

VÅREN 2023



**K** Kokkolan seudun opisto  
Karlebynejdens institut

**KURSPROGRAM VÅREN 2023**

[www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni)

# ANMÄLAN TILL ALLA KURSER

BÖRJARTISDAG 10.1.2023 KL. 18.00

## INTERNET-ANMÄLNINGENS ABC

TILL KURSERNA BÖR DU ANMÄLA DIG PÅ FÖRHAND, så kommer kurserna bäst i gång. Ändringar i programmet är möjliga.

### GÖR SÅ HÄR

#### 1. LOGGA IN PÅ ADRESSEN

[uusipolitekninen.fi/kokkola](https://uusipolitekninen.fi/kokkola)

#### 2. VÄLJ KURS

kursen hittar du snabbast med kursnummer

#### 3. Klicka på **LÄGG TILL I VARUKORGEN**




> öppna varukorgen genom att klicka på bilden

#### 4. Fyll i blanketten som öppnas

#### 5. Läs och godkänn anmälningsvillkoren

#### 6. **SKICKA** anmälan

### BRA ATT VETA

- Vid internetanmälan används en skyddad förbindelse
- Kom ihåg att uppdatera webbläsaren med  när anmälingen börjar
- Var noggrann när du meddelar ditt mobiltelefonnummer och din e-postadress. Vi meddelar om eventuella kursförändringar i första hand via e-post.
- För barn under 18 år krävs också vårdnadshavarens uppgifter.
- Om du har Kaikukortet, se sid 6
- ANMÄLNINGEN ÄR BINDANDE.
- Det kommer ingen skild kallelse till kursen. Vi meddelar bara om kursen inhiberas.

## 7. DIN ANMÄLAN ÄR NU KLAR! DU FÅR FAKTURAN HEMSÄNT.

### OM

## DU VILL BETALA KURSEN SOM NÄTBETALNING, FORTSÄTT ÄNNU...

- nätbetalning lyckas bara, om du har gett din e-postadress
  - **Betala inte på nätet om du är berättigad till studeranderabatt eller om det är en studiesedelkurs.** Du får fakturan till halva priset då du har antecknat dig som studerande vid anmälingen.
  - Om du betalar kursen med ePassi eller Smartum, läs anvisningarna på sid 6.
  - Om du har betalat kursen på nätet och kursen inte startar, så returnerar vi kursavgiften när du har meddelat ditt kontonummer till institutets kansli.
- 8. Klicka vidare från anmälningsbekräftelsesidan till** 
- > du förs till Karlebynejdens instituts nätbetalningssida, och vidare framåt till nätbanken.
  - Välj betalningssätt och följ betalningsanvisningarna.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Anmälan till kurserna	2	Stiftelsen för Nordiska konstskolan, öppna föreläsningar	8
Rektors ruta	3	<b>Bildkonstskolan för barn och unga</b>	9
Kursavgifter, rabatter och avbokningar	4	<b>Institutets kurser:</b>	
Kansli, verksamhetsplatser	5	Vardagskunskaper	10
Kontaktuppgifter	5	Språk	12
Allmänt	6	Data, fotografering och bildhantering	12
Motionssedlar ePassi och Smartum	6	Motion och hälsa	13
Kaikukortet	6	Litteratur	15
Studieföreningen	7	Konst- och praktiska ämnen	15
Vårutställning	7	Kalender	
Parkering	7		

## I VÅRTIDER

Glädjande för institutets del under höstterminen var att deltagarna började hitta tillbaka till kurserna. Nu har det också kommit fler kursförslag till vårterminen än tidigare. I och med nya kurser har institutet också fått nya timlärare. Detta talar om aktivitet. Kursplaneringen inför hösten 2023 är också på gång redan nu.

Som exempel på nya kurser med nya lärare kan nämnas Grundkurs i fotografering, Bokcirkel och Tovning.

Normalt slutar kurserna i april. Nu har vårterminen till en viss grad blivit längre i och med kurser även under maj och juni t.ex Asahi-hälsogymnastik och Sommarjumppa. Trots att de kurserna kanske känns avlägsna i januari, är det ändå skäl att anmäla sig i tid för att få plats.

Som extra krydda har vi att erbjuda en Asahi-kurs på fyrön Tankar i augusti.

Samarbete med t.ex föreningar och byalag är välkommet. Som exempel på det har vi Introduktion till fågelskådning i samarbete

med Gamlakarleby fågel- och naturvänner rf och Arkeologi i hemknutarna i samarbete med Linnusperä-Ventus byalag och Karleby stads museitjänster.

Tanken med institutets kurser är att tröskeln att delta ska vara så låg som möjligt enligt fria bildningens principer om bl.a livslångt lärande, jämlikhet och aktivt medborgarskap. Kurspriserna borde heller inte vara oöverkomliga.

Hoppas du hittar intressanta kurser bland institutets kursutbud. Om du har idéer, ta gärna kontakt så kan vi fundera vidare.

Ha det så bra och njut av vårterminen!

**Sixten Sandström**, avdelningsrektor



## ANMÄLAN TILL ALLA KURSER BÖRJAR TISDAG 10.1.2023 KL. 18.00

**Du kan anmäla dig**

- via webbtjänsten  
<https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola>
- per telefon 040-8065 160 eller i kansliet, Vasavägen 7, fr o m 10.1.2023 kl. 18.00-20.00, därefter under kansliets öppethållningstider må-to kl. 9.00-11.30.

**KURSAVGIFTER OCH RABATTER**

- När du anmäler dig till en kurs, förbinder du dig att betala kursavgiften.
- Kursavgiften anges vid varje kurs i kursprogrammet.
- Avbokning ska göras 2 vardagar innan kursen startar, via internet eller till institutets kansli.
- Om du inte betalade kursen som nätbetalning, sänds fakturan hem per post eller du kan begära en betalningslänk från kansliet till din e-post.
- Om kursen avbryts från institutets sida, så försöker vi hitta en ersättande kurs.
- Om kursen inte startar returnerar vi kursavgiften, då du har meddelat ditt kontonummer till institutets kansli.
- Om du själv avbryter kursen, så sänks inte kursavgiften eller betalas tillbaka. Återbetalning av en del av kursavgiften kan anhållas bara av vägande skäl.
- Kursmaterial och -tillbehör samt läroböcker betalar och skaffar deltagaren själv, om inte annat nämnts i kursbeskrivningen.

**AVBOKNING AV KURS**

Avbokning skall göras via nättjänsten eller till institutets kansli minst 2 vardagar före kursstarten eller före sista anmälningsdagen. Om du avbokar kursen för sent så fakturerar vi halva kursavgiften. Att lämna kursen obetald eller att meddela till läraren är ingen avbokning. För en plats som inte avbokats uppbärs full kursavgift.

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.

**Studeranderabatt**

På institutets kursavgifter beviljas 50 % rabatt till studerande på andra stadiet, i gymnasium, yrkeshögskola, universitet eller vuxenläroanstalt. Om du är studerande, betala inte på nätet! Du får fakturan till halva priset då du har antecknat dig som studerande vid anmälningen, och fakturan sänds hem per post.

**Motionssedlar E-passi och Smartum**

På institutets motions-, dans- och välmåendekurser kan du använda ePassi och Smartum motions- och kulturförmåner som betalning. Arbetsförhållandets förmåner som arbetsgivaren erbjuder arbetstagaren är personliga. Tilläggsinformation sid 6

**Rabatter till pensionärer, arbetslösa och invandrare endast för studiesedelkurser**

Utbildningsstyrelsen har beviljat ett specialunderstöd i form av studiesedlar till pensionärer, arbetslösa och invandrare. De betalar ½ av kursavgiften för kurser som nämnts skilt. I kursrubriken meddelas om det är en studiesedelkurs. Rabattkurser kan inte betalas som nätbetalning.

**Kaikukort**

Om du har ett Kaikukort, kan du delta i en kurs per läsår utan kursavgift. Anmäl dig till kursen och kom och visa upp Kaikukortet till institutets kansli senast innan kursen startar. Tilläggsinfo se sid 6 och [www.soite.fi/kaikukortti](http://www.soite.fi/kaikukortti)



## KANSLI

### Institutshuset,

Vasavägen 7, 67100 Karleby

E-post: [kni@kokkola.fi](mailto: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 9.1.2023
- övriga tider enligt överenskommelse  
[www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni)

### Bildkonstskolan,

Folkskolegatan 6 B, 67100 Karleby

E-post: [ktk-bks@kokkola.fi](mailto:ktk-bks@kokkola.fi)

Telefon 040 8065 167

Bildkonstskolans kansli är öppet under läsåret

- må-on kl. 9.00-11.30 och 12.30-15.00
- to kl. 14.00-20.00

## 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 institutets hemsida  
[www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni).

## KONTAKTUPPGIFTER,

### svenskspråkiga avdelningen

Avdelningsrektor, svenskspråkiga avdelningen

Sixten Sandström 044 7809 532

Servicesekreterare, svenskspråkiga avdelningen

Gerd Wiklund 040 8065 160

Institutets rektor Päivi Makkonen 044 7809 527

Kvällsservicesekreterare Leena Lamu 06 8289 777

E-post: [fornamn.efternamn@kokkola.fi](mailto:fornamn.efternamn@kokkola.fi)

**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 inlärningen. Aktualitet samt traditioner är viktiga för oss, och vi siktar mot framtiden.

**Kaikukortti****KAUKUKORTET**

Kultur hör till alla oberoende av förmögenhet. Målet med kaikukortet är att göra det lättare för ungdomar, vuxna och familjer i en svår ekonomisk situation att njuta av kultur, motion och konst. Kortet är personligt och kostar ingenting. Kortet kan beviljas åt dem som är minst 16 år, är i en svår ekonomisk situation och är klient hos en social- och hälsovårdsenhet som deltar i Kaikukort-verksamheten. Kortet beviljas av Soite. Tilläggsinfo: [www.soite.fi/kaikukortti](http://www.soite.fi/kaikukortti)

**Så här anmäler du dig till Karlebynejdens instituts kurser om du har kaikukortet:**

Karlebynejdens institut är med i Soites Kaikukort-nätverk. 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.

**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](http://www.kokkola.fi/kso-kni). Du hittar oss numera också på Facebook och Instagram.

**VIKTIGA DATUM**

Vid varje kurs anges start- och slutdatum för kursen. I regel ingen undervisning under skolornas lovdagar. Under skolornas sportlov vecka 9, 27.2 -5.3.2023 hålls i allmänhet inga kurser.

**ePassi Smartum!****BETALNING MED MOTIONSSEDLAR (ePassi och Smartum)**

Motions- och kulturförmåner är personliga förmåner som arbetsgivaren erbjuder arbetstagaren. De används bara till personliga avgifter.

Vi godkänner Smartum och ePassi som betalningsmedel bara för motions- och danskurser. Om du vill betala kursavgiften med Smartum sedlar eller ePassi, ta kontakt med institutets kansli antingen via telefon eller besök kansliet innan kursen börjar.

Betalning med motionssedlar är inte längre möjligt efter fakturering. Kom därför ihåg att vara i kontakt med institutet i tid.

Kansliets betjäningstider i institutshuset, Vasavägen 7: må-to kl. 9.00-11.30, tel 040 8065 160  
må-to kl. 17.00-20.00, tel 06 8289 777

Betalning av kursavgifter med motionssedlar återbetalas inte.

Kursavgiften bör betalas i sin helhet med sedlar. För sedlarna ges inga växelpengar.

## STUDIEFÖRENINGEN VID KARLEBY SVENSKA MEDBORGARINSTITUT RF.

Studieföreningen är en intresseförening för kursdeltagarna, lärarna och personalen. Studieföreningen medverkar vid vårutställningen, anordnar t ex konserter, exkursioner, teaterresor mm. Ordförande är Ulrika Kankkonen. Övriga medlemmar är Mikael Tast (sekreterare), Jennica Hagström, Leo Lindfelt, Annika Pietilä-Honkakoski, Kenneth Ågren (viceordförande) och Gerd Wiklund (kassör).

Frivilliga understöd kan betalas in på kontot FI59 5163 0620 0121 71.

## 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

Biltrafik på Konsthuset Renlunds gårdsplan tillåts inte längre. Man kan köra in på gården för transport av tunga saker, men bilen måste parkeras invid en gata (Folkskolegatan, Borgmästaregatan, Packhusgatan eller Katarinegatan). De elever som skjutsas med bil ska lämnas vid gatan på Folkskolegatans sida. Därifrån kan de ta sig tryggt till skolan över gårdsplanen. Personalens bilplatser är på Katarinegatans sida.



## VÅRUTSTÄLLNING OCH EVENEMANG 22.-24.4.2023

### Konst- och praktiska ämnen

lö 10-15

sö 12-16

må 9-14

### Musikframträdanden

lö 22.4

musikinstrument kl. 11-15

sö 23.4

körer och musikgrupper kl. 12-15

**Institutshuset  
Vasavägen 7**

## Stiftelsen för Nordiska Konstskolan

### ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR våren 2023

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

Plats: Konsthuset Renlund/trädelen, Konsthörnet, Borgmästaregatan 32

Föreläsningarna genomförs på svenska (sammanfattningar kan göras på finska eller engelska) och är avgiftsfria. Alla intresserade är välkomna.

- 21.1 15-17 Aktivism och naiv teknisk konst. Undergroundkonst i St. Petersburg**  
**Maria Fox Larsson, bildkonstnär**
- 11.2 15-17 Salong: Rummets poetik**  
**Emilia Nurmivaara, bildkonstnär**  
**Göran Torrkulla, filosof, konstnär och essäist**
- 18.2 15-17 Konst och Artificiell intelligens**  
**Joakim Finholm, medieassistent, konstnär**
- 11.3 15-17 Konst möter naturvetenskap**  
**Robert Back, bildkonstnär och lektor**
- 25.3 15-17 Konst och kultur i Belarus**  
**Olya Tsikhanchuk, grafisk designer**
- 15.4 15-17 Måleri ur den äkta mattans perspektiv**  
**Marika Holm, bildkonstnär och lektor**
- 29.4 15-17 Min konstverksamhet i Karleby**  
**Merja Pohjonen, bildkonstnär och lärare**







REETTA BREILIN



KOKKOLAN LASTEN JA NUORTEN KUVATAIDEKOULU  
 KARLEBY BILDKONSTSKOLA FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen som ges inom olika konstarter i Karleby bildkonstskola för barn och unga framskrider från nivå till nivå och är målinriktad. Undervisningen är avsedd för 6–19-åriga finskspråkiga och svenskspråkiga barn och unga. 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).

## **Bildkonstskolans adress är Folkskolegatan 6b.**

Kansliets öppettider under läsåret  
 mån-ons kl 9.00-11.30 och 12.30-15.00,  
 tors kl 14.00-20.00

tel 040-806 5167, servicesekreterare  
 Aune-Maarit Saukko.

Bildkonstskolans e-post är  
 ktk-bks@kokkola.fi och webbtjänsten  
 www.kokkola.fi/kso-kni.

Du hittar också Bildkonstskolan på  
 Facebook och Instagram.

## **Kontaktuppgifter**

Isosaari Aija, rektor 044 780 9526  
 Pokela Heidi, bildkonstlärare 044 780 9523  
 heidi.e.pokela@kokkola.fi

Saukko Aune-Maarit, servicesekreterare  
 040 806 5167

Juho Klapuri, kvällsvaktmästare  
 040 806 5384

e-post: fornamn.efternamn@kokkola.fi

Anmälan till vårens kurser börjar tisdag 10.1 kl. 18.00.



## 60505 CHILENSK AFTON / CHILELÄINEN ILTA

Tis 4.4.2023 kl. 18.00–21.00

Donnerska skolan, Hälsovägen 1

Soledad och José Björkqvist 5 t Kursavgift 16,00 €

Sista anmälningdag 28.3.2023

Kom med och tillred chilensk mat tillsammans med Soledad och José medan vi bl.a. pratar om Chile och lyssnar på chilensk folkmusik. Avgift för ingredienser ca 5 € uppbärs på kursen.

Undervisningsspråk svenska och finska.

## 60506 HYGIENPASS

Tis 14.3.2023 kl. 16.30–21.30

Donnerska skolan, Hälsovägen 1

Mikael Snellman 7 t Kursavgift 52,00 €

Kurs i hygienkompetens enligt Livsmedelsverkets fordringar. Den riktar sig till alla som hanterar förpackade livsmedel. Kurskvällen avslutas med tent. Ta med identitetsbevis. Ta gärna också med lite mellanmål.

## 70501 FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 1®

6 – 16.2.2023

Mån 18.00–21.00, Tor 18.00–21.00

Donnerska skolan, Hälsovägen 1

Utbildare i första hjälp och hälsokunskap Marcus Nyberg 16 t Kursavgift 60,00 €

Grundkursen i första hjälpen ger grundläggande kunskaper och färdigheter att hjälpa i nödsituationer och vid vanliga sjukdoms- och olycksituationer, samt ger information om hälsans befrämjande. I kursen ingår också användning



av hjärt-lung-räddning-defibrillatorutrustning. Kursen följer FRK:s direktiv och är i kraft 3 år. För att bli godkänd krävs att man deltar varje kursgång. Efter godkänd kurs registreras kursdeltagaren i FRK:s utbildningsportal och får ett mobilkort över prestationen. Kursen hålls må 6.2, to 9.2, må 13.2 och to 16.2.

**85501 ARKEOLOGI I HEMKNUTARNA**

**Lör 10.6.2023 kl. 10.00–14.00**

**Linnusperä-Ventus byalagets bystuga, Lärargränd 2**

**Marcus Riska, Lauri Skantsi 5 t Kursavgift 17,00 €**

Under en dag gör vi en utfärd inom Linnusperä-Ventus -området för att bekanta oss med fornlämningar från historiska tiden och eventuellt också från järnåldern. Vi samlas först vid bystugan. För utflykten ha på dig passande kläder, sittunderlag och t ex kaffe/te i termos samt lite tilltugg. Kursen ordnas i samarbete med Linnusperä-Ventus byalag och Karleby stads museitjänster.



**85515 INTRODUKTION TILL FÅGELSKÅDNING**

**9.3 – 13.5.2023, Tor 18.00–19.30, Lör 9.00–10.30**

**Donnerska skolan, Hälsovägen 1**

**Peter Sandbacka, Kaj Holmbäck 10 t Kursavgift 27,00 €**

Under tre torsdagar 9.3, 16.3, och 23.3 kl 18.00-19.30

träffas vi för introduktion i fågelskådandets grunder. Vi behandlar praktiska förutsättningar, bra platser i regionen, utrustning och grunder i att identifiera fåglar. Vi gör två utfärder under kursen. Lördagen den 15.4 kl. 9.00 åker vi till Kronoby och iakttar fålten med rastande flyttfåglar. Lördagen den 13.5 kl. 9.00 iakttar vi fåglar vid Elba och Rummelö. För utflykten ha på dig passande kläder och gummistövlar. Kursen ordnas i samarbete med Gamlakarleby fågel- och naturvänner rf. Utöver kursens utfärder kan man delta i föreningens utfärder på våren.

**99504 UTRYMME FÖR MÅNGFALD I KARLEBY, gratis kurs**

**17 – 31.1.2023, Tis 13.00–14.30**

**Konsthuset Renlund trädelen, Konsthörnet, Borgmästaregatan 32**

**Verksamhetsledare för Regnbågsalliansen Isabel Flemming, 6 t, Gratis kurs**

Kursens mål är att fördjupa förståelse om sexuella minoriteter och könsminoriteter via gemensam diskussion. Som en grund till diskussionen fungerar handboken Tilaa moninaisuudelle! En handbok till stöd för att främja likabehandling av personer som tillhör sexuella minoriteter eller könsminoriteter (valtioneuvosto.fi eller yhdenvertaisuus.fi). Kursen verkställs i form av gemensam diskussion. Som inledningsanförande fungerar antingen en deltagares eller en gästs anförande. I den gemensamma diskussionen talar varje kursdeltagare om sina egna erfarenheter och från sina egna utgångspunkter. Målet för deltagarna är inte ett gemensamt "utlåtande" utan utvidgande av den egna förståelsen och de egna synpunkterna. Kursen ordnas i samarbete med stadsbibliotekets demokratiprojekt. Kursen är gratis för deltagarna.

Anmälan till vårens kurser börjar tisdag 10.1 kl. 18.00.



## SPRÅK

### 05034 MORNING CLUB

25.1 – 29.3.2023, Ons 10.00–11.30

Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7

Penelope Colston 18 t Kursavgift 36,00 €

Lätt konversation på engelska, där huvudvikten är på att utvidga ordförrådet samt förbättra den muntliga färdigheten. Både parvisa övningar och övningar i små grupper om vardagliga och aktuella händelser. Kopieringsmaterial. Kunskapsnivå A1.

## DATATEKNIK, FOTOGRAFERING OCH BILDREDIGERING

### 10503 PRIVATLEKTIONER I DATATEKNIK

16.1 – 20.4.2023, Mån-tor 9.00–18.00

Institutshuset, Evald-klassen, Vasavägen 7

Tradenom Jennica Hagström 26 t Kursavgift 24,00 €

Boka tid åt dig för individuell handledning i att använda dator, pekplatta (tablet) eller smarttelefon. Individuell handledning 24 €/lektion (45 min). Du kan också boka tid för smågruppsundervisning (max 3 pers/grupp). Avgiften 24 € fördelas mellan deltagarna. Läraren kontaktar kursdeltagarna för att komma överens om tidpunkt. Anmäl dig, så tar vi kontakt! Handledning både på svenska och finska. Också möjligt via Teams. Lektionerna hålls mån-tors kl. 9.00-18.00.

### 10508 GRUNKURS I FOTOGRAFERING

1 – 22.2.2023, Ons 18.00–20.15

Donnerska skolan, Hälsovägen 1

Sebastian Sundlin 12 t Kursavgift 26,00 €

Vi lär oss använda kamerans grundinställningar: ISO, bländare och slutartid så att alla kan fotografera helt manuellt när kursen är slut. Vi går också igenom komposition, ljussättning och redigering på dator och bekantar oss med olika objektiv. Ta med egen systemkamera. Vi utgår också från gruppens önskemål.

### 10510 GRUNDERNA I BILDREDIGERING

18 – 19.3.2023, Lör 10.00–14.15, Sön 10.00–14.15

Institutshuset, Evald-klassen, Vasavägen 7

Sebastian Sundlin 10 t Kursavgift 27,00 €

Under kursens gång kommer vi att titta på hur man kan redigera sina bilder. Vi bekantar oss med de olika programmen som finns inom bildredigering. Vi kommer att titta närmare på just lightroom, Photoshop och bridge. Där kommer vi att gå igenom grunderna i de båda programmen och vi lär oss hur man använder sig av de olika verktygen som finns och hur man kan använda båda programmen tillsammans. Vi kommer också under kursens gång att kolla på vad det finns för alternativ till dessa båda programmen. Ta med egen dator och bilder. Vi utgår också från gruppens önskemål.



Du kan betala kurserna i motion och hälsa med ePassi och Smartum, se sid 6.



## **MOTION OCH HÄLSA**

### **20521 VATTENLÖPNING**

**16.1 – 24.4.2023, Mån 16.00–17.00**

**Badcentret VesiVeijari /djupvattenbassängen  
Karlebygatan 55**

**Annika Möller-Nilsson 17 t Kursavgift 36,00 €**

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 uppstår en skild avgift för simbiljetten. Om du får reservplats, så meddelar vi då en plats blir ledig. Ingen kurs 10.4.

### **20531 VATTENGYMNASTIK, DAMER**

**16.1 – 24.4.2023, Mån 17.15–18.15**

**Badcentret VesiVeijari /gymnastikbassängen  
Karlebygatan 55**

**Annika Möller-Nilsson 17 t Kursavgift 36,00 €**

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 uppstår en skild avgift för simbiljetten. Ingen kurs 10.4.

### **20546 SOMMARJUMPPA, TUFF KONDITION OCH STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN**

**15.5 – 19.6.2023, Mån 17.30–19.00**

**Utomhus vid Öja byacenter, Öjavägen 454**

**Personlig tränare Marina Kulla 12 t Kursavgift 26,00 €**

Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband, minigummiband. Vi varvar med pulsupphöjande hoppövningar utomhus, hoppeligen i solsken. Ta med liggunderlag, hantlar, gummiband, minigummiband och vattenflaska.

Anmälan till vårens kurser börjar tisdag 10.1 kl. 18.00.



## 20547 SOMMARJUMPPA, TUFF KONDITION OCH STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

17.5 – 21.6.2023, Ons 18.00–19.30

Utomhus vid Såka skola

Personlig tränare Marina Kulla 12 t Kursavgift 26,00 €

Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband, minigummiband. Vi varvar med pulsupphöjande hoppövningar utomhus, hoppeligen i solsken. Vid regn inomhus i byagården. Ta med liggunderlag, hantlar, gummiband, minigummiband och vattenflaska. Vi samlas vid Såka skolas gräsplan.

## 20560 ASAHI, GRUNKURS 1

2 – 30.5.2023, Ti 18.30–19.30

Västraparken, utomhus

Kristina Klingenberg 7 t Kursavgift 22,00 €

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.

## 20561 ASAHI, GRUNKURS 2

3 – 31.5.2023, Ons 10.00–11.00

Västraparken, utomhus

Kristina Klingenberg 7 t Kursavgift 22,00 €

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.

## 20558 ASAHI-HÄLSOGYMNASTIK PÅ TANKAR

19 – 20.8.2023, Lö 15.00–18.45, Sö 8.00–11.30

Fyrön Tankar

Ulla Roth, Kristina Klingenberg 6 t

Kursavgift 40,00 €

Kom och bekanta dig på fyrön Tankar med hälsogymnastiken Asahi som utvecklats i Finland och passar olika åldrar. I Asahi kombineras de bästa traditionerna inom österländsk och västerländsk gymnastik. Övningarna är planerade så att så gott som alla kan delta i Asahi. Övningarna sker utomhus. Vid regn möjlighet till regnskydd. I kursavgiften 40 € ingår inte båtbiljetten med MS Jenny och inte heller utgifter för kost och logi. Deltagarna kan också komma med egen båt till fyrön samt övernatta i egen båt. Undervisningsspråk: svenska, finska och vid behov engelska. Närmare info om MS Jennys tidtabeller, bokning av biljetter och övernattnings på Tankar från Karleby turism tfn 040 806 5075. OBS! Vid för kraftig vind avgår inte MS Jenny. Då inhiberas också kursen. Vi övar på lördag kl. 15.00-16.30 och 18.00-18.45. På söndag kl 8.00-8.45 och 10.00-11.30. Anmälan börjar 1.6.2023 kl. 9.00.



## LITTERATUR, KONST- OCH PRAKTISKA ÄMNE

### 35500 BOKCIRKEL

19.1 – 11.5.2023, Ons 17.30–19.00, Tor 17.30–19.00

Stadsbiblioteket, Hongellsalen, Storgatan 3

Annika Möller-Nilsson 10 t Kursavgift 26,00 €

Tycker du om att läsa, men saknar en grupp att diskutera med? Kom då med i Bokcirkeln! Vi pratar om böcker vi läst eller håller på att läsa. Vi väljer ett nytt tema för varje träff enligt deltagarnas önskemål. Temat för första träffen är "Hemma". Vi träffas en gång i månaden: 19.1, 16.2, 16.3, 19.4 och 11.5.

### 37513 MÅLA DIN VINTER

17 – 18.2.2023, Fre 17.00–21.00, Lör 9.00–16.00

Konsthuset Renlund stensidan, målarsalen,

Folkskolegatan 6 b

Esa Tiainen 13 t Kursavgift 26,00 €

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 lärares uppslag, t ex stilleben, landskap och människor. Oljemålare bör använda luktfri terpentin. Akvarellpapper till självkostnadspris av läraren. I övrigt eget material.

### 40526 TOVNING

10 – 11.2.2023, Fre 18.00–21.00, Lör 10.00–14.00

Institutshuset, Helmi-klassen, Vasavägen 7

Monica Ohls 9 t Kursavgift 22,00 €

Ullföremålen har många fördelaktiga egenskaper, de är värmande, lätta och har en vacker struktur. Kom med och upptäck tovnings fascinerande "värld". Under kursen får du lära dig grunderna eller förkovra dig i våttovning, vi använder också tovningsnålen för detaljer eller prydnadsföremål. Du kan själv välja vad du tillverkar: pannlappar, sittunderlag, tofflor, små väskor, smycken, prydnadsföremål m.m. Närmare information fås inför kursen. Kursledaren tillhandahåller material som betalas enligt förbrukning.

### 40563 SVETSKURS

17.1 – 4.4.2023, Tis 18.00–21.00

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salén,

Torggatan 41 A

Anders Holmberg 40 t Kursavgift 63,00 €

Lär dig svetsa och bekanta dig med nya svetsmetoder. Inga tidigare kunskaper behövs, men det finns möjlighet att fördjupa tidigare kunskaper. Vi behandlar gassvetsning, elektrosvetsning, mig-samt tigsvetsning. Kursen går på svenska och finska. Åldersgräns 16 år. OBS! Ingen kurs 7.2.