



Offentligt meddelande Delas ut till alla hushåll



■ INNEHÅLL

Bästa kursdeltagare!	3
Allmänt	4
Yleistä	5
Föreläsningar <i>Luennot</i>	6
Vandring	7
Bildkonst och keramik <i>Kuvataide ja keramiikka</i>	7
Datateknik <i>Tietotekniikka</i>	8
Spanska <i>Espanja</i>	8
Huslig ekonomi <i>Kotitalous</i>	9
Dans <i>Tanssi</i>	11
Yoga <i>Jooga</i>	11
Musik <i>Musiikki</i>	13
Fortbildning, specialkurser <i>Jatkokoulutus, erityiskurssit</i>	16
Hobby, textil, praktiska färdigheter <i>Harrastus, tekstiili, käden taidot</i>	17
Barnkonstskolan	20
Träslöjd, metall, möbler <i>Puutyöt, metalli, huonekalu</i>	21
Historia <i>Historia</i>	22
Litteratur <i>Kirjallisuus</i>	23
Psykologi, mänskliga relationer <i>Psykologia, ihmissuhde</i>	23
Natur, miljö, jakt <i>Luonto, ympäristö, metsästys</i>	24
Hälsa, välmående, första hjälp <i>Terveys, hyvinvointi, ensiapu</i>	25
Gymnastik, idrott <i>Liikunta</i>	26
Gymnastikkurser för barn och ungdomar	29
Annonser från våra samarbetsparter	31

■ BÄSTA KURSDELTAGARE!

Vi lever i exceptionella tider. Covid-19 har mänskligheten i ett järngrepp och klamrar sig envist fast. Få av oss var beredda på att hösten skulle fortsätta där våren slutade, nämligen med stigande antal exponeringar, restriktioner av allehanda slag och osäkerhet om framtiden.

Positiva som vi är på MI-kansliet så vågar vi ändå tro på en bättre framtid och att den skall komma snart. Redan i slutet av september torde de flesta finländare ha fått sin andra dos vaccin. Det skulle öppna upp samhället på ett efterlängtat sätt och det är med det i sikte vi planerat inför det kommande läsåret.

Med andra ord, du håller i din hand en broschyr som är uppbyggd för en "normal" vinter. Kursutbudet är varierande och mångsidigt och vi tror att här finns något för envar och skulle något saknas, så kan det åtgärdas redan i kursutbudet till våren. Då ger vi i vanlig ordning ut ett kursblad, där vi lyfter fram nya och intressanta kurser som kompletterar utbudet från hösten.

Vi är också glada över att utbildningsstyrelsen i år igen, beviljat oss nya studiesedlar, som gör det möjligt att erbjuda kurser åt alla pensionärer till 30% rabatt på kurspriset för hela läsåret. Den rabatten är det skäl att utnyttja.

Nya kurser att lyfta fram i årets utbud är bl.a. osttillverkning i mitten av november. Samma lördag blir det en historisk eftermiddag med flera fina föreläsare. Vi kommer också att ha bl.a. spanska för nybörjare, bokcirkel-online och två svamputtfärder. Körsång, yoga och många olika typer av gymnastik mm.

För tredje året i följd skall vi försöka återuppliva det vi valt att kalla för "Vårkul". Musikunderhållning blandat med ståuppkomik är receptet för kvällen. Hoppas inga begränsningar sätter stopp för denna garanterat underhållande kväll. Kvällen arrangeras den 1 april och det är inget skämt.

Hybridkurser (kurser som arrangeras både på plats och virtuellt) kommer att kvarstå åtminstone i några fall. Det ger nya möjligheter för t.ex. en jäktad zumbadansare att delta på distans de gånger han/hon inte hinner delta på plats. Nya distanskurser utarbetas och planeras under vintern tillsammans med övriga institut inom Norra Ligan.

Det kan också hända att vi, i likhet med senaste vinter, tvingas till att helt övergå till distans ifall coronaläget hastigt förvärras. Det är något ingen önskar och därför är det så viktigt att alla kommer friska till kurs, använder mask i enlighet med direktiven, tvättar och desinficerar händerna och håller tillräckligt avstånd till andra kursdeltagare. Det gäller att hålla ut lite till ännu.

Denna coronainfiltrerade hälsning hoppas vi skall bli den sista. Medborgarinstitutets viktiga uppgift är att erbjuda social samvaro för våra kunskapstörstande kursdeltagare. Det vill vi värna om. Dit skall vi tillbaka fortast möjligt.

Med hopp om ett coronafritt läsår!

Hälsningar

Tom, Éva, Petra och Sara

Coronainfo:

- Vi fortsätter som förr:
 - Vi kommer på kurs bara då vi är friska.
 - Vi tvättar händerna / använder handdesinficering.
 - Vi håller ett tillräckligt avstånd till andra kursdeltagare och använder munskydd om vi inte kan hålla avstånd.
- Observera att vi kan bli tvungna att avbryta kurserna, i så fall övergår undervisningen i mån av möjlighet

till distans. Kursavgifterna för kurser som övergår till distans förändras inte.

- För kurser som avbryts helt betalar deltagarna endast för de kurstillfällen som hållits, därför faktureras kurserna i höst först i slutet av terminen!
- Följ oss på Facebook och Instagram och kolla vår hemsida för uppdaterad information.

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 25.8.2021 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.

Annulering

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

Helterminkurser (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 närvarogångar.

Kursavgifter

Du betalar en kursavgift för varje kurs du deltar i och den debiteras dig alltid skilt per termin. Bildningsnämnden fattar beslut om avgifterna, som 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 -30 % rabatt under läsåret 2021-2022.

Motions- och kulturförmåner

Kursavgiften kan betalas med olika motions- och kulturförmåner som Tyky, Smartum 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 2021-2022

De flesta av höstens kursstarter sker vecka 36, alltså fr.o.m. måndag 6.9.2021. Vårterminen inleds måndag 10.1.2022. Under skolornas höstlov 20-24.10.2021, sportlov 28.2-6.3.2022 och påsklov 14.4-18.4.2022 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 €.

Jul på Kvarnen

Traditionellt julbord 34 € / person

Fredag 10.12 kl. 18

Lördag 11.12 kl. 13 och 17

Boka dina platser till julbordet på 06-8231 500 (Kvarnens kansli)



Pensionärer får -30 % rabatt på samtliga kurser detta läsår.

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 25.8.2021 klo 09.00 alkaen.

Helpoin tapa ilmoittautua on kotisivujemme kautta osoitteessa mi.kvarnen.fi. Siinä voi 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 kestäville 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 määräytyy sivistyslautakunnan päätöksen mukaan, riippuen 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.

Kruunupyysä 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 -30 %:n alennuksen kaikista kursseista lukuvuoden 2021-2022 aikana.

Liikunta- ja kulttuuriedut

Voit maksaa kurssimaksusi liikunta- ja kulttuurieduilla kuten Tyky, Smartum ja ePasi. 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. Ilmoittautu ajoissa, muuten suosikkikurssisi saattaa peruuntua!

Lukuvuosi 2021-2022

Useimmat kurssit alkavat viikolla 36, eli maanantai 6.9.2021 alkaen. Kevään lukuvuosi alkaa 10.1.2022. Koulujen syyslomalla 20.-24.10.2021, hiihtolomalla 28.2.-6.3.2022 ja pääsiäislomalla 14.4.-18.4.2022 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 €.

Vårens höjdpunkt

Vårkul

fredag 1.4.2022 kl. 19

Thomas Enroth, Oa Lönnbäck m.fl.

En roligare kväll får du leta efter!

Mer info i vårens katalog



Bussresa till Raatteen tie

Vi bekantar oss med krigsskådeplatser i Suomussalmi och Kuhmo tillsammans med guide. Två övernattningar. Mer info i vårens katalog.

FÖRELÄSNINGAR LUENNOT

Finlands 40 nationalparker i ord och bild 000001

Kvarnen (Festsalen) Mattias Kanckos
må 18.30–21.00 10 €
25.10.2021

Föreläsning om Finlands 40 nationalparker i ord och bild. Naturföretagare, biolog och vildmarksguide Mattias Kanckos har besökt dem alla under de senaste 20 åren och ger under föreläsningen tips på vilka som det lönar sig att besöka och på olika aktiviteter som passar var.



Inred med växter 110701

Kvarnen (Festsalen) Susanne Backa-Norrena
on 18.00–20.30 10 €
6.10.2021

Att inreda med växter är en trend som bara fortsätter att växa. Växter är fina inredningsdetaljer, men de är också bra för inomhusluften. Vi mår bättre med växter helt enkelt!

Vill du lära dig att skapa en inbjudande och ombonad omgivning med hjälp av växter? Endast fantasin sätter gränser när du inreder med grönt. Kom på kurs och lär dig alla knep. Du kan välja om du deltar i kursen på folkhögskolan eller online på zoom.



Hitta inspirationen i maten! 000002

Kvarnen (Festsalen) Micke Björklund
on 19.00–21.00 25 €
17.11.2021

Micke Björklund föreläser om hur viktig maten är för oss för att vi ska må bra och hitta jämvikt i livet. Micke bjuder på tips och erfarenheter från sitt liv som kock och Robinson-vinnare, men också lite konkreta mat-



lagningstips. Föreläsningen avslutas med ett litet smakprov samt försäljning av hans kokböcker.

Försäkra dig om en plats, begränsat antal platser. Förhandsanmälan obligatorisk!

Mini-föreläsning med Robinson-vinnaren Micke 000003

Kvarnen (Festsalen) Micke Björklund
on 17.00–18.00 10 €
17.11.2021

Micke Björklund berättar för de yngre (7–15 år) om sin tid på Robinson-ön och vikten av att vara snäll: "Att vara schysst är att vara smart". Där lärde sig Micke också ett praktiskt knep som även du kan ha nytta av på en öde ö eller bara hemma om du vill ha ett annorlunda mellanmål.



Antiinflammatorisk mat 000101

Pensionärshemmet Camilla Särns
i Terjärv (Hästbackas hus) 15 €
on 18.00–21.00
6.10.2021

Den antiinflammatoriska livsstilen kan hjälpa dig att få ökad energi, minska värk och hitta livsglädjen igen. Det handlar inte om en diet utan att hitta livsmedlen som dämpar låggradig inflammation i kroppen.

Vi tillreder en middag som båda smakar gott och gör gott för kroppen!

Kostnader för ingredienser tillkommer och betalas kontant till kursledaren.

Rensa i röran – en inspirationskväll 110801

Nedervetil skola Martina Broberg
to 18.00–19.30 10 €
7.10.2021

Behöver du inspiration, tips eller hjälp för att rensa i röran? Ta med papper och penna och kom med!

VANDRING

Vandra mot Vasa

To–sö 8.00–16.00

9.9–12.9.2021

Den 9–12 september kan du delta i en vandring längs den nya vandringsleden i Österbotten:

000004

Martin Näse

Ingen avgift

Torsdag: Karleby–Larsmo (27 km)

Fredag: Larsmo–Jakobstad (23 km)

Lördag: Jakobstad–Pörkenäs (18 km)

Söndag: Pörkenäs–Nykarleby (18 km)

Du kan delta en dag eller flera!

Möjlighet till övernattning inomhus ordnas för dem som vill vandra flera dagar i sträck med lätt packning. Facebook-gruppen "Pilgrimsvandring i Österbotten" delar färsk information om vad som är på gång, där kan du bli medlem! Etapperna finns också digitalt på Outdooractive.com, som går att "ha med sig i fickan" om man vill ha koll på att man är på leden.

Mera information i Kvarnens annons här i katalogen och på Kvarnens hemsida www.kvarnen.fi. Du kan också kontakta Martin Näse 044 294 1114 / martin.nase@kvarnen.fi

BILDKONST OCH KERAMIK

KUVATAIDE JA KERAMIikka

Tavelmålning i Terjärv

Terjärv skola

lö 15.00–18.00

18.9.2021

110301 HT/110302 VT

Leonid Lopatin

27 €/30 €

Tavelmålning i alla tekniker. Kursen pågår under fyra lördagar på höstterminen och fem på vårterminen. Första träffen hålls lördagen 18.9.2021. Kursdeltagarna bestämmer tidpunkten för de övriga gångerna under det första kurstillfället.

Experimentell akvarell

Samlingshuset

ti 18.00–20.15

26.10–7.12.2021 / 8.3–26.4.2022

110303 HT/110304 VT

Ann-Sofie Eriksson

30 €/30 €

Kursen riktar sig till alla som vill måla, nybörjare eller mer erfarna. Vi provar på olika akvarelltekniker, inga förkunskaper behövs. Nytt motiv och nya tekniker varje gång, vi målar en målning tillsammans steg för steg, sedan får man måla fritt. För vuxna och unga från 13 år och uppåt. Allt material delas ut varje gång, 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 per kurstillfälle. Materialkostnader tillkommer 2 € / gång.

OBS! Kursen hålls varje vecka detta läsår.



Keramik

Ceramic Store
to 18.30–20.45

9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022

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.

110401 HT/110402 VT

Monica Store

36 €/36 €



DATATEKNIK *TIETOTEKNIikka*

Datakurs i Terjärv

Terjärv bibliotek
fr 14.00–15.30

10.9–3.12.2021 / 14.1–7.4.2022

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.

340102 HT/340103 VT

Ronnie Nylund

30 €/30 €

ROBOT WORKSHOP PÅ KOMMANDE IGEN SOMMAREN 2022

Robot workshop - grundkurs

Kvarnen (Kvarnvingen)

må 9.00–15.00,

ti 9.00–15.00

6.6–7.6.2022

340104

Jonny Björkström

40 €

Dags datakurs

Kvarnen (Kvarnkammaren)

ti 13.00–15.00

26.10–23.11.2021

Det finns mycket nyttigt på nätet som underlättar livet. Men det är inte alltid så lätt att hitta sidorna och kunna använda dem. Tillsammans med Dag lär vi oss möjligheterna med internet. Deltagarna får komma med önskemål om vad de vill lära sig under kursen.

Ta med din egen pekplatta eller bärbara dator. Det är också bra om alla deltagare har med sig sina nätbankskoder.

Kaffepaus, ta med kontanter.

340105

Dag Strandvall

20 €

Robot workshop FLL - Cargo connect

Kvarnen (Kvarnvingen)

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

8.6–14.6.2022

340107

Jonny Björkström

85 €

Du kan redan nu anmäla dig, för att försäkra dig om en plats. Mer information på hemsidan och i vårens katalog!



SPANSKA *ESPAÑJA*

Caminando - spanska för nybörjare

Kvarnen

on 18.00–19.30

8.9–1.12.2021 / 12.1–6.4.2022

120701 HT/120702 VT

Nancy Blomqvist

30 €/30 €

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 deltagarna själva skaffar då kursen börjar.

Vegetariskt med Sonja

110802

Ådalens skola
må 18.00–21.00
20.9.2021

Sonja Biskop
15 €

Vegetarisk mat är en upplevelse för både mun och ögon samt bra för hälsan och miljön. Under kurstillfället tillreder vi olika rätter som passar både till vardag och fest. Ingredienskostnader betalas till kursledaren.

Herrar i köket

110803

Merjärv byahem
ti 18.00–21.00
21.9–19.10.2021

Benita Björkström
27 €

Vi tillreder mat för både vardag och festligare tillfällen. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Kom till kursen med en tom mage och ett glatt humör. Ta med eget förkläde.

Husmanskost för herrar

110804

Hopsala byagård
fr 9.30–13.00
29.10–26.11.2021

Benita Björkström
30 €

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 förkläde.

Herrarnas gourmetmatlagning med vinkännedom

110805

Ådalens skola
to 18.00–21.00
13.1–10.2.2022

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.

Terjärvs internationella smaker

110806 HT/110807 VT

Pensionärshemmet
i Terjärv (Hästbackas hus)
on 18.00–21.00

25 €/27 €

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.

15.9 Thailand: Sunantha Srichompoo

13.10 Israel: Leena Brunell

10.11 Afghanistan: Gholami Shokreyeh

19.1 Bulgarien: Renginar Mudinova Ilkova

16.2 Tyskland: Matthias Fritsche

16.3 Polen: Kaj Lindh

20.4 Ungern: Éva Pandur

Middag i schweiziska Alpena

110808

Ådalens skola
to 18.00–21.00
7.10.2021

Matthias Fritsche
15 €

Tillsammans med Matthias Fritsche reser vi på en smakresa till schweiziska Alpena, där Matthias har sina rötter. Kvällen börjar med en introduktion till den schweiziska 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.

En smaklig resa runt Portugal

110809

Ådalens skola
to 18.00–21.00
10.2.2022

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.

Microgreens

Kvarnen (Kvarnvingen)

lö 13.00–16.00

5.2.2022

Kom med och lär dig odla ditt egna näringsrika microgreens i vintermörkret. Under ett tillfälle kommer vi att lära oss mera om micro-

110812

Fanny Åman

15 €

greens och groddor var egna groddor. 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 groddor. 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.

Hygienpass

Ådalens skola

må 17.00–19.00,

on 17.00–20.00

11.10–13.10.2021

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

110815

Anette Mattsson-Väätäjä

20 €

Hygiene passport

Ådalens skola

Monday 17.00–19.00,

Wednesday 17.00–20.00

1.11–3.11.2021

A Hygiene Passport is required when handling unpacked and easily perishable foods. The course includes theory and test. A testing fee, 6€, is charged separately.

110816

Anette Mattsson-Väätäjä

20 €

Ostillverkning

Ådalens skola

lö 9.00–16.30

13.11.2021

Kom med och ta reda på hur våra vanligaste mejeriprodukter åstadkoms hemma i ditt eget kök. Lär dig göra egen ost (halloumi) och yoghurt! Vi lagar många sorter och provsmakar. Det här blir jätteroligt, ganska enkelt och supergott! Materialkostnader tillkommer 15 €/person och betalas kontant.

110817

Eva Johansson

20 €

Ta med ett förkläde, en 10 l kastrull och 5 l hink med lock.



DANS TANSSI

Internationell seniordans

820101 HT/820102 VT

Samlingshuset

Liane Byggmästar

ti 10.00–11.00

27 €/27 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022

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.

Seniordans

820103 HT/820104 VT

Gillestugan

Eva Stenborg

ti 13.00–14.30

30 €/30 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022

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.



YOGA JOOGA

Seasonal Yoga

830201 HT/830202 VT

Gamla Terinit

Sanna Knutar

må 17.30–18.45

27 €/27 €

6.9–29.11.2021 / 10.1–4.4.2022

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.

Förmiddagsyoga - Aamupäiväjooga

830203

HT/830204 VT

Samlingshuset

Tina Hagnäs-Dubloo

fr 9.15–10.45

30 €/30 €

10.9–3.12.2021 / 14.1–8.4.2022

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 villti.

Kvällsyoga - Iltajooga

830205 HT/830206 VT

Kvarnen (Festsalen)

Tina Hagnäs-Dubloo

ti 18.30–20.00

30 €/30 €

7.9–7.12.2021 / 11.1–5.4.2022

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.

OBS! Ingen yoga 23.11 p.g.a. annat program i folkhögskolans festsal.

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

Huom! Ei joogatuntia 23.11. koska juhlasalissa toinen tapahtuma.



Yoga för alla

830207 HT/830208 VT

Kvarnen (Festsalen)

Nina Åbrandt

ti 15.15–16.30

27 €/27 €

7.9–30.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Mjuk och tillåtande yoga som ger både energipåfyllning och avslappning. Rörelserna passar alla kroppar och åldrar då vi jobbar med naturliga rörelsemönster i samklang med andetag. Ta med yogamatta, filt och gärna en liten kudde för bekvämare sittställning.

830209 Yoga för nybörjare

Kvarnen (Festsalen)

Tina Hagnäs-Dubloo

ti 18.30–20.30

Ingen avgift

31.8.2021

En introduktionskväll i yoga för dig som aldrig provat på. Har du länge funderat på vad yoga är men inte kommit dig för att prova. Välkommen med ikväll för att testa vad du tycker om yoga, efter denna kväll kan du fortsätta i någon av MI:s helterminslånga yogakurser. Ta med en yogamatta eller liggunderlag om du har, finns även att låna, ta också med en filt som du kan använda i avslappningen på slutet.

Yinyoga Terjärv - Yinjooga Teerijärvi

830210

HT/830211 VT

Terjärv skola

Kai Heikkilä

on 17.45–19.15

30 €/30 €

15.9.–1.12.2021 / 12.1.–13.4.2022

Yinyoga är en lugn och långsam yogastil, men på deltagarnas begäran kan vi också prova på ashtanga som är en mer dynamisk yoga. I yin-yoga 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.

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 Nedervetil - Yinjooga Alaveteli

830212

HT/830213 VT

Nedervetil skola

Kai Heikkilä

on 19.45–21.15

30 €/30 €

15.9.–1.12.2021 / 12.1.–13.4.2022

Yinyoga är en lugn och långsam yogastil, men på deltagarnas begäran kan vi också prova på ashtanga som är en mer dynamisk yoga. I Yin-yoga 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.

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.

Yoga 45 - Jooga 45

830215 HT/830216 VT

Nedervetil skola

Sini Patrikainen

må 18.35–19.20

25 €/25 €

6.9–29.11.2021 / 10.1–4.4.2022

Ett mångsidigt pass där vi via flow flyttar oss från en asana till en annan. Under passet går vi från stärkande yang-rörelser till lugna yin-asanas.

Monipuolinen tunti jossa jooga-asanat kulkevat flow:ssa tunnin läpi. Tunnin aikana edetään vahvistavista yang-liikkeistä rauhalliseen yin-osuuteen.

Terjärv manskör

Terjärv skola
to 19.00–21.15

110101 HT/110102 VT

Karl Gustaf Sundman

33 €/36 €

9.9–25.11.2021 / 13.1–21.4.2022

Traditionell manskörssång varvad med nyare musik. Tonbildningsövningar. Nya sångare varmt välkomna!

Nice Noise

Gillestugan
ti 17.15–19.30

110103 HT/110104 VT

Philip Järvenpää

33 €/36 €

24.8–9.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Kom med och sjung i en blandad kör med ungdomlig repertoar. Vi sjunger schlagers, pop, nyskrivet mm.

Mittimillan

Kvarnen (Festsalen)
må 18.30–21.00

110105 HT/110106 VT

Tobias Elfving

33 €/36 €

6.9–15.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Mittimillan är en blandad kör med höga ambitioner. Vi sjunger olika musikstilar, med tyngdpunkt på populärmusik. Vi välkomnar nya sångare, ta gärna kontakt med körens dirigent Tobias Elfving tel. 0505631533 eller körens ordförande Bertel Bäck tel. 0500268749

Kronoby Sångkör

Samlingshuset
on 18.30–21.00

110107 HT/110108 VT

Tobias Elfving

33 €/36 €

8.9–24.11.2021 / 12.1–20.4.2022

Kronoby Sångkör är en av Svenskfinlands äldsta blandade körer, grundad 1890. Kören bevarar och utvecklar körtraditionen i nejden med gammal och ny musik, ofta med anknytning till Kronoby och närområdet. Vi sjunger i första hand på svenska och välkomnar nya sångare till alla stämmor. Ta gärna kontakt om du är intresserad med dirigenten Tobias Elfving tel. 0505631533

Nedervetil damkör

Nedervetil skola
ti 19.00–21.15

110109 HT/110110 VT

Anna-Carin Lindbäck-Haals

33 €/36 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–12.4.2022

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.

Hornmusik i Nedervetil

Gillestugan
ti 19.30–21.00

110111 HT/110112 VT

Jan-Erik Nygren

30 €/30 €

7.9–16.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Finländsk och internationell underhållningsmusik.

Kronoby Hornkapell

Samlingshuset
to 19.00–20.30

110113 HT/110114 VT

Mikael Fröjdö

30 €/30 €

9.9–25.11.2021 / 13.1–21.4.2022

Kronoby Hornkapell erbjuder dig möjlighet att spela i hornseptett. Kärnan i repertoaren består av traditionell septettmusik. Kapellet både arrangerar och deltar också i olika musikaliska projekt samt spelar på olika fester och evenemang i nejden. Kapellet samarbetar med andra föreningar, organisationer, kyrkan och kommunen.

Kronoby kapellakademi

Samlingshuset
to 18.15–19.00

110115 HT/110116 VT

Mikael Fröjdö

30 €/30 €

9.9–25.11.2021 / 13.1–21.4.2022

I Kronoby Kapellakademi lär du dig grunderna i att spela mässingsinstrument. Instrument finns att låna. Enskild undervisning.

Terjärv big band

Terjärv skola
ti 18.00–20.15

110117 HT/110118 VT

Jukka Lumme

33 €/36 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Vi spelar storbandsmusik och gamla evergreens. Nya och gamla musiker välkomna!

Salongsorkestern

Hästbacka byahem
on 19.00–20.30

110119 HT/110120 VT

Inger Nygård

30 €/30 €

8.9–24.11.2021 / 12.1–13.4.2022

Kom med och spela underhållningsmusik i en trevlig grupp. Du som spelar dragspel, fiol, gitarr eller bas är välkommen!

Tärjä Folk

Terjärv skola
må 18.30–20.00

110121 HT/110122 VT

Sanna-Maija Erkkilä

30 €/30 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Välkommen med och spela folkmusik i vårt trevliga gäng. Spelglädjen är viktigast! Eget instrument är en fördel.

Småbönders spelmanslag

110123 HT/110124 VT

Småbönders byagård

Sanna-Maija Erkkilä

ti 18.30–20.00

30 €/30 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Välkommen med och spela folkmusik i glatt sällskap! Lite erfarenhet och förkunskap önskvärt. Ha eget instrument med.

Babyrytmik

110125 HT/110126 VT

Gamla Terinit

Carolina Storrank

ti 10.15–11.00

25 €/25 €

7.9–16.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Kom med och sjung och lek med din baby! I babyrytmiken stärks bandet mellan barn och förälder genom sång, rörelse, ramsor och instrumentspel. Passar barn i åldern 3 mån–1 år. Här kan alla sjunga!

Let's sing together! (Kronoby)

110127 HT/110128 VT

Kvarnen (Festsalen)

Carolina Storrank

må 15.15–16.00

25 €/25 €

6.9–15.11.2021 / 10.1–11.4.2022

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.

Let's sing together! (Terjärv)

110131 HT/110132 VT

Terjärv skola

Carolina Storrank

on 14.15–15.00

25 €/25 €

8.9–24.11.2021 / 12.1–13.4.2022

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.

Let's sing together! (Nedervetil)

110129 HT/110130 VT

Nedervetil skola

Carolina Storrank

to 14.30–15.15

25 €/25 €

2.9–18.11.2021 / 13.1–21.4.2022

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.

Kokkobross

110133 HT/110134 VT

Samlingshuset

Sari Vähäsarja

sö 18.00–19.30

30 €/30 €

5.9–21.11.2021 / 9.1–10.4.2022

Vi bekantar oss med traditionell österbottensk 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.

INDIVIDUELL MUSIKUNDERVISNING

De individuella musikkurserna är tillgängliga för både barn och vuxna. Varje deltagare har 20 minuter speltid per vecka. Deltagarantalet är begränsat. De som varit med regelbundet tidigare har förtur och behöver inte anmäla sig på nytt, läraren kontaktar dem gällande speltider. Nya deltagare kan anmäla sig per telefon, 06-8231 528, till kansliet året runt och de tas med i anmälningsordning när platser blir lediga. Inga anmälningar via hemsidan till individuell musik!

Du som deltagit i individuell musikundervisning behöver inte anmäla dig på nytt till det nya läsåret. Läraren kontaktar dig inom kort för att komma överens om din speltid.

Piano

110135 HT/110136 VT

Terjärv skola

Eva Pandur

må 12.20–18.30

35 €/35 €

23.8–29.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Piano

110137 HT/110138 VT

Terjärv skola

Eva Pandur

ti 14.20–18.00

35 €/35 €

24.8–30.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Piano

110139 HT/110140 VT

Centralskolan

Eva Pandur

to 15.00–18.00

35 €/35 €

26.8–2.12.2021 / 13.1–21.4.2022

Piano

110141 HT/110142 VT

Terjärv skola

Eva Pandur

fr 12.20–16.00

35 €/35 €

27.8–3.12.2021 / 14.1–22.4.2022

Piano Nedervetil tisdag

110143 HT/110144 VT

Nedervetil skola

Anna-Carin Lindbäck-Haals

ti 14.05–18.45

30 €/35 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Pianoundervisning för allt från nybörjare till längre hunna. Vi spelar från noter och eleven står själv för notanskaaffningen.

Piano Kronoby onsdag

110145 HT/110146 VT

Centralskolan

Anna-Carin Lindbäck-Haals

on 15.00–19.00

30 €/35 €

8.9–24.11.2021 / 12.1–13.4.2022

Pianoundervisning för allt från nybörjare till längre hunna. Vi spelar från noter och eleven står själv för notanskaaffningen.

Piano Kronoby torsdag

110147 HT/110148 VT

Samlingshuset

Anna-Carin Lindbäck-Haals

to 14.40–15.40

30 €/35 €

9.9–25.11.2021 / 13.1–21.4.2022

Pianoundervisning för allt från nybörjare till längre hunna. Vi spelar från noter och eleven står själv för notanskaaffningen.

Piano Kronoby fredag

110149 HT/110150 VT

Centralskolan

Anna-Carin Lindbäck-Haals

fr 15.00–16.00

30 €/35 €

10.9–3.12.2021 / 7.1–8.4.2022

Pianoundervisning för allt från nybörjare till längre hunna. Vi spelar från noter och eleven står själv för notanskaaffningen.

Violinspelning

110151 HT/110152 VT

Kvarnen

Erik Nygård

(klassrummet Amanda)

30 €/35 €

må 15.00–17.20

6.9–22.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna och följer i stort sett musikinstitutens läroplan. Olika musikstilar finns med i undervisningen, allt från folk och populärmusik till klassisk. Möjlighet att avlägga nivåprov finns för dem som så önskar. Eget instrument med.

Violinspelning

110153 HT/110154 VT

Nedervetil skola

Erik Nygård

må 18.00–19.00

30 €/35 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna och följer i stort sett musikinstitutens läroplan. Olika musikstilar finns med i undervisningen, allt från folk och populärmusik till klassisk. Möjlighet att avlägga nivåprov finns för dem som så önskar. Eget instrument med.

Violin - Viulu

110155 HT/110156 VT

Terjärv skola

Sanna-Maija Erkkilä

må 14.30–18.00

30 €/35 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–11.4.2022

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 kauemmin soittaneille. Ota oma viulu mukaan.

Trummor i Kronoby

110157 HT/110158 VT

Centralskolan

Anton Sundell

ti 15.00–17.30

30 €/35 €

7.9–23.11.2021 / 18.1–19.4.2022

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

Trummor i Nedervetil

110159 HT/110160 VT

Nedervetil skola

Anton Sundell

to 15.00–17.30

30 €/35 €

9.9–25.11.2021 / 20.1–28.4.2022

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

Trummor i Terjärv

110161 HT/110162 VT

Terjärv skola

Anton Sundell

to 18.00–20.00

30 €/35 €

9.9–25.11.2021 / 20.1–28.4.2022

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

Gitarr i Kronoby

110163 HT/110164 VT

Centralskolan

Sebastian Sundqvist

må 15.00–18.00

30 €/35 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Vi spelar akustisk gitarr och eventuellt elgitarr enligt önskemål. Ta med eget instrument. Välkommen!

Gitarr i Nedervetil

110165 HT/110166 VT

Nedervetil skola

André Bergdal

må 17.00–19.00

30 €/35 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–11.4.2022

Kom med och spela både el- och akustisk gitarr! Fokus på ackord, riff, improvisation i olika stilar. Passar nybörjare och längre hunna. Ta med eget instrument.

Gitarr i TerjärvTerjärv skola
on 17.00–19.00

8.9–24.11.2021 / 12.1–13.4.2022

Kom med och spela både el- och akustisk gitarr! Fokus på ackord, riff, improvisation i olika stilar. Passar nybörjare och längre hunna. Ta med eget instrument.

110167 HT/110168 VT

André Bergdal
30 €/35 €**Solosång**Terjärv skola
fr 16.00–17.20

27.8–3.12.2021 / 14.1–22.4.2022

110173 HT/110174 VT

Eva Pandur
35 €/35 €**Let's sing!**Kvarnen (Skolhuset)
må 16.00–19.30

6.9–15.11.2021 / 10.1–11.4.2022

110175 HT/110176 VT

Carolina Storrank
30 €/35 €

Vill du lära dig använda din röst på ett bättre och hälsosammare sätt, eller kanske sjunga nån speciell låt eller musikstil? Under kursen går vi igenom grunderna i sångteknik, och sjunger låtar enligt deltagarens önskemål. Undervisningen anpassas efter varje enskild sångare, passar både nybörjare och längre hunna. Alla kan lära sig att sjunga!

TvärflöjtKvarnen (Festsalen)
on 15.00–16.20

8.9–8.12.2021 / 12.1–13.4.2022

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!

110169 HT/110170 VT

Krista Kairaneva
30 €/35 €**Let's sing!**Nedervetil skola
to 15.15–20.00

9.9–25.11.2021 / 13.1–21.4.2022

110177 HT/110178 VT

Carolina Storrank
30 €/35 €

Vill du lära dig använda din röst på ett bättre och hälsosammare sätt, eller kanske sjunga nån speciell låt eller musikstil? Under kursen går vi igenom grunderna i sångteknik, och sjunger låtar enligt deltagarens önskemål. Undervisningen anpassas efter varje enskild sångare, passar både nybörjare och längre hunna. Alla kan lära sig att sjunga!

VibrafonTerjärv skola
ti 18.00–19.20

24.8–30.11.2021 / 11.1–12.4.2022

Vibrafonen är ett slaginstrument. Det är lättare att spela vibrafon om man tidigare spelat ett annat instrument som t.ex. piano.

Vi spelar både klassiskt och underhållningsmusik.

110171 HT/110172 VT

Eva Pandur
35 €/35 €

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

Évas avskedskonsert

lördagen 26.3.2022 i Terjärv skola

Mer information senare!



FORTBILDNING, SPECIALKURSER JATKOKOULUTUS, ERITYISKURSSIT

OrdningsvaktkursKvarnen (Kvarnvingen)
lö 9.00–15.30,
sö 9.00–15.30
30.10–28.11.2021

Kursen berättigar deltagare att ansöka om ordningsvaktkort, som behövs inom många föreningar för att kunna arrangera olika tillställningar. Kostnad för kortet (ca 50€) tillkommer.

001001

Mikael Gebala
36 €**Tecken som stöd, nybörjarkurs online**Online
to 18.00–19.50
13.1–10.3.2022

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.

001002

Hannele Rabb
27 €

HOBBY, TEXTIL, PRAKTISKA FÄRDIGHETER HARRASTUS, TEKSTIILI, KÄDEN TAIDOT

Mjuka handarbeten -

Pehmeät käsityöt

Nabba byahem

to 18.45–21.00

16.9–25.11.2021 / 10.2–21.4.2022

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" handarbets-tekniker enligt kursdeltagarnas önskemål och försöker ha lite olika teman och variera. Sticka och virka, kanske sy eller prova på växtfärgning. Jag är öppen för förslag! Ta kontakt med Minna (040 562 8200) om du har önskemål eller frågor om kursens innehåll. Kursspråk: svenska och finska.

Etkö muista miten villasukan kantapää neulotaan vai onko kulunut pitkä aika siitä kun viimeksi taituit virkkuukoukkuun? Kokeilemme erilaisia "pehmeitä" käsityötekniikoita kurssilaisten toivomuksien mukaan, eri teemoja vaihdellen. Voimme neuloa ja virkata tai ehkä ommella ja kokeilla kasvivärjäystä eri tekniikoilla. Ehdotuksia otetaan vastaan! Mikäli sinulla on kysymyksiä kurssin sisällöstä tai materiaaleista ole yhteydessä Minnaan (040 562 8200). Kaksikielinen kurssi.



Handarbetscafé

Hopsala byagård

to 18.30–20.45

16.9–25.11.2021 / 13.1–7.4.2022

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

110501 HT/110502 VT

Minna Knutar

27 €/27 €

Vävning i Kortjärvi -

Kortjärven kudonta

Kortjärvi byagård

ti 14.00–17.00

7.9–30.11.2021 / 11.1–3.5.2022

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.



Stickkurs på nätet

Online

må 18.00–21.00

13.9–22.11.2021 / 17.1–2.5.2022

Gillar du att sticka men vill prova 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.

110505 HT/110506 VT

Lina Peräneva

28 €/36 €

110503 HT/110504 VT

Gerd Storbjörk

27 €/30 €

110507 HT/110508 VT

Lina Peräneva

30 €/30 €

Sticka och virka i Söderby

110509

Söderby skola
må 18.00–21.00
6.9–29.11.2021

Lina Peräneva
30 €

När vi stickar och virkar får 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.

Makramé - Makramee

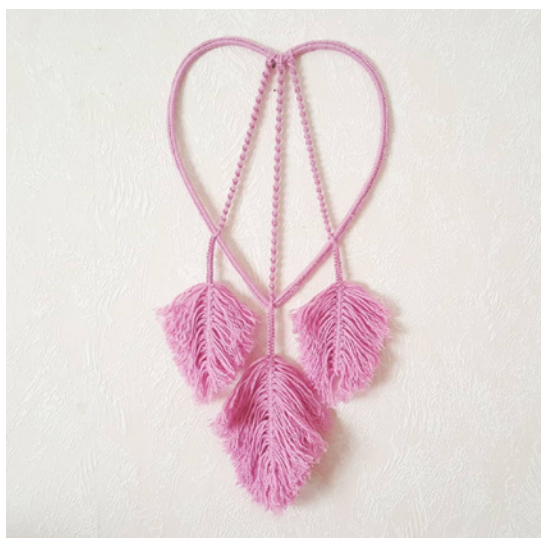
110510

Merjärv byahem
lö 10.00–15.00,
sö 10.00–15.00
25.9–26.9.2021

Matilda Byström
25 €

Vi lär oss de vanligaste knytningarna vid makramé genom praktiskt arbete. Du väljer själv om du vill göra en väggbonad, ampel eller drömfångare på kursen. Det finns också möjlighet att testa på att göra mindre makraméarbeten, såsom nyckelringar och armband. Under kursdagarna går vi igenom vad som är bra att tänka på angående val av material och verktyg för ett makraméarbete. Kursen är tvåspråkig. Materialkostnad (ca 10 €) tillkommer.

Tällä kurssilla opimme tavallisimmat makrameesolmut käytännössä. Voit tehdä joko seinäkoristeen, amppelin tai unisiepparin. Voit myös tehdä pienempiä makrameetöitä kuten avaimenperiä ja rannekoruja. Käymme läpi mitä sinun tulee ottaa huomioon valitessasi materiaaleja ja työkaluja makrameetöihisi. Kurssi on kaksikielinen. Materiaalimaksu (noin 10 €).



Makramé - Makramee

110511

Nabba byahem
lö 10.00–15.00
2.10–9.10.2021

Matilda Byström
25 €

Vi lär oss de vanligaste knytningarna vid makramé genom praktiskt arbete. Du väljer själv om du vill göra en väggbonad, ampel eller drömfångare på kursen. Det finns också möjlighet att testa på att göra mindre makraméarbeten, såsom nyckelringar och armband. Under kursdagarna går vi igenom vad som är bra att tänka på angående val av material och verktyg för ett makraméarbete. Kursen är tvåspråkig. Materialkostnad (ca 10 €) tillkommer. *Tällä kurssilla opimme tavallisimmat makrameesolmut käytännössä. Voit tehdä joko seinäkoristeen, amppelin tai unisiepparin. Voit myös tehdä pienempiä makrameetöitä kuten avaimenperiä ja rannekoruja. Käymme läpi mitä sinun tulee ottaa huomioon valitessasi materiaaleja ja työkaluja makrameetöihisi. Kurssi on kaksikielinen. Materiaalimaksu (noin 10 €).*

Vävning på Gamla Mejeriet

110512 HT/110515 VT

Gamla mejeriet
må 18.00–20.15

Ann-Sofi Wikar
36 €/36 €

13.9–29.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Kom med i en vävgemenskap! Kursen är en fortsättningskurs från tidigare år och du kan ta del av färdigt uppsatta vävar men även nya vävar planeras och sätts upp gemensamt. Du får möjlighet att aktivt ta del av olika skeden av planering och uppsättning av vävar under handledning av läraren. Du kan väva mattor av olika slag, löpare, kuddfodral, plädar, handdukar m.m. Vi anpassar vävningen enligt intresse och kunskapsnivå och även nybörjare kan ta del av kursen. Du är varmt välkommen med!

Vävning vid Gamla Terinit

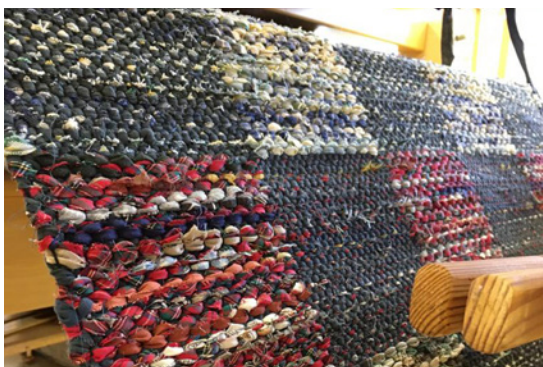
110514 HT/110515 VT

Vävsalen i Gamla Terinit
ti 14.00–16.30

Ann-Sofi Wikar
36 €

14.9–30.11.2021 / 11.01–05.04.2022

Kom med i en vävgemenskap! Kursen är en fortsättningskurs från tidigare år och bygger delvis på tidigare vävkunskaper. Du får möjlighet att pröva på nya saker inom vävning efterhand som kunskaperna fördjupas. Det kan t e x handla om att kombinera nya material och vävtekniker eller testa på nåt som du är nyfiken på inom vävning. Möjligheten att väva olika sorters mattor, löpare, plädar, bad- och handdukar finns också. Du är varmt välkommen med!



Vävning på Gillestugan -

Kudonta Gillestuganilla

110516 HT/110517 VT

Gillestugans vävsal

Ann-Sofi Wikar

on 13.15–15.45

25 €/36 €

15.9–13.10.2021 / 19.1–13.4.2022

Kom med i en vävgemenskap! Kursen är en introduktion till vävning under de fem första veckorna på hösten. Du får lära dig hur man revar ränningar, bommar på, solvar, skedar, gör förknytningar och lyfter trampor under handledning av läraren. Vi sätter upp för mattor, löpare, axelsjalar ody. Vävningen fortsätter sedan längs med läsåret delvis självständigt och återupptas igen 12 veckor under våren. Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Du är varmt välkommen med!

Tule mukaan kudontapiiriin! Kurssi on kutomisen alkeiskurssi viisi ensimmäistä viikkoa syksyllä. Saat oppia kuinka luodaan lointa, laitetaan lointa tukille, niisittäin, pistetään pirtaan ja tehdään alkusolmut sekä nostetaan polkuset, kaikki opettajan opastuksella. Rakennamme loimet mattoihin, kaitaliinoin, hartiahuiveihin yms. Kutominen jatkuu sitten pitkin lukuvuotta osittain omatoimisesti ja jatkuu taas keväällä 12 viikkoa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle päässeille. Olet lämpimästi tervetullut mukaan joukkoon!

Vävning vid Hopsala byagård

110518 HT/110519 VT

Hopsala byagård

Ann-Sofi Wikar

fr 10.00–12.30

36 €/36 €

17.9–10.12.2021 / 14.1–8.4.2022

Kom med i en vävgemenskap! Vi planerar och sätter upp vävar tillsammans och du kan ta del av olika slags mattor, löpare, gardiner, handdukar och mindre plädar. Du får möjlighet att aktivt ta del av planeringen och uppsättningen av olika vävar under handledning av läraren. Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna och du är varmt välkommen med!

Vävning vid Småbönders byagård -

Kudonta Småböndersin kylätalolla

110520 HT/110521 VT

Småbönders byagård

Ann-Sofi Wikar

ti 10.00–12.30

36 €/36 €

14.9–30.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Kom med i en vävgemenskap! Vi planerar och sätter upp vävar tillsammans och du kan ta del av olika slags mattor, ripslöpare- och tabletter, kökshanddukar och plädar. Du får möjlighet att aktivt ta del av planeringen och uppsättningen av olika vävar under handledning av läraren. Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna och du är varmt välkommen med!

Tule mukaan kudontapiiriin! Suunnittelemme ja rakennamme kudonnaisia yhdessä, esim. erilaisia mattoja, ripsiliinoja- ja tabletteja, keittiöpyyhkeitä ja huopia. Saat mahdollisuuden osallistua aktiivisesti suunnitteluvaiheeseen sekä kudonnaisten rakentamiseen, kaikki opettajan opastuksella. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle päässeille. Olet lämpimästi tervetullut mukaan joukkoon!

Stickning för nybörjare

110522

Gröna Kullens hantverk

Ann-Sofi Wikar

lö 10.00–13.30

27 €

15.1–26.2.2022

Ta chansen att komma igång med en stickning och lär dig sticka små, enkla projekt som mössor, vantar, sockor, benvärmare, muddar och kragar. Vi börjar från grunden och stickar sånt som vi alla behöver för att hålla oss varma på vintern. Du kan gärna besluta vad du vill sticka innan kursstart och du tar med eget garn och egna stickor. Kursen hålls varannan vecka så du ges möjlighet att öva hemma mellan kurstillfällena. Lämpar sig för nybörjare och såna som vill återuppta en stickkonst som glömts bort.

110523 Sy som på medeltiden

Kvarnen (Sysal)

Mathilda Store Nyman

ti 18.00–19.30

25 €

14.9–7.12.2021

Kom med och lär dig om hur kläder tillverkas förr i världen. Vi syr en så kallad särk, som beroende på material och skärning kan användas både av män och kvinnor, som under- eller överplagg, och från viking-, medeltidsevenemang till nutid.

På första träffen tar vi mått och räknar ut vad var och en behöver skaffa i materialväg. Följande gång klipper vi till och börjar sy. Kursen



passar såväl nybörjare som längre hunna. Vi syr i huvudsak för hand, lite kan man fuska med maskin. Vid sidan av/under arbetets gång tittar vi även på exempel av andra historiska hantverk t.ex. handsydda läderskor, brickvävda band/

bälten samt av egenspunnet garn nålbundna vantar. Materialkostnader tillkommer!

Pysselkurs för

mor- & farföräldrar med barnbarn

110524

Samlingshuset (vån 2)

Aase Andersson

lö 13.00–15.00

25 €

2.10–30.10.2021

På den här kursen får ni nya idéer och inspiration på pyssel som ni kan göra tillsammans med barnbarnen. Vi målar t.ex. med diskmedel, gör fjärilskonst med garnstumpar och bakar egna kokosbollar. Kursen passar barn i åldern 4–6 år.

Endast den vuxna behöver anmäla sig.

En liten kostnad för material och ingredienser tillkommer.

BARNKONSTSKOLAN

Barnkonstskolan Kronoby

003001 HT/003002 VT

Samlingshusets

Ann-Catrin Wikar

konstutrymme

30 €/30 €

må 13.30–15.00

13.9–13.12.2021 / 10.1–2.5.2022

Kursen riktar sig till barn i grundskolan. Vi jobbar bl.a. med akvareller, kol, lera, akrylfärger, pappersmassa och flera andra tekniker inom kreativt bildskapande. Ta på oömma kläder eller "målar-skjorta".

Barnkonstskolan Nedervetil

003003 HT/003004 VT

Gillestugans

Ann-Catrin Wikar

konstutrymme

30 €/30 €

on 16.15–17.45

15.9–15.12.2021 / 12.1–27.4.2022

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 "målar-skjorta".

Barnkonstskolan Terjärv

003005 HT/003006 VT

Konstsalen i Gamla Terinit

Ann-Catrin Wikar

on 18.30–20.00

30 €/30 €

15.9–15.12.2021 / 12.1–27.4.2022

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 "målar-skjorta".



TRÄSLÖJD, METALL, MÖBLER PUUTYÖT, METALLI, HUONEKALU

Möbelrestaurering

Norby bygård
i Nedervetil
ti 18.00–21.00

110601 HT/110602 VT

Nils-Gustav Lindfelt
40 €/40 €

21.9–30.11.2021 / 11.1–12.4.2022

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>

Silverkedjor

Kvarnen (Sysäl)
to 18.00–20.15
28.10–25.11.2021

110603

Barbro Lindgren
25 €

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

MC- och mopedrestaurering

Kvarnen (garage)
on 18.00–20.15

110604 HT/110605 VT

Thomas Finell
33 €/36 €

8.9–24.11.2021 / 12.1–13.4.2022

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

Gitarbygge

Kvarnen (Slöjdsal)
18.00–21.00

110606 HT/110607 VT

Per-Erik Jansson
38 €/40 €

8.9–24.11.2021 / 12.1–13.4.2022

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

Luffarslöjd - Rautalankapunonta

Nabba byahem
lö 10.00–15.00,
sö 10.00–15.00

110608

Matilda Byström
25 €

30.10–31.10.2021

Under kursens gång bekantar vi oss med luffarslöjd, som alltså handlar om att arbeta i ståltråd. Med hjälp av olika tänger kan man forma ståltråden till olika bruks- och prydnadsföremål, såsom kroker, värmeljushållare och korgar. Under kursdagarna går vi igenom vad som är bra att tänka på när man arbetar i ståltråd samt vilka typer av tänger som passar bäst att jobba i luffarslöjd med. Det finns möjlighet att testa på och tillverka både lättare och svårare arbeten i ståltråd. Kursen passar med andra ord både nybörjare och längre hunna. Kursen är tvåspråkig. Materialkostnad tillkommer. *Kurssin aikana tutustumme rautalankapunontaan. Pihtien avulla muotoilemme rautalangasta erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä, kuten koukkuja, tuikunpidikkeitä ja koreja. Käymme läpi mitä on hyvä ottaa huomioon kun työskentelee rautalangalla, sekä minkälaiset pihdit sopivat parhaiten. Voit kokeilla sekä helpompia että haastavampia rautalankatöitä. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille. Kurssi on kaksikielinen. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle.*



HISTORIA HISTORIA

Hembygdskursarna

Nabba byahem
må 19.00–21.00

6.9–29.11.2021 / 10.1–2.5.2022

Vi fortsätter vår byaforskning som tidigare. Kon-
taktperson: Rolf Lillrank.

130101 HT/130102 VT

Rolf Lillrank
Ingen avgift

Insamling av uppgifter om emigranter från Mellersta Österbotten -

Keski-Pohjanmaan siirtolaisuustiedon keräyskurssit

Kvarnen (Kvarn-
kammaren) eller Online
ti 18.00–20.30

14.9.–12.10.2021

130103

Tom Hansén
Ingen avgift

14.9.2021 Emigrationens betydelse för Mellersta
Österbotten. Docent, FD Markku Mattila (Mig-
rationsinstitutet Seinäjoki). Introduktion av kur-
sen. Diskussion. FD Outi Järvi (Vasa) och ordfö-
rande magister i samhällsvetenskaper Kauppi
Virkkala (Kaustby).

21.9.2021 Hur samlar man information om emig-
ration? Diskussion. PL Jouni Korkiasaari (Åbo)
och DI Pekka Rauhala (Helsingfors).

28.9.2021 Hur intervjuar man då man samlar
information om emigration? Diskussion. DI
Pekka Rauhala och journalist/nätverksfors-
kare Juha Tainio (Kannus).

5.10.2021 Hur sparar man information och använ-
der källor? Diskussion. FD Outi Järvi och FD Rai-
ner Smedman (Karleby), PL Jouni Korkiasaari.

12.10.2021 Vi avslutar kursen och skapar nät-
verk. Slutdiskussion. Undervisningsråd Pentti
Silvennoinen (Jakobstad) och ordförande
Kauppi Virkkala.

Du kan delta i de virtuella föreläsningarna och
diskussionerna antingen tillsammans med Tom
Hansén i Kvarnkammaren vid Kronoby folkhögskola
eller hemifrån (vi sänder dig en länk på e-posten).

14.9.2021 Luento: Siirtolaisuuden merkitys
Keski-Pohjanmaalle. Dosentti, FT Markku Mattila
Siirtolaisuusinstituutti Seinäjoki. Kurssin esittely ja

tavoitteet. FT Outi Järvi Vaasa ja puheenjohtaja
Kauppi Virkkala Kaustinen.

21.9.2021 Siirtolaisuustiedon keräyksen väli-
neet. Keskustelua. KL Jouni Korkiasaari Turku
ja DI Pekka Rauhala Helsinki.

28.9.2021 Siirtolaisuustiedon keräyksen haas-
tattelutilanteiden oppiminen. Keskustelua. DI
Pekka Rauhala ja toimittaja/verkkotutkija Juha
Tainio Kannus.

5.10.2021 Tiedon taltiointi ja tietolähtei-
den käyttö. Keskustelua. FT Outi Järvi ja FT
Rainer Smedman Kokkola, KL Jouni Korkiasaari.

12.10.2021 Kurssin yhteenveto ja verkostojen
luominen. Loppukeskustelu. Opetusneuvos
Pentti Silvennoinen Pietarsaari ja puheenjoh-
taja Kauppi Virkkala.

Voit osallistua etäluentoihin joko yhdessä Tom
Hansénin kanssa Kruunupyyn kansanopiston
tiloissa tai kotoa käsin (lähetämme linkin s-postiin).

Byaforskning i Påras

Påras byahem
on 14.00–16.15

15.9–24.11.2021 / 12.1–6.4.2022

”Påras i historien och i historier” beskriver Påras
by i huvudsak kring mitten av 1900-talet med
hjälp av kartor, berättelser, personporträtt, foto-
grafier och historiska data.

Historisk eftermiddag

Kvarnen (Festsalen)
lö 12.00–15.45

13.11.2021

Rektor Tom är i grunden historiker och till denna
eftermiddag har han bjudit in sina ”gamla” studie-
kompisar. De föreläser om sina aktuella forskningar.
FD Mikael Korhonen: Haapsalu fiskerikolchos
under Sovjettiden

FD Christer Kuvaja: Rysshärjningarna 1713–
1721 – När Finland stod i brand

Professor Nils-Erik Villstrand: God förvaltning
och korruption – Finland i ett långt tidsperspektiv

I kursavgiften ingår kaffe och dopp. För-
handsanmälan obligatorisk p.g.a. servering.

130104 HT/130105 VT

Boris Björklund
27 €/30 €

130106

20 €

LITTERATUR KIRJALLISUUS

Bokcirkel

Online

on 18.00–20.00

8.9–1.12.2021 / 5.1–4.5.2022

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.

130201 HT/130202 VT

Annika Möller-Nilsson

20 €/25 €



LITTERATUR KIRJALLISUUS

PSYKOLOGI, MÄNSKLIGA RELATIONER PSYKOLOGIA, IHMISSUHDE

Vardagsbalans & Avslappning i Kronoby

Kvarnen
(Kvarnkammaren)
må 18.30–20.00
4.10–25.10.2021

320301

Linnea Rudnäs
20 €

För dig som vill orka och må bättre i arbetslivet, skolvärlden och privat. Kursen erbjuder metoder baserade på mental träning och NLP. Kurskvällarna innehåller övningar i bl.a. själv(-med)känsla samt ger tips och verktyg för en lättare vardag. Kvällarna avslutas med en skön avslappning. Välkommen med!

Klä dig bekvämt och varmt, ta med liggunderlag och filt.

Kurskvällarna innehåller övningar i bl.a. själv(-med)känsla samt ger tips och verktyg för en lättare vardag. Kvällarna avslutas med en skön avslappning. Välkommen med!

Klä dig bekvämt och varmt, ta med liggunderlag och filt.

Gör din egen visionboard

Nedervetil skola
lö 10.00–13.00
15.1.2022

320303

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 önskningar, 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!

Vardagsbalans & Avslappning i Terjärv

Pensionärshemmet i
Terjärv (Hästbackas hus)
må 18.30–20.00
6.9–27.9.2021

320302

Linnea Rudnäs
20 €

För dig som vill orka och må bättre i arbetslivet, skolvärlden och privat. Kursen erbjuder metoder baserade på mental träning och NLP.

PSYKOLOGI, MÄNSKLIGA RELATIONER
PSYKOLOGIA, IHMISSUHDE

NATUR, MILJÖ, JAKT LUONTO, YMPÄRISTÖ, METSÄSTYS

Svampexkursion

110810

sö 11.00–14.00

Kenneth Bergroth

29.8.2021

15 €

Vi träffas vid Nedervetil 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 naturmänkskor. Klä dig enligt väder och ta med egen matsäck.

Trattkantareller - skogens karameller

110811

lö 11.00–14.00

Kenneth Bergroth

2.10.2021

15 €

Vi träffas vid S-market i Kronoby och kör ut till skogen och plockar trattkantareller tillsammans med Kenneth Bergroth, ordförande för Karlebynejdens svampsällskap. Kenneth har en gedigen svampkunskap och delar gärna med sig sitt kunnande till svampintresserade naturmänkskor. Klä dig enligt väder och ta med egen matsäck.

Naturfotoutflykter

340101

lö 9.00–13.00,

Jan Björk

to 18.00–20.00

36 €

11.9–25.11.2021

Fem lördagsutflykter och fem torsdagskvällar med gruppdiskussioner kring fotografierna, som 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. Program:

11.9 Tisskärssand/Vexala 09.00–13.00 Kustmiljö. Mötesplats: Södra Munsalavägen 49, 66950 Munsala (Berras café & service) Kl: 08.15

23.9 Bildvisning på Zoom kl: 18.00–20.00

25.9 Bläckis/Nedervetil 09.00–13.00 Älv- och skogsmiljö. Mötesplats: Murikvägen 2, 68410 Nedervetil (Café 13) Kl: 08.00

14.10 Bildvisning på Zoom kl: 18.00–20.00

16.10 Storforsen/Karleby 09.00–13.00 Älvmiljö. Mötesplats: Biskopsrakan 137, 67410 Karleby (Vittsar Shell), kl 08.00

28.10 Bildvisning på Zoom kl: 18.00–20.00

30.10 Päiväjärv/Karleby 09.00–13.00 Insjömiljö. Mötesplats: Biskopsrakan 137, 67410 Karleby (Vittsar Shell), kl 08.30

18.11 Bildvisning på Zoom. kl: 18.00–20.00

20.11 Harrbådan/Karleby 09.00–13.00 Kustmiljö. Mötesplats: Havsparkens båthamn, Karleby Camping. Kl: 08.30

25.11 Bildvisning på Zoom. kl: 18.00–20.00

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



HT/410205 VT Hållbarhet i vardagen

410204

Online

Annika Möller-Nilsson

to 18.00–20.00

27 €/30 €

16.9–9.12.2021 / 13.1–21.4.2022

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 benar ut olika teman kring hållbarhet och har ett specifikt tema varje månad. Vi behandlar bland annat konsumtion, kläder, sortering och återanvändning, mat och inre hållbarhet.

Vi träffas varannan vecka via Zoom, dvs 2 träffar i månaden. Ifall intresse och möjlighet finns, kan vissa av träffarna genomföras som fysiska träffar.

Varje månad blir det nytt tema. Under första träffen varje månad går vi igen teori och bakgrundsinfo. Under den andra träffen i månaden funderar vi på olika sätt att tillämpa i praktiken det som vi pratat om.

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).

Jägarexamen

410206

Ådalens skola

Tom Forsström

(biologisalen)

27 €

ti 18.30–21.00

28.9–2.11.2021

En kurs för blivande jägare med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, viltteologi 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.

Vardagslydnad för hundar, nybörjarkurs

410207

Folkhögskolans gård

Jeanette Grundvall

ti 18.00–19.00

15 €

7.9–12.10.2021

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/leksaker samt liggunderlag åt hunden. Kom ihåg vaccinationsintyget första gången. OBS! Ingen kurs 5.10.

Vardagslydnad för hundar, fortsättningskurs

410208

Folkhögskolans gård

Jeanette Grundvall

ti 19.15–20.15

15 €

7.9–12.10.2021

Lämplig för hundar som gått valp- eller grundkurs. Vi tränar vidare på vardagslydnad och ökar på svårighetsgraden. Ta med vatten, godis/leksaker samt liggunderlag åt hunden. Kom ihåg vaccinationsintyget första gången. OBS! Ingen kurs 5.10.

HÄLSA, VÄLMÅENDE, FÖRSTA HJÄLP TERVEYS, HYVINVOINTI, ENSIAPU

Vandringsmeditation

610103

lö 10.00–12.30

Linnea Rudnäs

4.9.2021

10 €

Kom med och vandra i lugn takt (med varken stegräkning eller tidtagning). Vi fokuserar på nuet och upplever naturen med öppna sinnen. En skön, stilla paus från vardagens krav och stress.

Vi startar vid Gulan i Nedervetil och vandrar till en rastplats, där vi har en mindfulness övning och äter vår matsäck. Ta med egen matsäck och sittunderlag.

Välkommen med!

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.

Fritidsklubben

610101 HT/610101 VT

Friluftsliv- 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!

Första hjälp 1

610104

Nedervetil skola

Marcus Nyberg

ti 18.00–21.00,

30 €

to 18.00–21.00,

lö 9.00–15.00

9.11–13.11.2021

GYMNASTIK, IDROTT LIIKUNTA

Kickboxing

Nedervetil skola

må 19.30–20.30

6.9–29.11.2021 / 7.2–2.5.2022

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 v. 42 och 43.

Kickboxing kurssilla harjoittelet monipuolisesti potkunyrkkeilyn perusteita ja tekniikoita, kuten potkuja, lyöntejä, liikkumista, väistöjä ja torjuntia 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 v. 42 ja 43



Cirkelträning med Michelle

Teri-Sali

to 18.30–20.00

9.9–2.12.2021

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).

830101 HT/830102 VT

Jarkko Jussila

25 €/25 €

Karajumppa i Kortjärvi -

Kortjärven miestenjumppa

Kortjärvi byagård

on 19.30–20.30

8.9–1.12.2021 / 12.1–6.4.2022

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

Kaikenikäisille pojille ja ukoille sopiva jumppa.

Tule mukaan parantamaan kuntoa!

830104 HT/830105 VT

Elina Vuorimies

27 €/27 €

Tuff konditions- och

styrketräning för hela kroppen

Kvarnen

to 18.00–19.30

9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022

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. Vi tränar utomhus så länge som möjligt.

830106 HT/830107 VT

Marina Kulla

30 €/30 €

Töjning - Venyttely

Kortjärvi byagård

må 19.00–20.00

6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022

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 stödmuskulerna i mage och rygg.

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.

830108 HT/830109 VT

Leena Finnilä-Österbacka

27 €/27 €

Lätt motion för herrar

Söderby skola

on 19.00–20.00

8.9–1.12.2021

Lätt gymnastik, bollspel och töjning.

830110

Stefan Åbacka

25 €

Motionsinnebandy

Kronoby idrottshall
on 19.30–21.00
6.10–8.12.2021 / 12.1–13.4.2022
Motionsinnebandy för damer och herrar, yngre och äldre. Ta egen utrustning med.

830117 HT/830138 VT

Olav Sellnäs

27 €/27 €

Hjärtgymnastik

Terjärv skola
må 16.30–17.30
6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022
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.

830118 HT/830119 VT

Mats Stenbäck

27 €/27 €

Sittgymnastik

Samlingshuset
to 10.00–10.45
2.9–25.11.2021 / 13.1–7.4.2022
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 ombytestsskor.

830120 HT/830121 VT

Liane Byggmästar

25 €/25 €

**Paulan kuntojumppa**

Småbönders skola
ti 18.00–19.00
7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022
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.

830122 HT / 830123 VT

Paula Koski

27 €/27 €

Mixed motion**(Norrby, Nedervetil)**

Norrby byagård
i Nedervetil
må 19.00–20.00
6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022
Motionsgymnastik för damer och herrar. Muskelstärkande övningar, rörlighet och tånjningar efter egen ork och förmåga.

830124 HT/830125 VT

Eva Stenborg

27 €/27 €

Mixed motion**(Nedervetil skola)**

Nedervetil skola
to 19.00–20.00
9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022
Motionsgymnastik för damer och herrar. Muskelstärkande övningar, rörlighet och tånjningar efter egen ork och förmåga. Ta med inneskor och liggunderlag.

830126 HT/830127 VT

Eva Stenborg

27 €/27 €

Lätt motion

Gillestugan
to 10.00–11.00
9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022
Lätta muskelstärkande övningar, rörlighet och tånjningar anpassande till gruppen. Lämpar sig för både yngre och äldre, damer och herrar. Liggunderlag, inneskor och vattenflaska med!

830128 HT/830129 VT

Eva Stenborg

27 €/27 €

Muskeltjumppa -**Lihaskuntojumppa**

Terjärv skola
må 19.00–20.00
6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022
Ett rejält muskelpass med varierande pulshöjande övningar. Alla jumppar enligt egen kondition och dagsform. Kom med och ha roligt... svettas får vi på köpet!
Perinteinen lihaskuntotunti vaihtelevilla sykkeen kohotus harjoituksilla. Kaikki jumppaavat oman kunnan ja päiväkunnan mukaan. Tule mukaan pitämään hauskaa ja hikoillakin saadaan!

830130 HT/830131 VT

Camilla Vesala

27 €/27 €

Mobility Circuit

Nedervetil skola
ti 19.30–20.15
7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022
Under denna kurs förbättrar du din kropps-kontroll, balans samt ökar styrkan i mage och rygg. Vi gör rörelser som utvecklar din rörlighet, minskar spänningar i musklerna samt förbättrar hållningen. Vi använder vår egen vikt samt gummiband. Du har nytta av kursen oavsett kondition och ålder! Kom till timmen utan skor, antingen barfota eller med strumpor. Kurs-språket är finska.
Kurssin aikana parannat kehonhallintaa, tasapainoa sekä lisää voimaa keskivartaloon. Kursilla tehdään liikkuvuutta parantavia harjoituksia, jotka vähentävät lihaskireyksiä ja parantavat ryhtiä. Tunnilla käytetään omaa kehonpainoa sekä vastuskuminauhoja. Kurssista hyö-

830132 HT/830133 VT

Milla Löfbacka

25 €/25 €

tyvät kaикentasoiset ja kaiken ikäiset! Tulethan tunnille sukkasilla tai paljain varpain.



Mixmotion

830134 HT/830137 VT

Kronoby idrottshall

Josefin Strandvall

to 19.00–20.00

27 €/27 €

9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022

Kom med och förbättra din kondition, styrka, balans och rörlighet genom effektiv motionsgymnastik. Mixmotion passar damer och herrar i alla åldrar.

Under studentskrivningarna (16.9 och 23.9) kan mixmotion inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Puls & Styrka

830135 HT/830136 VT

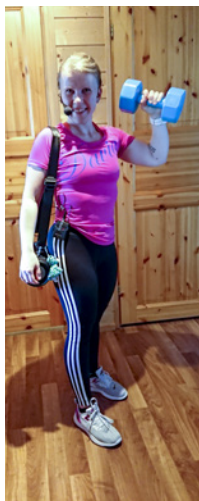
Kronoby idrottshall

Carina Ahlqvist

on 18.00–19.00

27 €/27 €

8.9–1.12.2021 / 12.1–6.4.2022



Under detta pass utlovas svett, leenden och träningsmotivation! Vi varvar pulshöjande övningar med styrkeövningar. Varannan gång har vi cirkelträning. Passar både damer och herrar. Ta med egna hantlar, liggunderlag och vattenflaska.

Under studentskrivningarna (15.9 och 22.9) kan puls & styrka inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Cirkelträning i gym för seniorer

830139

Herberts hus

Hanna Nyberg

må 14.30–15.30

27 €

13.9–29.11.2021

Det är aldrig för sent att börja träna enligt forsk-

ningen. Träning har många positiva hälsoeffekter och förbättrar det allmänna hälsotillståndet. Tillsammans tränar vi såväl styrka, som rörlighet och balans.

Zumba

830140 HT/830141 VT

Kronoby idrottshall

Anna Skogvik

sö 19.00–20.00

27 €/27 €

5.9–28.11.2021 / 9.1–3.4.2022

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. Du kan välja om du zumbas online hemma eller på plats i Idrottshallen.

Under studentskrivningarna (12.9, 19.9 och 26.9) kan zumba inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Kettlebell 45 - Kahvakuula 45

830146 HT/830147 VT

Nedervetil skola

Sini Patrikainen

må 17.45–18.30

25 €/25 €

6.9–29.11.2021 / 10.1–4.4.2022

Mångsidig träning med kettlebell. Vi tränar styrka, kroppskontroll, rörlighet och balans. Ta med egen kettlebell (4–8 kg).

Monipuolinen treeni kahvakuulalla. Tree-naamme voimaa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Ota mukaan oma kahvakuula (4–8 kg).

Dance 45

830148 HT/830149 VT

Nedervetil skola

Sini Patrikainen

on 18.00–18.45

25 €/25 €

8.9–1.12.2021 / 12.1–6.4.2022

Ett roligt danspass med lätta stegserier i takt till musik. Kom med och njut av rörelseglädje!

Hauska tanssillinen tunti, helppoja askelkuvioita, joissa teemat vaihtuvat musiikin myötä. Tule mukaan ja nauti liikunnan ilosta!

Cirkelträning I

830150 HT/830151 VT

Herberts hus

Kristina Slotte

må 16.30–17.30

27 €/27 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022

Cirkelträning passar alla. Vi tränar styrka, uthållighet, balans och koordination. Vi tränar med kroppsvikt, maskiner, vikter, kettlebells och andra redskap. Vi tränar för att få ha en funktionell kropp och har som mål att bli starkare. Bekväma kläder och inneskor.

Cirkelträning IIHerberts hus
må 18.00–19.00

6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022

Cirkelträning passar alla. Vi tränar styrka, uthållighet, balans och koordination. Vi tränar med kroppsvikt, maskiner, vikter, kettlebells och andra redskap. Vi tränar för att få ha en funktionell kropp och har som mål att bli starkare. Bekväma kläder och inneskor.

830152 HT/830153 VT

Kristina Slotte

27 €/27 €

Stolgymnastik i TerjärvTerjärv skola
to 18.00–18.45

16.9–9.12.2021 / 13.1–7.4.2022

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

830170 HT/830171 VT

Jenny Wiklund

25 €/25 €

Gymkurs för damer -**Kuntosalikurssi naisille**Teri-Sali
ti 18.30–20.00

7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Under kursen lär du dig att träna med rätt teknik på gymmet, vi använder både maskiner och lösvikter. Kursen innehåller också funktionell träning. Passar både nybörjare och de som tränat på gym förr.

Kurssilla opit harjoittellemaan salilla oikealla tekniikalla, käytämme sekä kuntosalilaitteita että vapaita painoja. Teemme myös toiminnallista harjoittelua. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin kurssiin osallistuneille.

830156 HT/830157 VT

Anne Forsbacka

30 €/30 €

Motionsgymnastik för damer**i Hästbacka**Hästbacka byahem
to 19.15–20.15

16.9–9.12.2021 / 13.1–7.4.2022

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.

830172 HT/830173 VT

Jenny Wiklund

27 €/27 €

Motionsgymnastik för herrar**i Hästbacka**Hästbacka byahem
må 18.30–19.30

13.9–13.12.2021 / 10.1–4.4.2022

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.

830174 HT/830175 VT

Jenny Wiklund

27 €/27 €

Motion för herrarHögnabba byahem
må 19.30–20.30

6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022

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

830166 HT/830167 VT

Jens-Ove Högnabba

27 €/27 €

Gymnastik för personer med specialbehovKronoby idrottshall
ti 15.15–16.15

28.9–30.11.2021

Kursen består av lätta minneslekar, utövning av olika sporter såsom korgboll, brännboll, fotboll mm. Vi motionerar på en lämplig nivå och har roligt.

830168

Erica Åminne

25 €

Motionshockey för damer -**Kuntojääkiekkoa naisille**

Pamela Kaitajärvi

Motionshockey för damer från 14 år uppåt. Passar både nybörjare och erfarna. Egen utrustning med. Kursen börjar i september. Närmare info om startdatum på vår hemsida.

Kuntojääkiekkoa naisille 14 vuodesta ylöspäin. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin jääkiekkoa pelanneille. Omat varusteet mukaan. Kurssi alkaa syyskuussa. Tarkemmat tiedot kotisivuiltamme.

830176 HT/830177 VT

GYMNASTIKKURSER FÖR BARN OCH UNGDOMAR**Föräldra- och****barngymnastik 2–3 år**Kronoby idrottshall
ti 17.30–18.15

7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022

830142 HT/ 830143 VT

Anna Skogvik

25 €/25 €

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 (14.9, 21.9 på hösten och 15.3, 22.3 och 29.3 på våren) kan fob inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Föräldra- och barngymnastik 4–5 år 830144

HT/830145 VT

Kronoby idrottshall Anna Skogvik
ti 18.20–19.05 25 €/25 €

7.9–23.11.2021 / 11.1–5.4.2022

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 (14.9, 21.9 på hösten och 15.3, 22.3 och 29.3 på våren) kan fob inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Föräldra- och barngymnastik i Terjärv 830154

HT/830155 VT

Terjärv skola Fanny Byskata
må 18.00–18.45 25 €/25 €

6.9–22.11.2021 / 10.1–4.4.2022

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 25 € gäller en vuxen och ett eller två barn under skolåldern.

Föräldra- och barngymnastik i Nedervetil 830115

HT/830116 VT

Nedervetil skola Rebecka Svenfelt
ti 18.40–19.25 25 €/25 €

7.9–30.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Lekfull gymnastik för barn i åldern 3–6 år. Vi rör på oss tillsammans med föräldrarna. Kursavgiften 25 € gäller en vuxen och ett eller två barn under skolåldern. OBS! Höstlov vecka 42.

Gympaskoj i Nedervetil åk 1–3 830111 HT/830112 VT

Nedervetil skola Rebecka Svenfelt
ti 16.45–17.30 25 €/25 €

7.9–30.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Lekfull gymnastik för barn i åk 1–3. OBS! Höstlov vecka 42.

Gympaskoj i Nedervetil åk 4–6 830113 HT/830114 VT

Nedervetil skola Rebecka Svenfelt
ti 17.35–18.35 27 €/27 €

7.9–30.11.2021 / 11.1–5.4.2022

Lekfull gymnastik för barn i åk 4–6. OBS! Förlängd tid, nu 60 minuter! OBS 2! Höstlov vecka 42.

Nybörjarparkour@Kronoby 830158 HT/830159 VT

Kronoby idrottshall Rui Rocha
to 16.30–17.15 25 €/25 €

9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022

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. Under studentskrivningarna (16.9 och 23.9) kan parkour inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Parkour@Kronoby 830160 HT/830161 VT

Kronoby idrottshall Rui Rocha
to 17.15–18.15 27 €/27 €

9.9–2.12.2021 / 13.1–7.4.2022

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 10–17-åringar. Under studentskrivningarna (16.9 och 23.9) kan parkour inte hållas i Idrottshallen, ersättande plats meddelas senare.

Parkour@Terjärv 830162 HT/830163 VT

Terjärv skola Rui Rocha
lö 16.30–17.30 25 €/27 €

11.9–4.12.2021 / 15.1–9.4.2022

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 7–17-åringar. OBS! Ingen parkour på höstlov och inte heller på allhelgonadagen.

Karate Olympic +10 år 830164 HT/830165 VT

Terjärv skola Rui Rocha
lö 15.30–16.30 25 €/27 €

11.9–4.12.2021 / 15.1–9.4.2022

Karate är en modern kampsport som kommer att bli en olympisk gren. I karate lär vi oss olika tekniker som sparkar, slag och blockeringar. Grenen passar alla som vill ha bra kondition och lära sig en bra självförsvarsmetod. Från 10 år uppåt. OBS! Ingen karate på höstlov och inte heller på allhelgonadagen.



KVARNEN

BYGG DIN EGEN GITARR!

VILL DU BYGGA ELLER RENOVERA ETT STRÄNGINSTRUMENT?

En instrumentbyggarkurs startar 19.8.2021, som ny inriktning inom Slöjdtorget vid Kvarnen. Två dagar i veckan (to-fre), kl. 9-15. Trevlig gemenskap med likasinnade. Kunskap, erfarenhet och kvalitet.

Kursen leds av Per-Erik (Peki) Jansson, musiker och instrumentbyggare.



ANMÄLNINGAR:

Anmälningsformulär finns på
Slöjdtorget's hemsida, www.kvarnen.fi

INFO OM KURSEN:

Per-Erik Jansson, tel. 050-570 2563.

FOLKHÖGSKOLANS SLÖJDTORG

Här 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, möbelpetsering, sömnad och vävning pågår hela året.

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, laggning, smide, sävslöjd, näverslöjd, knivtillverkning, skärsvarvning, 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, lapptechnik, heminredning, klädsömnad och återanvändning enligt eget val. På torsdagar och fredagar pågår andra textila tekniker (se nedan). **Möbelpetsering.** Här kan du förnya stoppning, resår och tyg på din möbel, alternativt tillverka en fåtölj ända från grunden. Trästommen snickras enligt gammal traditionell modell som därefter får den resår, stoppning och tygbeklädnad. Möbelpetsering pågår torsdag–fredag (plus onsdag möjlighet till eget arbete). **Möbelrestaurering.** På den här linjen kan dina gamla möbler nytt liv, genom att du reparerar eller förnyar trädetaljer och förser dem tidstypisk ytbehandling. Välj en eller två dagar per vecka (måndag-tisdag) + onsdag (eget arbete).

HÖSTTERMINENS KORTA KURSER

Applikationer

Viveka Dahlnäs, torsdagar 2 - 30.9, kursavgift 40 €.

Applikation är en textil teknik där man syr motiv och bilder på ett botten tyg. 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.

Himmeli

Monica Ohls, torsdagar 7.10-4.11, 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. En himmeli kan ha en tredimensionell grafisk form som hänga fritt i rummet eller vara en krans att sätta upp på väggen.

Silverkedjor (vikingakedjor)

Barbro Lindgren, fredagar: 15.10 – 19.11, kursavgift 40 €.

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

Sashiko

Viveka Dahlnäs, torsdagar 11.11- 2.12, kursavgift 34 €.

Sashiko är en japansk broderiteknik där ytan broderas för hand med grov bomullstråd i grafiska mönster. Traditionellt



Sashiko-broderi.

sy 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.

Lampor, stjärnor, kransar m.m. av pappersband

Monica Ohls, 26.11, 3, 9 och 10.12, 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.

Tovning

Monica Ohls, torsdag-fredag 16-17.12 2021, 13-21.1 2022, kursavgift 40 €.

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.



KVARNEN



Följ oss på www.kvarnen.fi,
Facebook och Instagram!

Tre nöjda möbeltapetserare provsitter sina nya produkter.
Här finns en plats för dig också!

VÅRTERMINENS KORTA KURSER

Sävslöjd

Per-Erik Riska, onsdag – torsdag 20.4-25.5 kursavgift: 65 €.

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

Smide

Kay Vikström, onsdag-torsdag 20.4-25.5, kursavgift: 65 €.

Kurs i konstsmide (tillverkning av t ex krokar, gångjärn, handtag) och verktygssmide (knivar, bandknivar, mejslar m m) med kolässja, hammare och städ.

Kvällskurs i svarvning

Åke Landström, en vecka (vardagskvällar) under vårterminen, kursavgift: 70€ inkl. material

Arbete med både färskt och torrt trä. Lämplig kurs både för nybörjare och längre hunna. Varje deltagare förfogar över en egen svarv och uppsättning svarvstål.



Tovning.

OBS: studiesedlar berättigar till betydande rabatt för pensionärer, arbetslösa och elever med inlärningsvårigheter.

Anmälningar och information:

Viveka Dahlnäs 040-673 5470, Monica Ohls 040-673 6590, Kristian Tallgård 050-524 0510



KVARNEN

Vandrare i Larsmoskogarna, på väg mot Vasa.

VANDRA MOT VASA!

Projektet "St. Olav Österbotten"

Kvarnen driver ett projekt, som huvudsakligen finansieras av det europeiska Leader-programmet och Svenska kulturfonden. Projektets mål är att knyta en österbottnisk vandringsled till den svensk-norska **St. Olavsleden**, som startar utanför Sundsvall och går till **Trondheim**.

Många har hört talas om Santiago de Compostela i Spanien, dit folk från alla delar av världen vandrar. På medeltiden var Trondheim lika känt som Santiago, Rom och Jerusalem som mål för pilgrimsfärder. Nu pågår ett arbete för att också Österbotten ska knytas till St. Olavsleden mot Trondheim. Söderut från Karleby och norrut från Kristinestad till Vasa, sedan över havet och start från Selånger mot Trondheim!

Häng med en dag – eller några!

Den **9-12 september** kan du delta i en vandring längs den nya leden:

Torsdag: Karleby-Larsmo (27 km)
Fredag: Larsmo-Jakobstad (23 km)
Lördag: Jakobstad-Pörkenäs (18 km)
Söndag: Pörkenäs-Nykarleby (18 km)

Möjlighet till övernattnin inomhus ordnas för dem som vill vandra flera

dagar i sträck med lätt packning.

Facebook-gruppen "Pilgrimsvandring i Österbotten" delar färsk information om vad som är på gång, där kan du bli medlem!

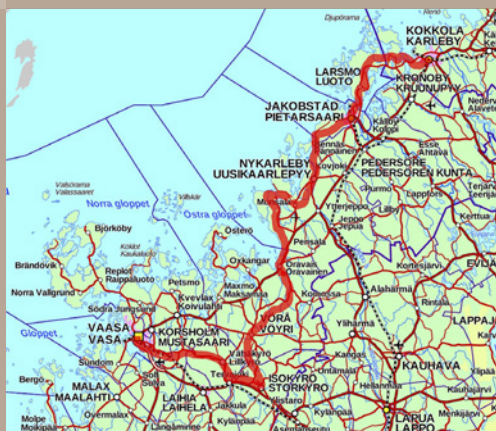
Etapperna finns också digitalt på Outdooractive.com, som går att "ha med sig i fickan" om man vill ha koll på att man är på leden.

Anmälningsformulär och mera information: www.kvarnen.fi

200 kilometer till Vasa?

Det kan det bli, när man väljer stigar, skogsvägar, byvägar och dessutom går in i samhällena längs vägen.

Det handlar om att ta sig långsamt framåt, att ha tid att se och uppleva det omgivande landskapet. Leden följer befintliga stigar och vägar. Den planeras så, att den ska erbjuda varierande underlag (t.o.m. asfalt ibland), omväxlande natur och koppling både till dagens samhälle och till historia och tradition ända från medeltiden.



Pilgrimsvandring i Österbotten

 KVARNEN

Ett projekt för att skapa en pilgrimsled i Österbotten, med anknytning till St. Olavsleden från Selånger (Sundsvall) i Sverige till Trondheim i Norge. Hanke, jonka tavoitteena on luoda pohjalainen pyhiinvaellusreitti, josta on yhteys St. Olavsledenille, Sundsvallin Selångerista Norjan Trondheimiin.

St Olavsleden
i Sverige

Ruotsin
Olavinreitiltä



Gratis online-föreläsningar, via Teams eller Zoom:



FD Tommy Ramstedt (PÅ SVENSKA)

"Kyrka i förändring. Utvecklingen av pilgrimsfärder inom Finlands evangelisk-lutherska kyrka".

Tidpunkt: 12.10.2021 kl. 18:30-20:00.



Prof. Jyrki Knuutila (SUOMEKSI)

"Pyhän Olavin kultti Suomessa Pohjanmaan näkökulmasta".

Ajankohta: 9.11.2021 kl. 18:30-20:00.

Kontakta för mera information: Carola Wiik, tel. 050-302 3670
Länk till anmälan finns på kvarnen.fi/om-kvarnen/projekt



**Svenska
kulturfonden**



**HARRY
SCHAUMANS
STIFTELSE**



Bibliotekens öppethållning

1.9.2021 - 31.12.2021

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

tel/puh 040 7142175
bibl.kronoby@kronoby.fi
fredrika.finna.fi

Nedervetil bibliotek Alavetelin kirjasto

Måndag / Maanantai 14 - 19
Tisdag / Tiistai 12 - 16
Onsdag / Keskiviikko 14 - 19
Torsdag / Torstai 12 - 16
Fredag / Perjantai stängt / suljettu

tel/puh 040 7142178
bibl.nedervetil@kronoby.fi
fredrika.finna.fi

Terjärv bibliotek Teerijärven kirjasto

Måndag / Maanantai 14 - 19
Tisdag / Tiistai 12 - 16
Onsdag / Keskiviikko 12 - 16
Torsdag / Torstai 14 - 19
Fredag / Perjantai stängt / suljettu

tel/puh 0400 980111
bibl.terjarv@kronoby.fi
fredrika.finna.fi

OBS! Dag före helg stänger biblioteken 15:00 - HUOM! Päivää ennen aattoja suljetaan klo 15:00



SE HIT
Arbetssökande i
Kronoby kommun!

**KATSO
TÄNNE**
Kruunupyyn kunnassa
asuva työnhakija!

**Vill du ha hjälp och
individuell handled-
ning för att
kunna höja din
kompetens eller för
att få ett jobb?**

**Haluatko
parantaa
osaamistasi
tai löytää
työpaikan?**

VI ERBJUDER DIG:

- Personlig handledning/coaching
- Utbildning och kompetenshöjning
- Branschspecifika kurser
- Hjälp att hitta ett arbete

Vi erbjuder gratis kurser, utbildningar och handledning. Välj bland MI-kurser och håll utkik efter våra egna kurser på vår Facebook-sida.

TARJOAMME SINULLE:

- henkilökohtaista neuvontaa/valmennusta
- koulutusta ja osaamisen kehittämistä
- toimialakohtaisia kursseja
- apua työhakuprosessissa

Tarjoamme maksuttomia kursseja, koulutuksia ja ohjausta. Valitse kansalaisopiston kurssivalikoimasta ja seuraa kurssitarjontamme Facebook:ssa



**Under följande datum kan du komma och träffa oss utan tidsbokning:
Voit tavata meidät seuraavina päivämäärinä ilman ajanvarausta:**

ÄNYO loppis & café 7.9 kl. 9:00-11:30 och 12.10 kl. 13:00-15:00

Terjärv bibliotek 9.9 kl. 9:00-11:30

Nedervetil bibliotek 9.9 kl. 13:00-15:00

Du är också varmt välkommen att kontakta oss per telefon eller mejl redan nu
– tillsammans kan vi hitta nya individuella och skräddarsydda lösningar som passar just Dig!
Ystävällisesti ota meihin yhteyttä puhelimitse tai s-postilla jo tänään
– yhdessä voimme löytää juuri sinulle sopivia ratkaisuja!



SARA HAGNÄS

Tfn/Puh: 040-359 1145

E-post: sara.hagnas@kvarnen.fi

CAROLA WIIK

Tfn/Puh: 050-302 3670

E-post: carola.wiik@kvarnen.fi

Karlebynejdens institut

Anmälan till höstens kurser börjar tisdag 24.8.2021 kl. 18.00,

www.opistopalvelut.fi/kokkola eller tel 040-805 160.

Mera info www.kokkola.fi/kso-kni

60502 JULPRALINER OCH CHOKLAD

Västraparkens skola, undervisningskök,

Torggatan 41 A

Ons 18.00–21.00

17.11.2021

Gastronom Fanny Nykvist, 4 t, Kursavgift 15,00 €

Under kursen får du lära dig mera om choklad och vi går bl.a. igenom temperering. Du får också göra dina egna chokladpraliner där du målar med chokladfärg, tempererar och fyller pralinskalen med valfri smaksättning. Ingredienskostnader 5–10 €/person tillkommer. Summan meddelas före kurstillfället och betalas kontant eller via mobilepay till kursledaren i samband med kurstillfället. Anmäl dig senast 2.11.

05533 TALK, TALK, TALK

Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7

Ons 12.00–13.30

8.9–1.12.2021, 12.1–6.4.2022

Penelope Colston, 48 t, Kursavgift 61,00 €

Aktivera dina muntliga färdigheter på ett roligt och effektivt sätt i smågrupper. Kopieringsmaterial. Kunskapsnivå A2–B1.

05541 FRANSKA 1

Institutshuset, Matti-klassen, Vasavägen 7

Tor 19.15–20.45

9.9–2.12.2021, 13.1–21.4.2022

Helena Stenmark, 48 t, Kursavgift 61,00 €

Kom med på nybörjarkurs i franska! Kursen passar också bra, om du vill fräscha upp dina gamla kunskaper. Vi använder läroboken Escalade 1 och du får aktivera dina muntliga färdigheter genom mångsidiga prövningar. Kunskapsnivå A1. Obs! Ingen undervisning 18.11 och skärtorsdag 14.4.

37510 MÅLA DIN HÖST

Bildkonstskolan/ målarsalen, Folkskolegatan 6 b

Fre 17.00–21.00, Lör 9.00–16.00

15–16.10.2021

Esa Tiainen, 13 t, Kursavgift 25,00 €

Vi målar med olika tekniker, olja, akryl, akvarell, gouache, pastell m.fl. Genomgång av bildkomposition, färglära, valörer och kontraster. Motivkretsen fri eller vid behov enligt lärarens uppslag, t.ex. stilleben, landskap och människor. Oljemålare bör använda luktfri terpentin. Akvarellpapper till självkostnadspris av läraren. I övrigt eget material.

37511 DEKORATIV MÅLNING

Bildkonstskolan/ målarsalen, Folkskolegatan 6 b

Fre 17.00–21.00, Lör 10.00–17.00

29–30.10.2021

Andrii Kotsiak, 13 t, Kursavgift 27,00 €

På kursen lär deltagarna sig de grundläggande principerna, metoderna, teknikerna och stilarna för dekorativ målning. Vi kommer att studera grunderna för komposition, grunderna i att arbeta med färg och sammansättning av ornament och mönster. Vi målar trä, metall, keramik, glas och andra föremål. Ta med vattenfärgpapper, akvarell- eller akrylfärg. Vi börjar med att rita skisser.

40562 SVETSKURS, GRUNDKURS

Länsipuiston koulu, tekn.työn luokka /

Västraparkens skola, Torggatan 41 A

Tis 18.00–21.00

21.9–30.11.2021

Anders Holmberg, 40 t, Kursavgift 50,00 €

Lär dig svetsa och bekanta dig med nya svetsmetoder. Inga tidigare kunskaper behövs. 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.



Kokkola Karleby

Vasa sommaruniversitets OU-kurser i Jakobstad



Inom Öppna Universitetet (Open University) kan du studera akademiskt på hemorten. Alla intresserade är välkomna – kurserna har inga förkrav! Erfarenhet av akademiska studier eller studentexamen krävs inte som bakgrund. Kurserna ger tillfälle att bekanta sig med akademiska studier i allmänhet eller ett speciellt ämne i synnerhet innan man gör större beslut gällande heltidsstudier. Öppna universitetsstudier kan vara en väg till universitetsexamen och de kan räknas tillgodo i en eventuell framtida examen.

ANMÄLAN OCH INFORMATION

Marie-Louise Björndahl (på Jakobstads Arbis),
tel. 06-786 3510 eller marie-louise.bjorndahl@jakobstad.fi.

KURSER ENLIGT ÅBO AKADEMIS FORDRINGAR:

OFFENTLIG BUDGETERING, 5 SP

På kursen Offentlig budgetering lär du dig hur man fattar beslut om hur den offentliga sektorns resurser används. Du lär dig varför budgetdiskussioner är så långa, fastän förändringarna som görs inte är så stora, hur man avgör om en kommuns ekonomi är god eller dålig samt hur man granskar att skattemedel används på det sätt som avsågs. Efter genomgången kurs ska de studerande kunna:

1. beskriva hur de offentliga budgetering- och redovisningssystemen är uppbyggda inom stat och kommun
2. redogöra för omständigheter som påverkar den offentliga ekonomin
3. förklara hur de offentliga budgeterings- och redovisningssystemen påverkar politik och förvaltning, eftersom de mer än något annat påverkar de kontinuerliga processerna inom förvaltning och politik
4. tolka offentliga budgeter och bokslut.

Kursen genomförs som nätkurs under perioden tredje veckan i mars till tredje veckan i maj 2022.
Lärare: PM Håkan Hemberg.

Mera info och anmälan på tel. 06-7863 510 eller marie-louise.bjorndahl@jakobstad.fi.

www.vasasommaruniversitet.fi

www.abo.fi

www.arbis.jakobstad.fi

FAMILJEN OCH PSYKISK OHÄLSA 23.11 KL.18 VID KRONOBY FOLKHÖGSKOLA

Föreläsningen är avgiftsfri och servering bjuds på från och med kl.17.30.

Under kvällen kommer vi höra talturer av både professionella och erfarenhetsexperter. Kommer även finnas möjlighet att ställa frågor.

Föreläsningen ordnas som ett samarbete mellan flera organisationer Mentalhälsoveckan till ära.

LÄR DEJ SPRÅK I NEJDEN

SPRÅKKURSER I JAKOBSTAD

- Ryska, nybörjarkurs
- Ryska, fortsättningskurs
- Italienska: Italiano Adesso Sì 1+
- Engelska: Afternoon English
- Engelska: I Larsmo
- Engelska: Profiles 6
- Engelska: Top Up 2
- Fintandem
- Tyska: Lieber Deutsch 1
- Tyska: Lieber Deutsch 3
- Spanska: Caminando 2
- Portugisiska A1
- Franska: La Belle Langue toujours
- Franska: Nybörjarkurs
- Finska: Suomen Mestari
- Finska: Kohti Yki-testiä!

ARBIS.JAKOBSTAD.FI

SPRÅKKURSER I NYKARLEBY

- English Conversation
- Engelska Nivå 2 - Fortsättningskurs
- Caminando 3+
- Caminando 4+
- Arabiska för nybörjare
- Italiano – Adesso Sì1+

ARBIS.FI

SPRÅKKURSER I PEDERSÖRE

- English discussion group (Level 4)
- Basic business english
- Ryska nybörjarkurs (målnivå 1)
- Nytestamentlig grekiska ONLINE

MI.PEDERSÖRE.FI





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](https://www.instagram.com/kronobymi)

Facebook: [Kronoby Medborgarinstitut](https://www.facebook.com/Kronoby-Medborgarinstitut)

