



Kokkolan seudun opisto
Karlebynejdens institut



KURSPROGRAM
2025-2026

www.kokkola.fi/kso-kni

ANMÄLAN

TILL HÖSTENS KURSER BÖRJAR TISDAG 19.8.2025 KL. 18.00

BLI INSPIRERAD	Hitta en kurs som intresserar dig här i vårt kursprogram eller https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola/sv/	
ANMÄL DIG	Anmäl dig. Du kan också betala på nätet om du vill: https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola/sv/ tfn 040-8065 160 eller i institutshuset ti 19.8. från kl. 18.	
KONTAKT	Var noggrann när du skriver in ditt telefonnummer och din e-postadress. Vi meddelar om eventuella ändringar i första hand via e-post.	
RABATTER	Om du är berättigad till rabatt, betala inte på nätet. Tilläggsinformation s. 6	
FÖRMÅNER	Du kan betala dina motions-, dans- och välmåendekurser med ePassi, Smartum eller Edenred. Tilläggsinfo s. 6	
AVBOKA I TID	Anmälningen är bindande. Om du inte kan delta, kom ihåg att avboka kursen senast fem (5) dagar före kursstarten.	
VÄLKOMMEN	Välkommen till kursen! Vi sänder inget meddelande om kursstart.	
BETALNING	Om du inte har betalat kursavgiften på nätet får du fakturan inom kort efter kursstart. Betala fakturan i tid.	
RESPONS	Ge respons på våra kurser och tipsa oss om nya kursidéer. Du kan göra det på vår hemsida.	

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kontaktuppgifter	4
Anmälan till kurserna	5
Kursavgifter och avbokningar	5
Betalning	6
Motions- och kulturförmåner	6
Kaikukortet	6
Studiepoängskurser	6
Hållbarhetsveckan	7
Allmänt	8
Utdelning av kursprogrammet	8
Konstgården Renlund	9

Stiftelsen för Nordiska konstskolan,	
öppna föreläsningar	10
Karleby bildkonstskola	11
Institutets kurser:	13
Föreläsningar	13
Vardagskunskaper, datateknik	14
Matkurser	15
Språk	17
Musik	19
Motion och hälsa	22
Konst- och praktiska ämnen	29
Kurser i Kronoby medborgarinstitut	33

HÅLLBART BETEENDE HAR BETYDELSE!

Från min barndom kommer jag ihåg oljekrisen 1973 då priset på olja gick upp mycket drastiskt. Energin skulle sparas. Man började allt mera diskutera alternativa energikällor.

I färskare minne finns den fruktade elkrisen med extrema elpriser vintern 2022-2023. El skulle användas så lite som möjligt. Vi fick även vara beredda på längre elavbrott. Som tur var blev vintern rätt så mild både i Finland och Europa. Visst blev man samtidigt allt mer kritisk mot användning av el; ingen onödig belysning på i husen, lägre inomhustemperatur, TV:n på bara då man verkligen tittar på programmen osv.

Speciellt efter den senaste hotfulla elkrisen har energisparandet mer eller mindre kommit för att stanna. Elektricitet och bränsle används med eftertanke. Att cykla till jobbet har blivit mycket vanligare än tidigare. Bra så!

I samband med hållbarhet behandlas också återvinning. Vid återvinning omvandlas avfallsmaterial till nya material och föremål. T ex gamla kläder kan få nytt liv i nya textilprodukter eller användas i andra ändamål. Vi har också fått lära oss avfallssortering. Inte alltid så lätt med papperspåsar för bioavfall, men visst går det. Jag vill också lyfta fram den sociala hållbarheten. Där poängteras bl a trivsamhet, människors välmående och socialt umgänge. Det finns bevis på att människor mår bättre av att engagera sig t ex genom att delta i arbetar- och medborgarinstitutens kurser. Har du inte gjort det tidigare, gör det nu!

Hoppas du hittar sådant som tilltalar dig i vårt kursutbud. Om du tycker att där fattas något, ta gärna kontakt med egna förslag. Respons behövs!

Institutet arrangerar en mångsidig Hållbarhetsdag vid Institutshuset lördag 27.9 kl. 11-15. Välkommen!

Sixten Sandström
avdelningsrektor



KANSLI

INSTITUTSHUSET, Vasavägen 7, 67100 Karleby.

E-post: kni@kokkola.fi

Telefon 040 8065 160

Kansliet är öppet under läsåret

- må-to kl. 9.00-11.30, telefon 040 8065 160
- må-to kl. 17.00-20.00 på tel 06 8289 777, fr o m 1.9.2025
- övriga tider enligt överenskommelse

BILDKONSTSKOLAN, Folkskolegatan 6 B,
67100 Karleby

E-post: ktk-bks@kokkola.fi

Telefon 040 8065 167

Bildkonstskolans öppethållningstider se sid 11

VERKSAMHETSPLATSER

Huvudverksamhetsplats: Institutshuset,
Vasavägen 7, 67100 Karleby

Konsthuset Renlund:

- Trädelen: Borgmästaregatan 32, 67100 Karleby
- Stendelen: Bildkonstskolan, Folkskolegatan 6B, 67100 Karleby.

Förutom Institutshuset och Konsthuset Renlund ordnas undervisning på flera olika platser.

Adresser till de övriga verksamhetsplatserna finns på www.kokkola.fi/kso-kni.

KONTAKTUPPGIFTER

SVENSKSPRÅKIGA AVDELNINGEN

Sixten Sandström, avdelningsrektor 044 780 9532

Gerd Wiklund, servicesekreterare
(må-to) 040 806 5160

Jennica Hagström, servicesekreterare
(fre) 040 806 5160

FINSKSPRÅKIGA AVDELNINGEN

Telefonväxel 06 828 9777

Asko Muilu, rektor 044 780 9530

Petra Skantsi, utbildningsplanerare 040 488 2852

Päivi Makkonen, planerarelärare 044 780 9527

Kirsi Koivisto, planerarelärare 044 780 9320

Päivi Aittomäki, bildkonstlärare 040 806 8342

Lilli Kastrén, språklärare 044 780 9528

Heli Hollanti, servicesekreterare 06 828 9777

Leena Lamu, kvällsservicesekreterare 06 828 9777

BILDKONSTSKOLAN

Aija Isosaari, rektor 044 780 9526

Aune-Maarit Saukko, servicesekreterare 040 806 5167

Juho Klapuri, kvällsvaktmästare
och timlärare 040 806 5384

Päivi Aittomäki, bildkonstlärare 040 806 8342

Tiina Granholm, bildkonstlärare 040 185 5507

Irma Jylhä, bildkonstlärare 040 806 5327

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

Kristiina Turtiainen, bildkonstlärare 040 805 0825

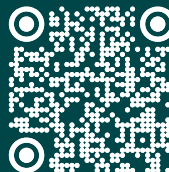
E-post: fornamn.efternamn@kokkola.fi

ANMÄLAN TILL ALLA KURSER

BÖRJAR TISDAG 19.8.2025 KL. 18.00

DU KAN ANMÄLA DIG

- via webbtjänsten <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola/sv>
- per telefon 040-8065 160 eller i kansliet, Vasavägen 7, fr o m 19.8.2025 kl. 18.00-20.00, därefter under kansliets öppethållningstider må-to kl. 9.00-11.30.



KURSAVGIFTER

- När du anmäler dig till en kurs, förbinder du dig att betala kursavgiften.
- Om du inte betalade kursen som nätbetalning, sänds fakturan hem per post eller du kan begära en betalningslänk per e-post från kansliet till din e-post.
- Om kursen inte startar, meddela ditt kontonummer till institutets kansli kni@kokkola.fi, så returnerar vi kursavgiften som du betalt på nätet.
- Om du själv avbryter kursen, så sänks inte kursavgiften eller betalas tillbaka.
- Kursmaterial och -tillbehör samt läroböcker betalar och skaffar deltagaren själv, om inte annat nämnts i kursbeskrivningen.
- En obetald faktura går till indrivning.

AVBOKNING AV KURS

- Senast fem (5) dagar före kursstarten eller före sista anmälningsdagen, ifall en sådan finns nämnd i kursbeskrivningen.
- Avbokningar till kansliet kni@kokkola.fi
- Avbokningar via nättjänsten <https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola>
- Obs! Att meddela till läraren är ingen avbokning.
- Om du avbokar kursen för sent så fakturerar vi halva kursavgiften.
- En utskickad faktura ska betalas i sin helhet.

Obs! I kursuppgifterna är 1 t = 1 undervisningstimme (45 min)

Eventuella förändringar i programmet kan förekomma. Vi meddelar till kursdeltagarna om kursförändringar i första hand via e-post.

STUDIERABATT -50 %

- Beviljas studerande på andra stadiet, i gymnasium, yrkeshögskola, universitet eller vuxenläroanstalt.
- Rabatten gäller inte grundskolelever.
- Betala inte kursavgiften på nätet, du får den rabatterade fakturan hemsänt med posten.

STUDIESEDELKURSER -25%

- I kursrubriken meddelas, om det är en studiesedelkurs
- 25 % rabatt av kursavgiften gäller pensionärer, arbetslösa, invandrare vars integrationstid har tagit slut.
- Studiesedelkurser kan inte betalas som nätbetalning. Den rabatterade fakturan sänds hem.



Du kan betala kursavgiften med ePassi, Smartum eller Edenred. Meddela till institutets kansli via e-post kni@kokkola.fi innan kursen börjar, vilken kurs och med vilken förmån du betalar. Du får betalningsanvisningar till din e-post när vi börjar faktureringen.

Betalning med förmånerna är inte längre möjligt efter fakturering.

Betalning av kursavgifter med motions- och kulturförmåner återbetalas inte.

Enligt Skatteförvaltningens beslut kan man

inte betala följande kurser med motions- och kulturförmåner: språk-, mat-, data-, samhällskurser, kurser i grundläggande konstundervisning och materialavgifter.

Kaikukortti

Om du har Kaikukortet, kan du delta i en kurs per läsår utan kursavgift. Kursen kan du själv välja. Anmäl dig till kursen via webbtjänsten, per telefon eller i kansliet. Obs! Kom och visa ditt kaikukort till institutets kansli senast innan kursen startar.



STUDIEPOÄNGSKURSER

Det är möjligt att inom institutet avlägga Kompetensbaserade kurser d v s studiepoängskurser. I den tryckta katalogen är kurserna märkta med ovanstående symbol för studiepoängskurser. Du kan ha nytta av en sådan kurs då du t ex planerar eller förverkligar en studiebana eller arbetskarriär. På en studiepoängskurs bedöms studieprestationen, men man kan också delta på vanligt sätt, utan att kursen bedöms. Kursernas omfattning anges som studiepoäng. Arbetsmängden motsvarar 27 timmar per studiepoäng. Avlagda studiepoäng på kurserna förs in i Min Studieinfo-systemet, där du kan gå in och se dina studieprestationer.

Det här läsåret ger den här kompetensbaserade kursen studiepoäng:

40521 VÄV EN SJÄLL ELLER DYNA MED GRINDVÄVSTOL, 1 studiepoäng

Kestävän Kehityksen viikko Hållbarhetsveckan

Hållbarhetsveckan är en årlig, nationell vecka fylld av evenemang som synliggör hållbarhetsfrågor. Delaktighet och gemenskap är viktigt och en del av Hållbarhetsveckans grundidé.

HÅLLBARHETSDAG PÅ INSTITUTET LÖ 27.9 KL. 11-15

Välkommen med!

Bland alla deltagare utlottas en gratis kurs för läsåret 2025-2026

INFO OM GRÖNVÄXTER Huonekasviseura Ry Niko Untinen	KOHTI KESTÄVÄÄ ARKEA - mitä on 1,5 asteen elämä Jenni Silvola, Sakkunnig i klimatfrågor	RUNOKIOSKI Katja Hakala och deltagarna i institutets skrivarkurs	CAFÈ Senjoriinat
FÖRELÄSNING OM HÅLLBARHET Annika Möller-Nilsson	KLIPPNING AV MATTRASOR Taito Keski-Pohjanmaa	HANDARBETSLOPPIS OCH FIXA DINA KLÄDER -WORKSHOP	
ALLSÅNG Kirsi Koivisto och Lauluyhtye Koriat	 ekorosk informerar om återvinning	SILTA -Yhteisöklubi presenterar sin verksamhet	 LÄS MER

ALLMÄNT

Kokkolan seudun opisto – Karlebynejdens institut är ett tvåspråkigt medborgarinstitut, som ägs och upprätthålls av Karleby stad. För att utveckla verksamheten styrs institutet av bildningsnämnden.

VERKSAMHETSIDÉ

Vi arbetar för invånarnas välmående och bildning i regionen genom att erbjuda möjlighet till ett livslångt lärande. Med vår aktivitet stöder vi ett mångvärdigt och mångkulturellt samhälle samt en hållbar livsstil. Vår verksamhet bygger på gemenskap. Vi betonar glädjens betydelse och kreativitetens styrka som främjar inläringen. Aktualitet samt traditioner är viktiga för oss, och vi siktar mot framtiden.

FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida.

INFORMATION

Institutet informerar om tillställningar, nya kurser mm i Österbottens Tidning och Kokkola-tidningen samt på institutets hemsidor www.kokkola.fi/kso-kni. Du hittar oss också på Facebook och Instagram. Till kursdeltagarna meddelar vi om kursförändringar i första hand via e-post.

VIKTIGA DATUM

Vid varje kurs anges start- och slutdatum för kursen. I regel ingen undervisning under skolornas lov dagar. Under skolornas höstlov vecka 42, 13 - 19.10.2025 och sportlov vecka 9, 23.2 - 1.3.2026 hålls i allmänhet inga kurser.

PARKERING VID INSTITUTSHUSET

Institutshuset har kommunal parkeringsövervakning med 4 timmars parkeringsbricka!

Det är tillåtet att parkera på platser markerade med trafikmärken.

Det behövs tillstånd att parkera på platser som är reserverade för personalen. Det är absolut förbjudet att parkera vid genomfarter och portgångar! Kom i tid till kurserna. Det kan vara trångt på parkeringsplatsen.

TRAFIKEN VID KONSTHUSET RENLUND

För elever som skjutsas med bil finns ett nytt enkelriktat område för biltrafik där man får stå i 30 minuter. Det finns inga kundplatser på Konsthuset Renlunds gårdsområde, parkeringsplatserna som finns på gården är ämnade för personalen. Den som promenerar eller cyklar till Konsthuset kan gå in från Folkskolegatan, Katarinegatan eller Borgmästargatan.

INGÅNG till Konsthusets stendel (bildkonstskolan) från Folkskolegatan och Katarinegatan.

INGÅNG till Konsthusets trädel från Borgmästargatan 32

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

KURSPROGRAMMETS UTDELNINGSPLATSER:

- Institutshuset
- Biblioteken och bokbussen, Luckan
- Stadshuset
- Såka byagård, Öja byacentrum
- Minimani, Citymarket, Prisma
- Matbutikerna i Kelviå, Lochteå och Ullava

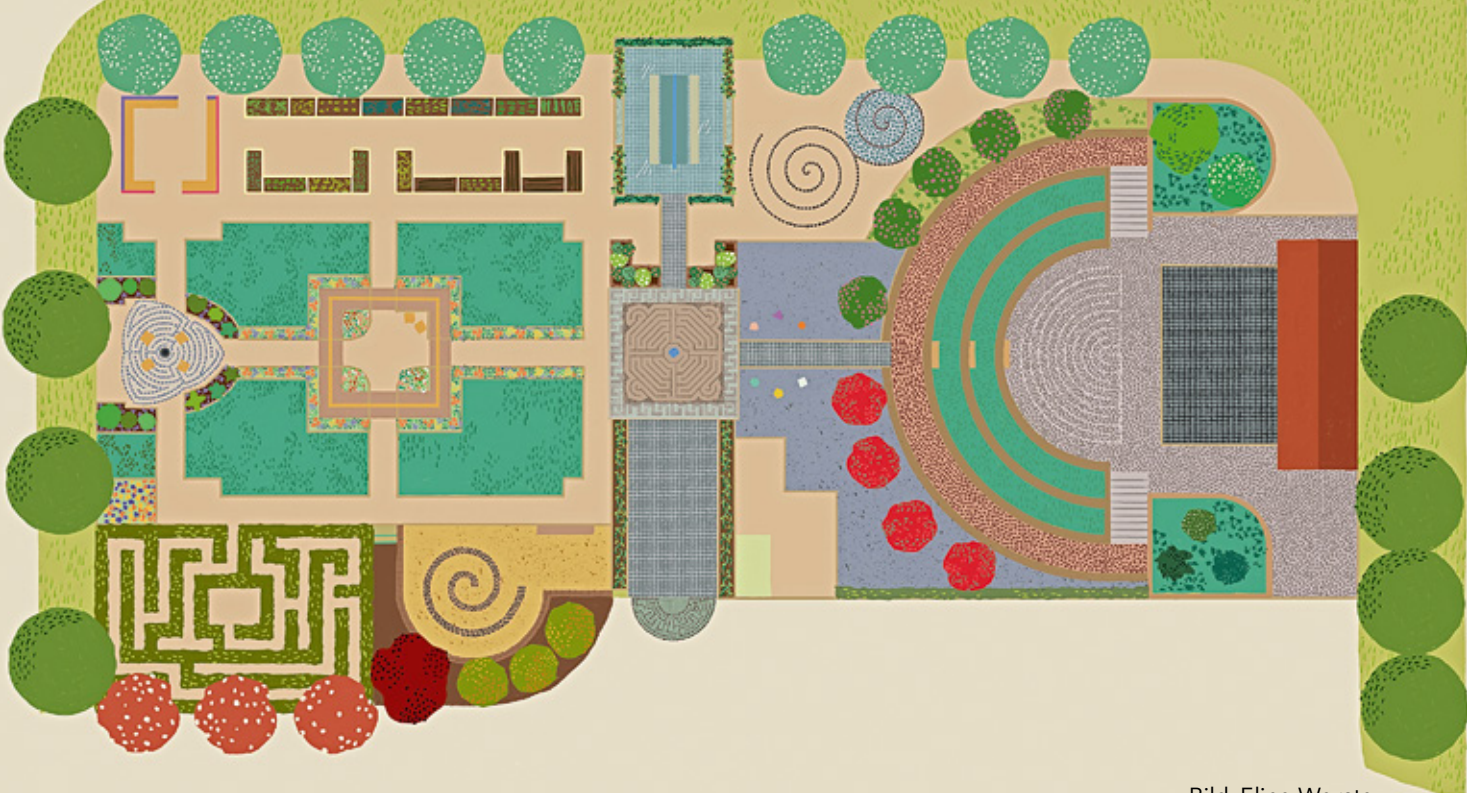


Bild: Elina Warsta

KONSTGÅRDEN RENLUND

Konstgården som är belägen på Konsthushusets tomt är en unik och upplevelserik lärmiljö för konst- och kulturpedagogisk verksamhet. På gården finns ett område där man kan ordna uppträdande och konstutställningar i liten skala. På området finns också olika slags områden och arbetsplatser där man kan skapa konst eller hålla utställningar. Gårdens konstruktioner och områden möjliggör att både växlande och permanenta verk kan ställas ut. Gården är ett vardagsrum som är öppen för alla. Området där man kan ordna uppträdanden kan reserveras för evenemang och det är möjligt att föreslå växlande eller permanenta konstverk till gården.

Konstgården har planerats och byggts med

hjälp av bidrag som beviljats av stiftelsen Brita Maria Renlunds minne 2022–2025. Stadens kulturaktörer, daghem och skolor har involverats i planeringen av gårdsområdet. Eleverna inom grundläggande utbildning i bildkonst och ordkonst vid Karlebynejdens institut har skapat olika verk som finns på Konstgården. I västra delen av gården finns en skulptur i ekologisk betong som skapats av Karlebykonstnärerna Kaija Kontulainen och Tom Tiainen.

Bokning av och förfrågningar om Konstgården: bildkonstskolans avdelningsrektor Aija Isoaari, tfn 044 780 9526 eller bildkonstskolans kontor, tfn 040 806 5167, e-post: ktk-bks@kokkola.fi



Stiftelsen för
Nordiska
Konstskolan

ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR HÖSTEN 2025

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

Plats: Konsthuset Renlund/trädelen, Konsthörnet, Borgmästaregatan 32
Föreläsningarna är avgiftsfria. Alla intresserade är välkomna.

Ti 2.9.2025 kl 18-20

Rum och möbler under olika tidsepoker
Ingela Bodbacka-Rak, pedagog och kulturvetare

Ti 7.10.2025 kl 18-20

Rumsliga reflektioner: en föreläsning kring holistisk inredningsdesign, kulturell identitet och medveten konsumtion
Minna Östman, rumslig formgivare

Ti 4.11.2025 kl 18-20

The Weight of Absence. How much can one play with the past? Auto-ethnographic artistic exploration and research
Michael Marnin Jacobs, doctorand, Lapplands universitet

Ti 25.11.2025 kl 18-20

Ett tyskt altarskåp och en bebådelsefresk från Italien
Charlotte von Essen, pedagog och konsthistoriker

Fre 24.10.2025 kl 10-16

Seminarium: Konst Bildning Demokrati (plats meddelas senare)



Kokkolan kuvataidekoulu Karleby bildkonstskola

Karleby bildkonstskola erbjuder målinriktad bildkonstundervisning som framskrider från nivå till nivå. Undervisningen är avsedd för 6–19-åriga barn och unga i Karleby. Undervisningen ordnas på finska och svenska.

I bildkonstskolan främjas elevernas kreativitet och skaparglädje och man skapar en stark grund för elevernas förhållande till konst. Eleverna uppmuntras till eget uttryck, framställande och tänkande samt noggrann iakttagelse av den visuella kulturen. Skolan utvecklar ett livslångt intresse för konst genom att eleverna får producera konst och uppleva konst. Undervisningen ger också färdigheter att söka sig till yrkesutbildning och högskoleutbildning inom bildkonst eller någon annan visuell bransch.

Undervisningen i bildkonstskolan följer grunderna för läroplanen för den fördjupade lärokursen i grundläggande konstundervisning (lag om grundläggande konstundervisning 633/1998 samt förordningar och anvisningar 2017:12a).

KARLEBY BILDKONSTSKOLA börjar 11.8. enligt läsårsplanen. Lovdagarna under terminerna följer grundskolans. Man kan fråga efter lediga platser för äldre barn under läsåret av bildkonstskolans rektor.



BEFRIELSE FRÅN TERMINSAVGIFTER / BILDKONSTSKOLA

Befrielse från terminsavgiften som gäller grundläggande konstundervisning kan beviljas 10 % av skolans elever. Befrielse ska ansökas för respektive läsår. Ansökningsblanketterna för läsåret 2025-2026 fås från kansliet och från skolans webbtjänst från och med 11.8 och ansökningarna ska lämnas in senast 21.9.2025. Beslutet angående befrielse från avgift gäller för hela läsåret. Eleverna har inga andra avdrag eller befrielse från betalning i bildkonstskolan.



Bild: Milla Mäenpää



Strålande!

Kulturvecka för barn och

unga vecka 46 och 47. Följ med Strålande!

-veckans information, där finns närmare uppgifter om veckans alla evenemang.

Karleby bildkonstskola ordnar ett ljuskonstevenemang torsdag 13.11.2025 kl. 18:00–20:00 vid Konsthuset Renlund. Med evenemanget vill skolan uppmärksamma barnets rättigheter. Ljuskonstevenemanget ordnas som en del av Strålande! -veckans program.

BILDKONSTSKOLANS KANSLI

Öppettider under läsåret

- Må-ti kl 9.00-11.30 och 12.30-15.00
- On kl 12.00-20.00
- To kl 9.00-11.30 och 12.30-15.00

Servicesekreterare Aune-Maarit Saukko

Tel 040 806 5167, e-post ktk-bks@kokkola.fi
adress Folkskolegatan 6b, 67100 Karleby

webbtjänsten www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan
Du hittar också Bildkonstskolan på Facebook och Instagram.

PERSONAL

Avdelningsrektor

Aija Isosaari 044 780 9526

Servicesekreterare

Aune-Maarit Saukko 040 806 5167

Kvällsvaktmästare och timlärare

Juho Klapuri 040 806 5384

Bildkonstlärare:

Päivi Aittomäki 040 806 8342

Tiina Granholm 040 185 5507

Irma Jylhä 040 806 5327

Heidi Pokela 044 780 9523

e-post heidi.e.pokela@kokkola.fi

Kristiina Turtiainen 040 805 0825

e-post: fornamn.efternamn@kokkola.fi



VARDAGENS BERG- OCH DALBANA

SOM FÖRÄLDER TILL EN TONÅRING MED ADHD!

Välkommen till denna föreläsning ifall du vill veta mer om NPF diagnoser och vad de betyder! Hur är det att vara förälder till en tonåring med ADHD?

Jag är själv mamma till en tonåring med ADHD, och har dessutom arbetat i skolvärlden i många år. Jag vet hur det kan kännas när vardagen blir en kamp, när man kämpar för att bli förstodd - både som barn och som förälder. Den här kvällen vill jag bjuda in dig till ett samtal fullt av igenkänning, konkreta tips och hopp.

Nina Thodén

TID OCH PLATS

ONSDAG 8.10 KL. 19.00-20.30
JAKOBSTADS GYMNASIUM

ANMÄLAN

INTRÄDE

10€

Vi pratar bland annat om:

- Hur NPF påverkar barnets vardag – hemma och i skolan
- Hur vi som föräldrar kan stötta, förstå och samtidigt orka
- Strategier som gör skillnad i vardagen
- Hur vi samarbetar bättre med skolan och andra vuxna runt barnet
- Det blir inte en föreläsning med pekpinnar eller perfekta lösningar – utan en ärlig och varm kväll med fokus på verkligheten, och på det vi faktiskt kan påverka.

För vem? Föreläsningen riktar sig till alla, speciellt till dig som är förälder eller anhörig till ett barn med NPF.

99500 VARDAGENS BERG- OCH DALBANA

Anmälan till Karlebynejdens institut börjar 19.8.2025 kl 18.00.

www.kokkola.fi/kso-kni



VARDAGSKUNSKAPER

*Personal guidance also in English

0502 PRIVATLEKTIONER I DATATEKNIK *

2.9–25.11.2025

Institutshuset, Evald-klassen, Vasavägen 7

Tradenom Jennica Hagström, Kursavgift 24 €

Boka tid åt dig för individuell handledning i att använda dator, pekplatta (tablet) eller smarttelefon. Individuell handledning 24 €/lektion (45 min). Läraren kontakter kursdeltagarna för att komma överens om tidpunkt. Anmäl dig, så tar vi kontakt!

70501 NÖDFÖRSTAHJÄLP

Tis 30.9.2025 kl 18–21

Donnerska skolan, klassrum, Banérgatan 3-5

Utbildare i första hjälp och hälsokunskap Marcus Nyberg
4 t Kursavgift 42 €

Utbildningen följer FRK:s direktiv. Nödförstahjälpkursen 4 lektioner, är lämplig som repetitionskurs för Förstahjälpen 1 och Förstahjälpen 2.

90501 FRITIDSKLUBBEN - studiesedelkurs

Jennifer Hästbacka 45 t Kursavgift 62 € -25%

Kom med och delta i friluftss- och kulturaktiviteter. Nya och gamla med! Ingen förhandsanmälan behövs till institutets kansli. Nya deltagare, ta kontakt med Elisabeth Hagström, tel. 040-4198028. Vi informerar skilt om tider och planeringen. Kursen ordnas i samarbete med DUV Karlebynejden.

90503 MÅ BRA - FEEL GOOD -KURS FÖR DAMER

Ons 24.9–12.11.2025, kl 14–15.30

Anette Mattsson-Väätäjä 8 t Kursavgift 24 €

Kursen är för dig som tycker om att vara i gång och pröva på nya saker. Första gången träffas vi vid Roskaruka för gemensam planering av innehållet. Egen dricka (t.ex kaffe, te) i termos med. Innehållet kan vara allt mellan grönsaksgrillning och trappklättring vid Roskaruka. Eventuella materialkostnader tillkommer. Kursen samlas onsdagar 24.9, 8.10, 29.10 och 12.11.



MATKURSER

60500 SVAMPKURS

Lör 6.9.2025 kl 10–14

Kenneth Bergroth 5 t Kursavgift 17 €

Anmälan slutar 1.9.2025

Kursen börjar med en svamputställning, som deltagarna gemensamt ställer ut. Arterna namnges under ledning av svampkunniga Kenneth Bergroth, ordförande för Karlebynejdens svampsällskap. Svamparna namnges vid behov också på finska. Sedan blir det plockning och rensning, varefter deltagarnas resultat kontrolleras. Tips och recept utdelas. Deltagarna får gärna ta med sig egna svampar för identifiering. Ta med korg, svampkniv och egen matsäck. Start kl. 10 från Stadshusets parkering, Ämbetsgränd 4. Vi kör efter varandra till vår destination. Anmäl dig senast 1.9.2025.

60502 TRATTKANTARELLUTFÄRD

Lör 27.9.2025 kl 10–14

Kenneth Bergroth 5 t Kursavgift 17 €

Anmälan slutar 22.9.2025

Ta med korg, svampkniv och egen matsäck. Start kl. 10 från Stadshusets parkering, Ämbetsgränd 4. Vi kör efter varandra till vår destination. Reservdag vid regn sö 28.9. Anmäl dig senast 22.9.2025.

60508 CHILENSK AFTON

Tors 18.9.2025 kl 18–21

Donnerska skolan, undervisningskök, Banérgatan 3-5

Soledad, Sophia och Javier Björkqvist 5 t Kursavgift 19 €

Anmälan slutar 12.9.2025

Kom med och tillred chilensk mat tillsammans med Soledad, Sophia och Javier. Vi pratar om Chile och lyssnar på samt sjunger chilenska sånger. I år kommer vi att fira Chiles självständighet

tillsammans. Avgift för ingredienser 10 € uppbärs på kursen. Undervisningsspråk svenska, finska, engelska och spanska. Anmäl dig senast 12.9.2025.

60510 EN SMAKRESA TILL SYDAMERIKA

Tors 9.10.2025 kl 18–21

Donnerska skolan, undervisningskök, Banérgatan 3-5
Soledad, Sophia och Javier Björkqvist. 5 t Kursavgift 19 €
Anmälan slutar 3.10.2025

Välkommen till en kulinarisk resa genom Sydamerika! Under kursens gång bekantar vi oss med Sydamerikas mångsidiga och läckra matkultur samt lär oss att tillreda traditionella rätter med Sophia, Soledad och Javier. I början av kvällen bekantar vi oss med Sydamerikas matkultur samt recepten och ingredienserna för de rätter vi ska laga. Vi gör maten tillsammans och avnjuter den tillsammans. Efteråt hjälps vi alla åt att städa undan. En råvaruavgift på 15 € debiteras separat. Du kan ta med inneskor, förkläde och en plastlåda. Undervisningen sker på svenska och finska samt spanska. Anmäl dig senast 3.10.2025.

60511 BAKNING AV SURDEGSBRÖD

14–15.11.2025 Fre 18–19, Lör 14–16

Institutshuset, Hertta-Maija klassen, Vasavägen 7
Marja Wargh 5 t Kursavgift 19 €
Anmälan slutar 6.11.2025

På surdegsbröds kursen lär du dig att göra surdegsbröd. Läraren är klassläraren Marja Wargh som har surdegsbrödsbakning som hobby. På kursens första dag får du surdegsrot (professionella bagare i Sverige kallar den "chef"), som du matar då enligt anvisningarna. Du måste ha med dig en liten skål med lock, ca 2 dl och en sked för surdegsroten. Ta med 5 euro kontant (för surdegsroten). Nästa dag matar du surdegsroten för andra gången hemma på morgonen samt gör själva bröddegen

senare enligt anvisningarna. På kursen fortsätter du arbeta med degen. På tredje dagen gräddar du brödet enligt anvisningarna. Du behöver digitalvåg, bagarpatel och kökshanddukar av bomull eller linne. Snitt på brödet kan du göra med en vass kniv. Kursen hålls i samarbete med Karleby Marthaförening. Anmäl dig senast 6.11.2025.

60513 ROTSAKER OCH GRÖNSAKER I SÄSONG

Mån 22.9–20.10.2025, kl 18–20.30

Donnerska skolan, undervisningskök, Banérgatan 3-5
Ann-Catrin Hagnäs 10 t Kursavgift 26 €
Anmälan slutar 17.9.2025

Vi tillreder rätter av rotsaker och grönsaker i säsong. Både som fullständig måltid och lämpliga för animaliska proteiner som komplement. Ta med förpackning för eventuella rester. Ingredienskostnad (ca 10 €/tillfälle) betalas till kursledaren kontant eller via mobilepay. Kursen ordnas i samarbete med Karleby Marthaförening. Kursen samlas måndagar 22.9, 6.10 och 20.10. Sista anmälningdagen 17.9.

Bild: Marja Wargh





SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

Grundnivå	A 1	Förstår enkla, välkända, vardagliga uttryck och grundläggande fraser.
	A 2	Förstår tydligt och enkelt tal som handlar om vardagliga och bekanta ämnen. Förstår korta, enkla texter. Kan skriva korta, enkla texter.
Mellannivå	B 1	Kan förstå huvudinnehållet i många TV- och radioprogram om ämnet är bekant och taltempot normalt.
	B 2	Kan förstå tal i normalt tempo om allmänna ämnen, men detaljer kan bereda svårigheter. Förstår utan svårigheter texter om allmänna förseelser.
Högsta nivå	C 1	Förstår allt slags tal i normalt tempo. Förstår krävande texter av olika slag. Kan använda språket flexibelt och effektivt i olika sammanhang.
	C 2	Kan med lätthet förstå all muntlig och skriftlig information. Behärskar grammatiken och ordförrådet i nästan alla situationer.

Tilläggsinformation hittar du på
<https://www.opf.fi/sites/default/files/documents/beskrivning-av-fardighetsnivaerna.pdf>

05533 TALK, TALK, TALK - studiesedelkurs**Ons 10.9–3.12.2025, 7.1–1.4.2026, kl 12–13.30****Institutshuset, Kerstin-klassen, Vasavägen 7****Penelope Colston 48 t Kursavgift 67 € -25%**

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

05029 ADVANCED ENGLISH DISCUSSION**Mån 8.9–1.12.2025, 5.1–30.3.2026, kl 18–19.30****Kokkolan suomalainen lukio, klassrum, Torggatan 41 A****Penelope Colston 48 t Kursavgift 67 €**

Engelsk konversation för längre hunna. We will discuss about various issues and subjects that crop up in everyday life. The aim is to engage advanced level speakers in intriguing and thought-provoking conversations in a lighthearted but spirited atmosphere. Kunskapsnivå B2.

05545 FRANSKA 14 - studiesedelkurs**Tors 11.9–27.11.2025, 15.1–23.4.2026, kl 14.30–16****Institutshuset, Kerstin-klassen, Vasavägen 7****Helena Stenmark 50 t Kursavgift 67 € -25%**

Kom med och lär dig franska genom mångsidiga muntliga och skriftliga övningar. Vi läser vidare i boken Mais oui 4. Nya deltagare med motsvarande kunskaper är också välkomna! Kunskapsnivå B1.

05051 GREKISKA FÖR NYBÖRJARE 2 sp**Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–31.3.2026, kl 18–19.30****Institutshuset, Matti-klassen, Vasavägen 7****Zinovia Gkania 46 t Kursavgift 62 €**

På den här nybörjarkursen lär vi oss användbara ord och fraser samt många talövningar ingår också. Vi bekantar oss också med den grekiska kulturen. Lärare är grekiska Zinovia Gkania, som bor i Finland. Kunskapsnivå A1-A2. Kopierat material. Undervisningsspråk engelska.

**05070 ITALIENSKA 1 - hybridkurs****Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–31.3.2026, kl 19–20.30****Institutshuset, Kerstin-klassen Vasavägen 7****Gabriele Tasco 46 t Kursavgift 62 €**

Grundkurs i italienska med inriktning speciellt på turism. Vi bekantar oss med språket och kulturen. Vi lär oss grunderna i italienska och språkkunskaper som man behöver då man reser till Italien. Som lärare fungerar italienaren Gabriele Tasco som också bor i Finland. Undervisningsspråk engelska och svenska. Lärobok: In Viaggio samt kopieringsmaterial. Kunskapsnivå A1-A2

05071 ITALIENSKA 2 - hybridkurs**Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–31.3.2026, kl 17.30–19****Institutshuset, Kerstin-klassen Vasavägen 7****Gabriele Tasco 46 t Kursavgift 62 €**

Kursen är en fortsättning på fjolårets grundkurs, men passar även för dem som redan studerat lite italienska. Du lär dig att kommunicera i stadsmiljö, berätta om fritid, utträta ärenden i hotell och mataffärer samt ord inom turism. Rikligt med muntliga övningar. Som lärare fungerar italienaren Gabriele Tasco som också bor i Finland. Undervisningsspråk engelska och svenska. Lärobok: In Viaggio. Kunskapsnivå A2-B1.

05072 ITALIENSK DISKUSSIONSGRUPP - hybridkurs**Tors 11.9–4.12.2025, 8.1–26.3.2026, kl 18–19.30****Institutshuset, Matti-klassen Vasavägen 7****Gabriele Tasco 46 t Kursavgift 62 €**

Diskussionskurs i italienska för dem som redan kan språket. Vi utvecklar talfärdighet, repeterar ordförråd och lär oss nytt. Läromaterial: Italienska artiklar som presenteras av läraren samt kopierat material. Undervisningens stödspråk är vid behov engelska och svenska. Möjlighet till distansundervisning som en hybridkurs. Färdighetsnivå A2 - B1.



MUSIK

Piano- och gitarrspelning

Piano- och gitarrspelning, individuell undervisning

Kurserna i piano- och gitarrspelning passar för barn och ungdomar från 7 år uppåt, samt vuxna. Kurserna erbjuder individuell undervisning i 15 minuter per kursgång.

Läraren kommer första gången överens om speltiden med deltagarna och du kan välja mellan piano och gitarr. Första gången kommer också att innehålla ett introduktionspass, där man kommer att få information om kursens innehåll och upplägg.

De som har varit med regelbundet under föregående läsår har förtur och får en anmälningsslänk till e-posten i början av augusti.

Nya deltagare kan anmäla sig på samma sätt som till alla andra kurser. Deltagarna tas emot till lediga platser i anmälningsordning. Anmälningen börjar tisdag 19.8.2025 kl. 18.

*Personal guidance also in English

15500 PIANO- /GITARRSPELNING *

Ons 3.9–3.12.2025, 14.1–15.4.2026

Chydenius skola, musikal, Anders Chydeniusgatan 20

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87 €

15503 PIANO- /GITARRSPELNING *

Tis 2.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026

Kyrkbackens församlingshem, Anna-salen, Kronobyvägen 3

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87 €

15505 PIANO- /GITARRSPELNING *

Tis 2.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026

Villa skola, musikal, Hemgårdsvägen 3

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87 €

15507 PIANO- /GITARRSPELNING *

Tors 4.9–4.12.2025, 15.1–16.4.2026

Såka skola, klassrum, Gamla Skrabbevägen 15

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 87 €

Bändinstrument

15522 ROCKKURS FÖR GUBBAR OCH GUMMOR

Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026, kl 18–20.15

Hållhagens skola, musiksal, Beckbruksvägen 4

Erik Wikström, Simo Korkia-Aho 75 t Kursavgift 82 €

Hej du, som i din ungdom spelade i band! Det var kul, men blev på hälft t ex på grund av studier, arbete eller familjebildande. Men glöden att spela kvarstår. Och nu är också livssituationen sådan att det finns tid att spela. Välkommen med! På kursen koncentrerar vi oss på samspel i band med bl a pop- och rocklåtar, men även andra musikstilar mellan himmel och jord förekommer. Ta med eget instrument. Grundkunskaper vore bra, men är inte nödvändiga. På kursen talas både svenska och finska. I och med kursen har Kokkola Rockers -bandet i tiderna uppstått. Dit är du också välkommen som medlem.



Solosång

15540 SOLOSÅNG

Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sångpedagog i CVT (Complete vocal technique) Ann-Sofie Åminne, Kursavgift 172 €

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstanvändning, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer mångsidigt sätt. På kursen får du genom inövande av valfria sånger lära dig utveckla sångtekniken och din personliga röst på ett hälsosamt sätt. Individuell undervisning 30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontaktar kursdeltagarna vecka 36 för att komma överens om sångtiden.

15541 SOLOSÅNG

Ons 10.9–3.12.2025, 14.1–15.4.2026

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT (Complete vocal technique) Ann-Sofie Åminne, Kursavgift 172 €

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstanvändning, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer mångsidigt sätt. På kursen får du genom inövande av valfria sånger lära dig utveckla sångtekniken och din personliga röst på ett hälsosamt sätt. Individuell undervisning 30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontaktar kursdeltagarna vecka 36 för att komma överens om sångtiden.

15542 SOLOSÅNG**Tors 11.9–4.12.2025, 15.1–16.4.2026****Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14****Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT
(Complete vocal technique) Ann-Sofie Åminne,
Kursavgift 172 €**

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstanvändning, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer mångsidigt sätt. På kursen får du genom inövande av valfria sånger lära dig utveckla sångtekniken och din personliga röst på ett hälsosamt sätt. Individuell undervisning 30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontakter kursdeltagarna vecka 36 för att komma överens om sångtiden.

Körsång**15550 KARLEBY KAMMARKÖR****13.9–1.12.2025, 12.1–20.4.2026****Mån 18.30–21.00, Lör 10–14****Institutshuset, Festsal, Vasavägen 7****Mikael Björklund 75 t Kursavgift 82 €**

Vi sjunger sånger av olika slag, både traditionell körmusik och nyare sånger. Tonbildningsövningar. Speciellt nya sångare välkomnas varmt i en glad sångargemenskap! Första tillfället blir en kick-off dag lördag 13.9 kl. 10.00–14.00. Med övningar och trivsamt samvaro rensar vi rösten. Följande gång blir må 22.9.

15551 CON BRIO DAMKÖR**Tors 11.9–4.12.2025, 15.1–23.4.2026, kl 18.30–21****Stenängens skola, musiksäl, Granvägen 3****Anna Harabacka 75 t Kursavgift 82 €**

Vi träffas torsdagskvällar för att uppleva sångargemenskap, lära oss fina sånger och visor

och skapa välklingande körversioner som vi sedan kan glädja andra med. Varmt välkommen med du som gillar att sjunga. Du behöver inte körerfarenhet eller kunna läsa noter.

15552 SENJORIINAT**Tors 11.9–27.11.2025, 15.1–16.4.2026, kl 11.15–13.45****Institutshuset, Folke-klassen, Vasavägen 7****Eivor Hagmark 72 t Kursavgift 82 €**

Senjoriinat är ett "hem" för damer som uppnått mogen ålder och någon gång sjungit i kör. Kom med om du vill sjunga traditionell damkörmusik: folksånger, andliga sånger samt som krydda även lätt musik. Vi uppträder i vårdhem, i sammanslutningars evenemang, i kyrkliga förrättningar och festevenemang. I början av säsongen kallas de intresserade att ge röstprov. Vi sjunger 3-4 -stämmiga sånger både på finska och svenska. Välkommen med! Tilläggsuppgifter: körledare Eivor Hagmark, tfn 040 861 3435

**15553 KESKIPOHJANMAAN MAAKUNTAKUORO
- MELLERSTA ÖSTERBOTTENS LANDSKAPSKÖR****Fre 19.9–5.12.2025, 16.1–24.4.2026, kl 18.15–20.45****Institutshuset, Festsal, Vasavägen 7****Lärare meddelas senare 43 t Kursavgift 62 €**

Välkommen att delta i en blandad kör! Vi sjunger både på finska och svenska. På kursen övar vi sopran-, alt-, tenor- och basstämmor samt allsång. Kören träffas: 19.9, 3.10, 24.10, 7.11, 21.11 och 5.12. Vårterminen: 16.1, 30.1, 13.2, 6.3, 20.3, 10.4, och 24.4.



MOTION OCH HÄLSA

*Personal guidance also in English

Motionsgymnastik

20500 PARKOUR FÖR 6-8 ÅRINGAR

Fre 12.9–28.11.2025, 16.1–17.4.2026, kl 18.15–19

Chydenius skola, gymnastiksal,
Anders Chydeniusgatan 20

Gymnastiklärare Rui Rocha 23 t Kursavgift 46 €

Parkour är konsten att förflytta sig på ett effektivt, snabbt och smidigt sätt över och förbi olika hinder. Man använder endast sin egen kropp och utvecklar både snabbhet, styrka, balans och koordination genom denna träningsform. Du behöver inneskor och bekväma kläder.

20501 PARKOUR, FÖR 9-12 ÅRINGAR

Fre 12.9–28.11.2025, 16.1–17.4.2026, kl 19–19.45

Chydenius skola, gymnastiksal,
Anders Chydeniusgatan 20

Gymnastiklärare Rui Rocha 23 t Kursavgift 46 €

Parkour är konsten att förflytta sig på ett effektivt, snabbt och smidigt sätt över och förbi olika hinder. Man använder endast sin egen kropp och utvecklar både snabbhet, styrka, balans och koordination genom denna träningsform. Du behöver inneskor och bekväma kläder.

20503 TANTPARKOUR

Mån 8.9–6.10.2025, kl 16.30–17.30

Utomhus

Lena Eklund 6 t Kursavgift 24 €

Tantparkour passar till alla som vill röra på sig på ett roligt sätt. Både kvinnor och män, unga och

gamla kan delta. Vi övar på rörlighet och balans, kroppen blir starkare och man kan utmana sig själv till att klättra på eller gå runt små hinder. Allt på ett lekfullt och uppmuntrande sätt. Det viktigaste i tantparkouren är att ha roligt och hitta glädjen i att röra på sig i trevligt sällskap. Vi utnyttjar omgivningens möjligheter och gör staden till vår hinderbana. Vi kommer att träffas på olika ställen som meddelas alltid före kursgången. Första gången träffas vi vid Västra parkens scen.

20504 STYRKETRÄNING FÖR POJKAR OCH MÄN *

Mån 15.9–1.12.2025, 12.1–20.4.2026, kl 18.30–19.30

Öja byacenter, Öjavägen 454

Linda Boberg-Santala 31 t Kursavgift 56 €

Styrketräning passar alla, gammal som ung och förebygger och lindrar många besvär i muskler och leder. För dig som vill gå ner i vikt och förbränna fett är det också bra med styrketräning, eftersom mer muskulatur leder till högre förbränning. Ett komplett pass, med 6 – 10 övningar för hela kroppen med både pulshöjande och högintensiv styrketräning.

20506 KOM I GÅNG - MÅ BRA - studiesedelnkurs

Tors 11.9–4.12.2025, 15.1–23.4.2026, kl 6.45–7.45

**Chydenius skola, gymnastiksal,
Anders Chydeniusgatan 20**

Tom Andtbacka 34 t Kursavgift 56 € -25 %

Munter morgongymnastik för herrar t ex före jobbet.

20508 CIRKELTRÄNING *

Tors 18.9–4.12.2025, 15.1–16.4.2026, kl 18.30–19.45

Öja byacenter, Öjavägen 454

Linda Boberg-Santala 38 t Kursavgift 56 €

Vi tränar tillsammans i grupp, med och utan redskap. Passar män och kvinnor i alla åldrar. Alla

tränar utifrån sin egen nivå.

20510 AEROBIC *

Ons 10.9–3.12.2025, 14.1–15.4.2026, kl 18–19

Öja byacenter, Öjavägen 454

Lilli Kastrén 33 t Kursavgift 56 €

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

20514 STYRKETRÄNING MED KONDITIONSMASKINER

Ons 10.9–3.12.2025, 14.1–8.4.2026, kl 17.45–18.45

Såka bygård, Gamla Skrabbvägen 12

Personlig tränare Marina Kulla 31 t Kursavgift 56,00 €

Vi tränar hela kroppen med konditionsmaskiner, hantlar och gummiband.

20517 ZUMBA® FITNESS 45 MIN + MUSKELTRÄNING 45 MIN

Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026, kl 17.30–19

Öja byacenter, Öjavägen 454

Mirva Palonen 50 t Kursavgift 67 €

Zumba® är energiskt, roligt och effektivt. Det är en form mitt emellan dans och fitness. Zumba® baseras på konditionstränande, rytmisk dans, både latinska rytmer och internationella danshits. Det är så kul att man inte ens tänker på att man tränar! Efter Zumban® fortsätter vi med en mångsidig muskelträning, där vi använder gummiband (vikter). Slutligen stretching och återhämtning. Ta med eget gummiband, vattenflaska, handduk och liggunderlag. Kursen går på både svenska och finska.

20518 ZUMBA® FITNESS 45 MIN + MUSKELTRÄNING 45 MIN

Tors 11.9–4.12.2025, 15.1–23.4.2026, kl 19.30–21

Yxpila skola, gymnastiksalen, Pottstrandvägen 15

Mirva Palonen 50 t Kursavgift 67 €

Zumba® är energiskt, roligt och effektivt. Det är en form mitt emellan dans och fitness. Zumba® baseras på konditionstränande, rytmisk dans, både latinska rytmer och internationella danshits. Det är så kul att man inte ens tänker på att man tränar! Efter Zumban® fortsätter vi med en mångsidig muskelträning, där vi använder gummiband (vikter). Slutligen stretching och återhämtning. Ta med eget gummiband, vattenflaska, handduk och liggunderlag. Kursen går på både svenska och finska.





Vattengymnastik

*Personal guidance also in English

20520 VATTENLÖPNING *

Mån 8.9–1.12.2025, 12.1–20.4.2026, kl 16–17

**Badcentret VesiVeijari /djupvattenbassängen,
Karlebygatan 55**

Annika Möller-Nilsson 30 t Kursavgift 56 €

Löpning och gympa med bälte i djupvattenbassängen. Vattenlöpning passar nästan för alla, det stärker musklerna och belastar inte lederna. Vattnet hjälper också musklerna att slappna av. Du bör vara simkunnig för att delta. Badcentret VesiVeijari uppbär en skild avgift för simbiljetten. Om du får reservplats, så meddelar vi då en plats blir ledig.

20524 VATTENGYMNASTIK, DAMER *

Mån 8.9–1.12.2025, 12.1–20.4.2026, kl 17.15–18.15

**Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen,
Karlebygatan 55**

Annika Möller-Nilsson 30 t Kursavgift 56 €

Vi gymnastiserar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Vattengymnastik passar alla åldrar. Badcentret uppbär en skild avgift för simbiljetten.

20526 VATTENGYMNASTIK FÖR SENIORER *

Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026, kl 9–10

**Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen,
Karlebygatan 55**

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 56 €

Vi gör enklare gymnastikövningar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Badcentret uppbär en skild avgift för simbiljetten. Blandad grupp för både damer och herrar.

20528 VATTENGYMNASTIK, DAMER *

Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026, kl 10–11

**Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen,
Karlebygatan 55**

Annika Möller-Nilsson 33 † Kursavgift 56 €

Vi gymnastiserar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Vattengymnastik passar alla åldrar. Badcentret uppbär en skild avgift för simbiljetten.

20530 VATTENGYMNASTIK, DAMER *

Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026, kl 11–12

**Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen,
Karlebygatan 55**

Annika Möller-Nilsson 33 † Kursavgift 56 €

Vi gymnastiserar i vatten till musik och använder ibland olika redskap. Med vattengymnastik får du mjukare leder, starkare muskler, god kondition samt bättre koordination. Vattengymnastik passar alla åldrar. Badcentret uppbär en skild avgift för simbiljetten.





Yoga

*Personal guidance also in English

20540 LUGN YOGA *

Ons 10.9–26.11.2025, 14.1–15.4.2026, kl 11–12

**Konsthuset Renlund trädelen, danssalen,
Borgmästaregatan 32**

Yogalärare Lena Eklund 31 t Kursavgift 56 €

Vi gör en lugn yogaövning där vi gör plats till kroppen och söker samband mellan rörelser och andning. Genom att få bort spänningar från kroppen kan man börja må bättre och känna sig friare i både sinne och kropp. Övningen passar också dig som inte har provat yoga tidigare. Ta med egen yogamatta och en filt. Bekväma kläder.

20543 YIN YOGA * - studiededelkurs

Fre 12.9–5.12.2025, 16.1–24.4.2026, kl 10.15–11.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Yogalärare Lena Eklund 40 t Kursavgift 56 € -25%

Yin yoga är en lugn och stilla timme som ökar

flexibiliteten och ger lugn i både kropp och själ. Positionerna hålls länge för att komma åt kroppens bindväv och fascia. Yin yoga ger vila och avkoppling för musklerna, nervsystemet och sinnet. Positionerna och övningen är mjuk, tyst och djup. Hela övningen görs sittande eller liggande på mattan. Ta med egen matta och bekväma kläder.

20545 YOGAMIX

Fre 12.9–28.11.2025, 16.1–24.4.2026, kl 16.30–17.30

Xpila skola, gymnastiksalen, Pottstrandvägen 15

Yogalärare Lena Eklund 31 t Kursavgift 56 €

På denna yogatimme provar vi olika yogastilar, både lugnare och mera rörliga. Det kommer att ske med flow yoga, yin yoga och yin & yang yoga. Beroende på gruppen kan vi också ha vinyasa flow och yoga nidra med i kursen. Alla kan vara med oberoende av tidigare erfarenhet i yoga.

20548 YOGA FÖR ALLA ***Ons 10.9–3.12.2025, 14.1–15.4.2026, kl 19–20.15****Öja byacentrum, Öjavägen 454****Lilli Kastrén 41 t Kursavgift 62 €**

En skön och avkopplande stund där du i egen takt får utföra rörelserna. Yoga stärker benmuskulerna, balansen samt rörelseförmågan. Bättrar också blodcirkulationen och energinivån. Vi utför lätta stretcher och anpassar rörelserna till gruppen. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med eget liggunderlag och vattenflaska.

20550 YOGA FÖR ALLA * - studiesedelkurs**Tis 9.9–2.12.2025, 13.1–14.4.2026, kl 15–16.15****Institutshusets festsal, Vasavägen 7****Lilli Kastrén 41 t Kursavgift 62 € -25%**

En skön och avkopplande stund där du i egen takt får utföra rörelserna. Yoga stärker benmuskulerna, balansen samt rörelseförmågan. Bättrar också blodcirkulationen och energinivån. Vi utför lätta stretcher och anpassar rörelserna till gruppen. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med eget liggunderlag och vattenflaska.

20557 YOGA NIDRA -djupavslappning**Ons 10.9–26.11.2025, 14.1–15.4.2026, kl 12.15–13****Konsthuset Renlund trädelen, danssalen,
Borgmästaregatan 32****Yogalärare Lena Eklund 24 t Kursavgift 46 €**

Yoga Nidra är en ledd avslappning som kallas även till yogisk sömn. Tanken är ändå inte att sova, utan sinnet hålls fokuserat och vaket igenom djupavslappningen. I övningen görs det bl a kroppsskanning och visualiseringar och det kan göras några yogarörelser före själva avslappningen för att släppa bort spänningar från kroppen. Yoga Nidran kan minska stress och hjälpa med att sova bättre, koncentrationen ökar och både kropp

och sinne får återhämtning och balans. Man gör övningen oftast liggande men det går också att göra den sittande. Ofta känner man sig piggare och har lättare att koncentrera sig efter att ha gjort en Yoga Nidra -övning. Ta med en filt. Bekväma kläder.

Asahi**20562 PARK-ASAHI, GRUNDKURS****Mån 1–29.9.2025, kl 18–19****Västraparken, utomhus****Kristina Klingenberg 6 t Kursavgift 24 €****Anmälan slutar 25.8.2025**

Kom och bekanta dig med finländska Asahi-hälsogymnastiken utomhus i Västraparken. Enkla och välgörande rörelser som passar för så gott som alla. Inga speciella kläder eller utrustning behövs. Rörelserna görs stående, men om du vill sitta, behöver du ta med en egen stol eller pall. Vi lär oss rörelser som stärker kroppens muskler samt balansen och koordinationen. Kursen går på både svenska och finska. Anmäl dig senast 25.8.2025.





Bild: Joni Virtanen

KONST- OCH PRAKTISKA ÄMNE

Teckning och målning

37512 KURS I LANDSKAPSMÅLNING

Fre 19.9–3.10.2025, kl 17–20

Konsthuset Renlund trädelen, Herman,
Borgmästaregatan 32

Bildkonstnär Tiina Granholm 12 + Kursavgift 28 €

Låt dig inspireras av naturen och utveckla ditt eget konstnärliga uttryck! På kursen får du lära dig olika sätt att bearbeta idéer som hjälper att skapa din egna unika landskapsmålning. Kursen behandlar ämnen som färganvändning, ljusets effekt i naturen och hur placera motiv i bilden. Kursen passar alla och alla får personliga instruktioner och råd. Rekommenderade tekniker, vattenfärg, akryl, krita. Kursen hålls i Konsthuset Renlund och på konstgården.

Ordkonst

35500 ORDKONSTKLUBB PÅ SVENSKA FÖR LÅGSTADIEELEVER FÖR ÅK 1-2

Tors 11.9–27.11.2025, kl 18–19

Konsthuset Renlund, trädelen, Konsthörnet,
Borgmästaregatan 32

Cia Björk 14 + Kursavgift 32 €

Gillar du berättelser? Tycker du om att använda din fantasi? Då är ordkonstklubben något för dig. I ordkonstklubben skapar vi genom att använda, undersöka och leka med språket. Vi lyssnar och läser, berättar och skriver. Vi pysslar, leker och dramatiserar. Ordkonstklubben erbjuder hobbyverksamhet för elever i lågstadieåldern. Den inspirerande och kreativa verksamheten uppmuntrar eleverna att använda och utveckla sitt svenska språk.

35502 ORDKONSTKLUBB PÅ SVENSKA FÖR LÅGSTADIEELEVER FÖR ÅK 3-5

Tors 11.9–27.11.2025, kl 16.30–17.45

Konsthuset Renlund, trädelen, Konsthörnet,
Borgmästaregatan 32

Mikaela Byskata-Ahlskog 18 t Kursavgift 42 €

Gillar du berättelser? Tycker du om att använda din fantasi? Då är ordkonstklubben något för dig. I ordkonstklubben skapar vi genom att använda, undersöka och leka med språket. Vi lyssnar och läser, berättar och skriver. Vi pysslar, leker och dramatiserar. Ordkonstklubben erbjuder hobbyverksamhet för elever i lågstadietiden. Den inspirerande och kreativa verksamheten uppmuntrar eleverna att använda och utveckla sitt svenska språk.

Keramik

40500 KERAMIKMORGON

Ons 10.9–10.12.2025, 14.1–8.4.2026, kl 10–13

Konsthuset Renlund stensidan, keramiksalen,
Folkskolegatan 6 b

Keramiker Merja Pohjonen 100 t Kursavgift 122 €

Kursen är avsedd för nybörjare och de som länge har haft keramik som hobby, men vill förstärka sina kunskaper om lerans egenskaper och öva olika tekniker. Under kursen går vi igenom olika handmodelleringstekniker, drejning, decorering, glasering. Bränning sker med elektrisk ugn och raku-bränning och ingår i kursavgiften. Lera och annat material betalar kursdeltagarna själva med en gemensam beställning eller individuellt. Undervisning på svenska och finska.

40502 MÅNDAGSKERAMIK, FORTSÄTTNINGSKURS

Mån 8.9–8.12.2025, 12.1–13.4.2026, kl 18–21

Konsthuset Renlund stensidan, keramiksalen,
Folkskolegatan 6 b

Keramiker Merja Pohjonen 100 t Kursavgift 122 €

Fördjupningskursen riktar sig till de som vill fördjupa sina kunskaper och talanger genom att koncentrera sig på t ex en speciell teknik, tillverka glasyrer till någon typ av bränning eller prova på olika dekorationer. Kursavgiften innehåller bränning med el- och raku-ugn. Lera och annat material betalar kursdeltagarna själva. Undervisning på svenska och finska.





Vävning

40520 VÄVNING - studiesedelkurs

Mån 8.9–1.12.2025, 12.1–20.4.2026, kl 14.30–17.30

Villa gamla skola, vävsal, Lärargränden 2

Gun-Maj Fredlund 100 t Kursavgift 102 € -25%

Vävning för både dig som har vävt förr och för dig som är nybörjare. Vi sätter gemensamt upp vävar enligt deltagarnas önskemål. Materialkostnader tillkommer.

40521 VÄV EN SJAL ELLER DYNA MED GRINDVÄVSTOL, 1 sp

7–8.11.2025 Fre 17–20, Lör 9.30–15

Taitokeskus Kokkola, Folkskolegatan 1

Lina Peräneva 11 t Kursavgift 28 €

Lär dig att väva med grindvävstol en produkt som du själv planerat: en sjal med passande färger och material av mjukt yllegarn eller en dekorationsdyna av tjockare material. På kursen lär du dig att varpa en grindvävstol och påbörja vävningen. Grindväven,

instruktioner och videon får du låna hem t o m 28.11.2025. Om du vill, kan du väva flera arbeten. Grindväven returneras till Taitokeskus senast 28.11.2025.

Kursen samlas fre 7.11 kl. 17.00–20.00 och lör 8.11 kl. 9.30–15.00. Om kursdeltagaren vill, är det möjligt att kursen bedöms och förs in i Min Studieinfo. Kursens omfattning 1 sp (studiepoäng) består av självständigt arbete och närundervisning. Undervisning på svenska/finska.

FÖLJ OSS GÄRNA PÅ SOME

www.facebook.com/kokkolanseudunopisto

www.instagram.com/kokkolanseudunopisto_kni

Använd hashtags:

#kokkolanseudunopisto_kni

#opinjailonpisaroita

#dropparavlärandeochglädje





Träslöjd och byggande

*Personal guidance also in English

40540 TRÄSLÖJD OCH MÖBELRESTAURERING

Mån 15.9–8.12.2025, 12.1–20.4.2026, kl 18–21

Storby skola, slöjdsalen, Broändavägen 2

Gustav Kortell 100 + Kursavgift 102 €

På kursen får kreativiteten flöda. Inom träslöjden tillverkas möbler, såsom bord, bänkar, stolar och hyllor. Du kan också tillverka mindre saker t ex ljusstakar, skyltar, lådor, ramar. Föremålen designas själv eller tillverkas enligt modell. Du kan också restaurera gamla trämöbler. Du får sakkunnig hjälp och handledning. Passar även för nybörjare. Obs! Tyvärr finns inget förråd på skolan, utan föremålen ska tas hem mellan kursgångerna.

40560 TILLVERKA DIN EGEN CYKELRAM *

Tors 11.9–4.12.2025, 15.1–16.4.2026, kl 18–21

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salen, Torggatan 41 A

Anders Holmberg 100 + Kursavgift 102 €

Vi tillverkar ramar till olika typer av cyklar enligt kursdeltagarens egna mått och önskemål. Ramarna

tillverkas av specialstål, aluminium eller varför inte titan om så önskas och förbandssvetsningen sker genom antingen lödning eller tig-svetsning. Inga förhandskunskaper är nödvändiga! Materialkostnaderna beror på valet av material och rör sig från noll (materialet tas från en gammal ram) till 500 €. Kursen går på svenska och finska.

40562 SVETSKURS *

Tis 16.9–25.11.2025, kl 18–21

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salen Torggatan 41 A

Anders Holmberg 40 + Kursavgift 67 €

Lär dig svetsa och bekanta dig med nya svetsmetoder. Inga tidigare kunskaper behövs, men det finns möjlighet att fördjupa tidigare kunnande. Vi behandlar gassvetsning, elektrodsvetsning, mig-samt tigsvetsning. Du har möjlighet att förverkliga ett personligt projekt med valfri svetsmetod eller kombination av metoder. Kursen går på svenska och finska. Åldersgräns 16 år.



FÖRELÄSNINGAR I KRONOBY MI

Anmäl dig på Kronoby MI:s hemsida mi.kvarnen.fi eller ring 040-660 1656

000101 VINTAGEMANNEN - EN STILIKON

to 23.10.2025 kl. 18.30-20, Kvarnen Kronoby, Avgift 27 €

Vintagemannen, Ingemar Albertsson, kommer och berättar om hur han på äldre dar blivit en influenser och stilikon. Hur kan en gubbe i gamla byxor få över 85.000 följare på Instagram? Han har blivit sinnebilden för en man med stil. I sin bok "Stil – tidlös, elegant, hållbar" delar han med sig av tips och idéer om hur man klär sig och hur man blandar plagg, material och färger. Vintagemannen är ett hållbarhetsprojekt byggt på lust och fåfänga. Han vill inspirera dig att köpa second hand, dvs att leva begagnat och få ett rikare liv och en elegantare stil. Ingemars stilsäkra tips på sociala medier följs av fler än någonsin – även unga.

Med sig har han också sin frun Vintage Quinnan som kommer att tala om damkläder.

Vi bjuder på kaffe.

<https://vintagemannen.se>

Instagram: @Vintagemannen och @vintagequinnan

000102 MODIGT OCH SJÄLVSÄKERT MOT DINA MÅL

lö 4.10.2025 kl. 9-12, Kvarnen, Kronoby, Avgift 27 €

Föreläsning och workshop med Jannica Granbacka

Hur skulle det kännas att faktiskt våga satsa på det du drömmer om? Den här workshopen riktar sig till dig som längtar efter att ta steget – oavsett om dina målsättningar är små eller stora.

Under föreläsningen får vi följa Jannica Granbackas personliga resa och vad som gett henne mod att följa sina egna drömmar. Hon berättar ärligt om sina utmaningar med prestationskrav och stress, och hur mental träning hjälpt henne att hitta ett modigare och mer balanserat sätt att leva.

Efter föreläsningen får deltagarna själva jobba praktiskt med sina målsättningar: Vad längtar jag efter? Vad drömmer jag om? Vi bryter ner målen i mindre steg och reflekterar tillsammans i smågrupper kring hur man konkret kan komma igång – redan idag.

Viktiga teman är hur man tränar upp sitt mod, bygger självförtroende och skapar dagliga rutiner som leder närmare det man verkligen vill.

Workshopen vill ge dig ny energi, inspiration och verktyg för att våga ta plats i ditt eget liv – med mod, självsäkerhet och målmedvetenhet.

Jannica Granbacka är utbildad mental tränare, trebarnsmamma och strategisk inköpare på Wärtsilä. Hon driver det egna företaget Braining Company vid sidan om sitt heltidsjobb och är även grundare av VoimaNaiset-evenemanget som turnerar i Österbotten hösten 2025. Hon inspireras av människor som vågar följa sin passion – och hoppas att just du går hem från workshopen med en konkret idé, ett första steg och tron på att du kan.

Lukuvuosi 2025-26 Läsåret

Elokuu/Augusti

vk/v	M	T	K/O	T	P/F	L	S
30							
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

19.8. Ilmoittautuminen alkaa /

Anmälan börjar

Syyskuu/ September

M	T	K/O	T	P/F	L	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Lokakuu/Oktober

M	T	K/O	T	P/F	L	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Syssloma vk 42 / Höstlov v. 42

Marraskuu/November

M	T	K/O	T	P/F	L	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1.11. Pyhänpv. / Alla helgons dag

Joulukuu/December

M	T	K/O	T	P/F	L	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6.12. Itsenäisyyspv. / Självständ.dag

24.-26.12. Joulul / Jul

Tammikuu/Januari

M	T	K/O	T	P/F	L	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1.1. Uudenvuodenpäivä / Nyårsdagen

6.1. Loppiainen / Trettondagen

7.1. Ilmoittautuminen alkaa/Anmälan börjar

Helmikuu/Februari

M	T	K/O	T	P/F	L	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

1.2. Talviloma vk. 9 / Sportlov v. 9

Maaliskuu/Mars

M	T	K/O	T	P/F	L	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Huhtikuu/April

M	T	K/O	T	P/F	L	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3.-6.4. Pääsiäinen / Påsk

Toukokuu/Maj

M	T	K/O	T	P/F	L	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1.5. Vappu / Förstamaj

14.5. Helatorstai / Kristi himmelsfärdsdag

Kesäkuu/Juni

M	T	K/O	T	P/F	L	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

20.6. Juhannuspäivä / Midsommardagen

Heinäkuu/Juli

M	T	K/O	T	P/F	L	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		