.00
Paus 11.00-11.45
Poweryoga (Lilli) + ”Shake the dust” (Nina)
11.45-12.45 LUNCH
12.45-
ca 13.30 Föreläsning Lymfa Flow (Maria)
ca 13.30-13.45 Paus
13.45-14.45 Yinyoga (Sanna) + Avslappning (Linnéa) Avslut + goodiebags
(Med förbehåll för ändringar)

Tecken som stöd, fortsättningskurs (online)

to 18.00-20.15 *Hannele Rabb*
2.2-2.3.2023 *30 €*

Vi repeterar och lär oss nytt, bl.a. fler verb och adjektiv, möbler och föremål, platser man besöker, årets högtider, mående och symptom. Även tecknade sånger. Digitalt undervisningsmaterial.

Innan kursstart skickas en länk ut. Det enda du behöver göra är att klicka på den då kursen startar och så kan du se och höra läraren i din skärm. Du deltar hemma via bärbar dator, surfplatta eller smarttelefon. Anmälan till denna kurs via onlineinstitutet.fi

Onlineinstitutet.fi

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

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

KVARNEN
Kronoby MI

Kronoby medborgarinstitut
Torgarevägen 4, 68500 Kronoby
tel. (06) 8231 528
kronoby.mi@kvarnen.fi

Kronoby Medborgarinstitut

@kronobymi

mi.kvarnen.fi

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

Perspektiv på

RYSSLAND OCH UKRAINA

Föreläsning med Kerstin Kronvall

KVARNEN
ONSDAG 15.2.2023
KL. 18.00

Yles tidigare, långvariga Rysslandskorrespondent berättar om sina erfarenheter från år av rapportering både från Ryssland och Ukraina. Hon belyser också dagsläget nu nästan ett år efter att det ryska storanfallet mot Ukraina inleddes.

Inträde 12 €
Kaffeservering, ingår i priset.