



Kokkolan seudun opisto  
Karlebynejdens institut

# KURSPROGRAM 2023–2024

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



YHTEISKOULU

# ANMÄLAN TILL HÖSTENS KURSER

BÖRJARTISDAG 22.8.2023 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

[uusi.opistopalvelut.fi/kokkola](https://uusi.opistopalvelut.fi/kokkola)

#### 2. VÄLJ KURS

kursen hittar du snabbast med kursnummer

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



> öppna varukorgen genom klicka på bilden

#### 4. Fyll i blanketten omsorgsfullt

#### 5. LÄS OCH GODKÄNN anmälningsvillkoren

#### 6. **SKICKA** anmälan

### BRA ATT VETA

- Vid internetanmälan används en skyddad förbindelse
- Kom ihåg att uppdatera webbläsaren med när anmälningen 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 9
- 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;**
  - du får fakturan till halva priset.
- Om du betalar kursen med ePassi eller Smartum, läs anvisningarna på sid 9

#### 8. Klicka vidare från anmälningsbekräftelsesidan till **BETALA**



- > du förs till Karlebynejdens instituts nätbetalningssida, och vidare framåt till nätbanken.
- Välj betalningssätt och följ betalningsanvisningarna.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Anmälan till kurserna	4	<b>Institutets kurser:</b>	
Kursavgifter, rabatter och avbokningar	4	Vardagskunskaper	14
Kansli, verksamhetsplatser	5	Första hjälpen	15
Kontaktuppgifter	5	Historia	15
Droppar av lärande och glädje – 80 år	6	Språk	16
Allmänt	8	Datateknik	17
Motionssedlar ePassi och Smartum	9	Musik	18
Kaikukortet	9	Motion och hälsa	21
Kompetensbaserade kurser	9	Litteratur	26
80-årsjubileumskonsert	10	Konst- och praktiska ämnen	27
Jubileumsårets evenemang	11	<b>Kurser i Kronoby medborgarinstitut</b>	30
Stiftelsen för Nordiska konstskolan,			
öppna föreläsningar	12		
<b>Bildkonstskolan för barn och unga</b>	13		



## Välkommen till Onlineinstitutet!

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

Surfa in på [onlineinstitutet.fi](http://onlineinstitutet.fi) redan idag!

[www.onlineinstitutet.fi](http://www.onlineinstitutet.fi)



# ANMÄLAN TILL ALLA KURSER BÖRJAR TISDAG 22.8.2023 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 22.8.2023 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.
- 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 föregående sista anmälningdagen.**

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.

## Studeranderabatt

På institutets kursavgifter beviljas 50 % rabatt till studerande på andra stadiet, i gymnasium, yrkeshögskola, universitet eller vuxenläroanstalt. Obs! Rabatten gäller inte grundskoleelever. Betala inte kursavgiften på nätet, du får den rabatterade fakturan hemsänt med posten.

## Motionsnedlar 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 9

## Rabatter till pensionärer, arbetslösa och invandrare

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

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.



## 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 4.9.2023

- 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 öppethållningstider se sid 13.

## 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](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 Asko Muilu 044 7809 530

Kvällsservicesekreterare Leena Lamu 06 8289 777

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

## 120 år av livslångt lärande

I din hand håller du Karlebynejdens instituts massiva kursutbud för läsåret 2023–2024, som innehåller såväl gamla godingar som nya vindar. Institutets program liknar sina elever, för visst har planerarna igen varit lyhörda för stadsbornas önskemål och behov.

Samhällets signaler beaktades även när landets första arbetarinstitut grundades för 120 år sedan, i syfte att öka folkets bildningsnivå och tolerans i ett Finland som höll på att urbaniseras. Även i Karleby gick man in för att öka det andliga kapitalet, gemensamt lärande samt den språkliga och kulturella förståelsen när Arbetarinstitutet i Gamlakarleby och Kokkolan Työväenopisto inledde verksamheten för 80 år sedan, hösten 1943. Initiativtagare till upprättande av arbetarinstitutets verksamhet var kommerserådet Evald Vainio. Han har präglat flera centrala och livskraftiga institutioners verksamhet i landskapet Mellersta Österbotten. De populäraste kurserna under arbetarinstitutets första verksamhetsår var bl. a språkkurser i svenska och finska, redovisning samt diskussionsgrupper där man behandlade aktuella samhälleliga ämnen.

I ett samhälle som stundom präglas av ostadighet är andlig likvärdighet en resurs som får sin näring från meningsfulla fritidsaktiviteter. Inom de närmaste åren inväntar Karleby nya invånare som ska fylla lediga arbetsplatser som uppkommer till följd av industriella investeringar som offentliggjordes i början av detta år. Stadens nya invånare behöver en mångsidig och givande fritid för att rota sig i regionen. Karlebynejdens institut kan svara på deras behov genom att fungera som hittills – planera ett inspirerande och lagom utmanande kursutbud som ligger i tiden!

**Stina Mattila**  
stadsdirektör





## Fria bildningens betydelse

Ekonomi i landet stramas åt. Förstås har man då också börjat gå igenom möjliga sparåtgärder inom fria bildningen. Detta leder till att verksamhetens existens ifrågasätts. Nu gäller det att komma med argument och bevis för fria bildningens betydelse. Vad händer med kursdeltagarnas välmående och kunskande, om det blir betydliga nedskärningar eller prishöjningar i verksamheten? Vart ska de då ta vägen? Finns det alternativ? Jag ställde samma frågor i tiderna åt en lokalpolitiker. Han tyckte de var bra frågor som han inte hade svar på.

Stramare ekonomi kan bl.a. också leda till större enheter och större risk för minskad verksamhet i landsbygden. Medborgar- och arbetarinstitutens kurser brukar ju ofta vara den sista servicen som försvinner från en by. Här kan också byaföreningarna vara aktiva genom att ta kontakt med instituten för

gemensam planering.

Det är nu upp till oss alla att bevisa hur viktigt det är att fria bildningen finns till. Ett konkret sätt att göra detta är aktivt kursdeltagande och aktiv kursplanering inom instituten för att säkra verksamheten. Allt detta speciellt här i nejden då Kokkolan seudun opisto - Karlebynejdens institut fyller 80 år!

Hoppas du hittar kurser i programmet som tilltalar dig. Vi tar alltid gärna emot respons och kursidéer.



De är viktiga i utvecklandet av vår verksamhet.

**NI OCH VI GÖR DET TILLSAMMANS!**

**Sixten Sandström**  
avdelningsrektor

## Studier i medborgarinstitut bör även i fortsättningen bevaras som en möjlighet för alla

Målet för professor i vuxenpedagogik Jyri Manninen undersökning "Suomi nousuun sivistystyöllä" var att beskriva hur nyttan av studier i medborgarinstitut kan värderas i pengar med tanke på individen och samhället. Det är inte så lätt, men alla tillgängliga undersökningar visar att investeringar i utbildning betalar sig klart tillbaka. I sin undersökning har Manninen kalkylerat att en euros satsning i ett medborgarinstitut ger en nytta av 3,4 – 5,6 euro.

En annan undersökning av professor Manninen "Kansalaisopiston aikuisopiskelijat luokkakuvassa" - institutets betydelse för kommuninvånare och kommunen undersökte institutens stamkunder dvs de som studerat minst tre år samt deras studievägar och institutets betydelse i deras levnadslopp. Mönstret är i korthet enkelt: större antal kurser leder till fler fördelar och därmed också till ekonomisk inverkan för både individen och samhället. Manninen grupperar fördelarna utgående från kommunens och kommuninvånarnas synvinkel till aktörskap, socialt deltagande och aktivt medborgarskap; kunskande, arbete och utbildning samt hälsa och välmående. Alla dessa tidigare nämnda är eftertraktade saker också i

Karlebynejden! Den nytta som ett medborgarinstitut producerar är speciellt stor för dem som har låg grundutbildning, men det ger mycket åt alla andra också.

De som deltog i undersökningen beskrev institutet bl.a. som en motionsanläggning, det andra hemmet, vitamininjektion, andningshål, språngbräda och hälsocentral. Det bästa är att man kan även komma till Karlebynejdens institut sådan som man är och utvecklas i lugn och ro för sig själv.

Medborgarinstitutet lättar på den betydande ensamheten och främjar den mentala hälsan för ca 500.000 personer årligen. Därför borde alla också ha under kommande år möjlighet att delta i kurser oberoende av ålder, förmögenhet eller boendeort. Önskar framgång för Karlebynejdens institut för det kommande 80:e läsåret!

VIIRPIVEDENKÄNNÄS



**Jaana Nuottanen**  
verksamhetsledare  
Medborgarinstitutets  
förbund

## ALLMÄNT

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

### 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.

## 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. 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, 16-22.10.2023 och sportlov vecka 9, 26.2-3.3.2024 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

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.

## 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.



# 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 se sid 5.

Betalning av kursavgifter med motionssedlar återbetalas inte.

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

## Kaikukortti

### KAIKUKORTET

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.



### KOMPETENSBASERADE KURSER

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. Tillsvidare finns inga kompetensbaserade kurser på svenska.

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

# Kammarmusikserien PLATSENS SJÄL

MELLERSTA ÖSTERBOTTENS

*Kammar*  
ORKESTER

Droppar av lärande och glädje 80 år

fre 3.11. kl. 19.00

Karlebynejdens institut, Institutshuset



Juho Alakärppä

Tomi Turunen

**MÖK:s musiker**

**Juho Alakärppä, piano**

**Tomi Turunen, textläsning**

80-årsjubilerande Karlebynejdens institut verkar idag i de utrymmen som tidigare var stadens första finskspråkiga skola. I festsalen i det år 1900 byggda lyséet har representanter för det finskspråkiga och fennomanska kulturlivet uppträtt.

Under konserten återvänder vi till stämningarna för över hundra år sedan.

Tyngdpunkten ligger i Toivo Kuulas musik men även lokala Erik Fordell, som ingick i institutets lärarkår, finns representerad i repertoaren.



NETTICKET.FI

**Biljetter: i förköp: 28/22,50/11 €,**

**[www.netticket.fi](http://www.netticket.fi)**

**vid dörren**

Mönstret till INSTITUTSSOCKAN, som inspirerats av institutets nya logo, finns på institutets hemsida på finska, svenska och engelska. Garnpaket säljs av både Ihan itse och Kankuri.



## Planera och verkställ EN HÖGTIDLIG DRÄKT / KLÄDSEL AV ÅTERVUNNET MATERIAL

Till ära av Institutets 80-årsjubileum ordnar vi EN HÖGTIDLIG DRÄKT / KLÄDSEL AV ÅTERVUNNET MATERIAL -tävling.

Återvinning och återanvändning hör till dagens ansvarsfulla konsumentbeteende. Dessutom vill vi lyfta fram hur det är möjligt att med handarbete och val av material förlänga produkternas livscykel så mycket som möjligt. Tanken tjänar också bra den till höga åldern hunna institutets verksamhetsprinciper om socialt, kulturellt och ekologiskt hållbar kultur.

Färdiga dräkter lämnas in till Institutshuset, Vasavägen 7, senast 13.10.2023. Se finskspråkiga anvisningar på hemsidan [www.kokkola.fi/kso-kni](http://www.kokkola.fi/kso-kni). Tävlingens jury väljer de tre bästa dräkterna, som belönas. Till juryn hör Mirabells företagare Pia Klemets och Lina Klemets, yrkeslärare (AMK) Tarja Slotte och Studio Anne's, företagare Anne Rauhala. Som juryns ordförande fungerar Päivi Makkonen, som också ger tilläggsuppgifter [paivi.makkonen@kokkola.fi](mailto:paivi.makkonen@kokkola.fi) 044 7809 527.



## 41111 KÄSSÄKIRPPIS -MATERIAL OCH TILLBEHÖR

**Lö 2.12.2023 kl 11 – 14**

Kom och sälj och byt handarbetstillbehör i Institutshuset lördag 2.12 kl. 11-14. Det finns rum för högst 20 försäljare. Reservera bord på nätet. Att delta är gratis. Du kan ställa bordet i ordning från kl. 10.30.

## PLOCK UR JUBILEUMSÅRETS KONSERTKALENDER 2023-2024

- 7.10 kl 14** 80 år i feststämning allsångsevenemang, Institutshuset. Finskspråkig.
- 8.10 kl 14** Kokkolanseudun Harmonikkakerho, konsert, Institutshuset. Finskspråkig.
- 3.11 kl 19** MÖK Kammarmusikserien Platsens själ / Droppar av lärande och glädje 80 år - Karlebynejdens institut. MÖK:s musiker, Juho Alakärppä piano, Tomi Turunen textläsning
- 7.1 kl 14** Fordellin såvelin – till tonerna av Fordell /Institutets lärare på scen, Institutshuset
- 20 - 21.4** Institutets vårutställning och -evenemang, Institutshuset

## ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR hösten 2023

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

Plats: Konsthuset Renlund/trädelen, Konsthörnet, Borgmästaregatan 32

Föreläsningarna är avgiftsfria och genomförs på svenska med undantag av Pauliina Pesonens föreläsning.

Alla intresserade är välkomna.

**Lö 30.9 kl 15-17 Hilma af Klint feber**

**Gurli Lindén, författare**

**Lö 14.10 kl 15-17 Nordiska konstskolans pedagogik (1984-2018)**

**Pauliina Pesonen, doktorand**

**(Föreläsningen hålls på finska)**

**Lö 28.10 kl 15-17 Konstbegreppets kulturhistoria. Vad är konst, och varför?**

**Tom Sandqvist, konstteoretiker och författare**

**Lö 11.11 kl 15-17 Sápmi-Svenskfinland. Kultur, miljö och rättvisa**

**Simon Gripenberg, bildkonstnär och skribent**

**Lö 2.12 kl 15-17 Ikonmåleri**

**Helge Hedman, ikonmålare**



TEA FORSBERG

**VÅRUTSTÄLLNING OCH EVENEMANG**  
20-21.4.2024

**Konst- och praktiska ämnen**

Institutshuset, Vasavägen 7

lö - sö kl 10-16

**Musikframträdanden**

lö 20.4 Musikinstrument

sö 21.4 Körer och musikgrupper

**Välkommen!**



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).

**Karleby bildkonstskola för barn och unga** börjar 14.8 enligt läsårsplanen. Lovdagarna under terminerna följer grundskolans.

## **Befrielse från terminsavgifter /Bildkonstskolan**

Befrielse från terminsavgiften kan beviljas 10 % av skolans elever. Befrielse ska ansökas för respektive läsår. Ansökningsblanketterna för läsåret 2023–24 fås från kansliet och från skolans webbtjänst från och med 14.8. och ansökningarna ska lämnas in senast 22.9. Beslutet angående befrielse från avgift gäller för hela läsåret. Eleverna har inga andra avdrag eller befrielse från betalning i bildkonstskolan.

BILDKONSTSKOLANS KANSLI är öppen 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. Bildkonstskolans adress är Folkskolegatan 6b, 67100 Karleby. Webbtjänst [www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan](http://www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan). Du hittar också Bildkonstskolan på Facebook och Instagram.

### **Personal:**

Rektor Isosaari Aija, 044 780 9526  
Servicesekreterare Saukko Aune-Maarit, 040 806 5167  
Kvällsvaktmästare Klapuri Juho, 040 806 5384  
Bildkonstlärare:  
Granholt Tiina, 040 185 5507  
Jylhä Irma, 040 806 5327  
Pokela Heidi, 044 780 9523,  
e-post [heidi.e.pokela@kokkola.fi](mailto:heidi.e.pokela@kokkola.fi)  
Turtiainen Kristiina, 040 805 0825  
E-post: [fornamn.efternamn@kokkola.fi](mailto:fornamn.efternamn@kokkola.fi)

## **ANMÄLNING AV NYA ELEVER**

Anmälan till bildkonstskolans ordinarie undervisning för läsåret 2024–25 sker via webbtjänsten i april 2024. Närmare information ges på bildkonstskolans webbtjänst [www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan](http://www.kokkola.fi/sv/bildkonstskolan); blanketten syns i webbtjänsten under ansökningstiden. Ansökningen gäller barnen som är födda 2016 eller 2017. Barnen som är födda 2018 kan anmälas till konstfostran för småbarn. Man kan fråga efter lediga platser för äldre barn under läsåret av bildkonstskolans rektor.

## **Strålande!**

**Kulturvecka för barn och unga vecka 46 och 47. Följ med Strålande! -veckans information, där finns närmare uppgifter om veckans alla evenemang.**

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00



SOFIA LINDQVIST

## VARDAGSKUNSKAPER

### 90510 ETERISKA OJJOR - VARFÖR OCH HUR? \*

Lör 28.10.2023 kl 15.00-17.00

Institutshuset, Helmi-klassen, Vasavägen 7

Lena Eklund 3 t Kursavgift 16,00 €

Du får flera tips under kursen hur du i vardagen kan minska kemikalier i hemmet med hjälp av eteriska oljor. Det kommer att finnas exempel på olika oljor som man kan bekanta sig med. Vi kommer också att tillaga ett eget sköljmedel gjord av ättika och eteriska oljor och antingen en doftolja eller doftbalm. Doftbalm är som en parfym i fast form men går att använda även som läppomada då den innehåller endast naturliga ingredienser. Materialkostnader 10 € uppbärs på kursen. Undervisningspråk svenska och vid behov finska.

### 90501 FRITIDSKLUBBEN

Pirjo Nukarinen 45 t Kursavgift 59,00 €

Kom med och delta i friluft- 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.



Kokkolan seudun opisto  
Karlebynejdens institut



## **90511 GREPPA TAGET OM DIN HÄLSA! - ONLINE WEBBKURS \***

**13.9 – 22.11.2023. Ons 19.00–20.00**

**Livsstilscoach Sara Nöjd 13 t Kursavgift 26,00 €**

Välkommen att delta i en online Må Bra-kurs, designad av Hälso- och Livsstilscoachen Sara Nöjd. Vi träffas en gång i veckan under 60 minuter och du får chansen att lära dig mer om hälsan inifrån och ut. Vi tar upp ämnen som berör social, mental och fysisk hälsa. Därmed kommer bl.a. kost (hälsosamma recept), motion och vardagsrutiner att vara en del av innehållet. Du som deltagare är välkommen att ytterligare påverka innehållet i kursen genom idéer och önskemål då den fortlöper, samt delta i diskussioner under kursens gång. Tanken är att skapa en öppen och nyfiken miljö tillsammans, där hälsa är huvudsakliga diskussionsämnet. Lär dig mer om helhetshälsa med principer från kinesisk medicin och låt dig inspireras och bli mer målmedveten! Kursen genomförs via Teams och en länk till kursen kommer före kursen startar.

## **Första hjälpen**

### **70500 FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 1\***

**3 – 10.10.2023**

**Mån 18.00–21.00, Tis 18.00–21.00, Tors 18.00–21.00**

**Donnerska skolan, klassrum, 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 ti 3.10, to 5.10, må 9.10 och ti 18.10.

## **70502 NÖDFÖRSTAHJÄLP**

**Ons 27.9.2023 kl 18.00-21.00**

**Donnerska skolan, klassrum, Hälsovägen 1**

**Utbildare i första hjälp och hälsokunskap**

**Marcus Nyberg 4 t Kursavgift 38,00 €**

Utbildningen följer FRK:s direktiv.

Nödförstahjälpkursen 4 lektioner, är lämplig som repetitionskurs för Förstahjälpen 1 och Förstahjälpen 2.

## **Historia**

### **85503 EMIGRATIONSKURSEN**

**"BAKOM HAVEN" \***

**7.9 – 23.11.2023, 11.1 – 18.4.2024**

**Tors 18.00–20.15**

**Konsthuset Renlund trädelen, Borgmästaregatan 32**

**Lasse Jansson och Seija Johnson 42 t Kursavgift 59,00 €**

På kursen fördjupar vi oss i regionens emigration med hjälp av korta anföranden, diskussioner och genom att jobba tillsammans. På kursen lär vi oss att söka, hitta och lagra emigranternas berättelser. Med hjälp av individuellt arbete fördjupar du, i för dig intressanta personer eller teman och du får rådgivning och stöd av dom andra deltagarna. Kursen förutsätter inga tidigare kunskaper i släkt- eller emigrationsforskning. Kursen genomförs som en tvåspråkig kurs (svenska/finska).

### **85505 ÄLDRE KONSTHISTORIA \***

**12.9 – 10.10.2023. Tis 18.00–20.00**

**Konsthuset Renlund trädelen, Konsthörnet,**

**Borgmästaregatan 32**

**Ingela Bodbacka-Rak 13 t Kursavgift 26,00 €**

Vi befattar oss med olika exempel från den västerländska konsthistorien från förhistorisk konst till 1800-talets konst. Vi studerar form och innehåll tillsammans utgående från ett bildmaterial. Inga förkunskaper krävs. Målgrupp är personer från 16 år och uppåt.



Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00



## 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/sv/>

\* Personal guidance also in English

## Engelska

### 05533 TALK, TALK, TALK \*

6.9 – 29.11.2023, 10.1 – 3.4.2024. Ons 12.00–13.30

Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7

Penelope Colston 48 t Kursavgift 64,00 €

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

### 05029 ADVANCED ENGLISH DISCUSSION

4.9 – 27.11.2023, 8.1 – 8.4.2024. Må 17.00–19.30

Kokkolan suomalainen lukio, klassrum,  
Torggatan 41 A

Penelope Colston 48 t Kursavgift 64,00 €

Engelsk konversation för längre hunna. Video- och kopieringsmaterial. Kunskapsnivå B2.

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.

### 05030 MORNING CLUB

6.9 – 29.11.2023, 10.1 – 3.4.2024

Ons 10.00–11.30

Institutshuset, Vuokko-klassen, Vasavägen 7

Penelope Colston 48 t Kursavgift 64,00 €

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.

## Franska

### 05545 FRANSKA 12 - studiesedelkurs

7.9 – 23.11.2023, 11.1 – 18.4.2024

Tors 14.30–16.00

Institutshuset, Matti-klassen, Vasavägen 7

Helena Stenmark 48 t Kursavgift 64,00 € -50%

Kom med och lär dig franska genom mångsidiga muntliga och skriftliga övningar. Vi läser vidare i boken Escalade 4. Nya deltagare med motsvarande kunskaper är också välkomna! Kunskapsnivå A2-B1.

## Italienska

### 05075 IN VIAGGIO – GRUNDKURS I ITALIENSKA

8.9 – 1.12.2023, 12.1 – 22.3.2024. Fre 18.00–19.30

Institutshuset, Kerstin-klassen, Vasavägen 7

Gabriele Tasco 44 t Kursavgift 59,00 €

Nybörjarkurs i italienska. Grundkurs i italienska med inriktning speciellt på turism. Vi lär oss grunderna i italienska och språkkunskaper som man behöver då man reser till Italien. Undervisningsspråk engelska och svenska. Lärobok: In Viaggio. Kunskapsnivå A1.

### 05076 KONVERSATIONSGRUPP I ITALIENSKA

8.9 – 1.12.2023, 12.1 – 22.3.2024. Fre 19.30–21.00

Institutshuset, Kerstin-klassen, Vasavägen 7

Gabriele Tasco 44 t Kursavgift 59,00 €

Konversationsgrupp för dem som redan kan italienska. Vi utvecklar språksäkerheten, repeterar ordförrådet och lär oss nytt. Studiematerial: Italienska artiklar presenterade av läraren samt övrigt kursmaterial. Vid behov används engelska och svenska som stöd. Kunskapsnivå A2 - B1.

## DATATEKNIK

### 10502 PRIVATLEKTIONER I DATATEKNIK \*

25.9 – 30.11.2023 Mån – tors 9.00–18.00

Institutshuset, Evald-klassen, Vasavägen 7

Tradenom Jennica Hagström, 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! Lektionerna hålls mån-tors kl. 9.00-18.00.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00



## 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 när det gäller att anmäla sig till kursen.

Nya deltagare kan anmäla sig på samma sätt som till alla andra kurser. Deltagarna tas emot till lediga platser i anmälningsordning. Anmälningen börjar tisdag 22.8.2023 kl 18.00.

#### **15500 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Ons 30.8 – 29.11.2023, 10.1 – 10.4.2024

Chydenius skola, musiksal, Anders

Chydeniusgatan 20

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 82,00 €

#### **15503 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Tis 29.8 – 28.11.2023, 9.1 – 9.4.2024

Kyrkbackens församlingshem, Anna-salen,

Kronobyvägen 3

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 82,00 €

#### **15505 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Tis 29.8 – 28.11.2023, 9.1 – 9.4.2024

Villa skola, musiksal, Hemgårdsvägen 3

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 82,00 €

#### **15507 PIANO- /GITARRSPELNING \***

Tors 31.8 – 30.11.2023, 11.1 – 11.4.2024

Såka skola, klassrum, Gamla Skrabbvägen 15

Musiker Kenneth Ågren, Kursavgift 82,00

\* Personal guidance also in English

## Bändinstrument

### 15521 GITARRLEKTION FÖR GITARRISTER

6.9 – 29.11.2023 Ons 17.30–18.00

Hållhagens skola, musiksal, Beckbruksvägen 4

Markku Riipi 8 t Kursavgift 22,00 €

Kursen är främst avsedd för gitarrister som deltar i Rockkursen för gubbar och gummor, men även andra är välkomna. På lektionerna behandlar vi gitarrspelandets grunder såsom skalor, ackord, speltekniker, ackompanjemang. Noter behöver du inte kunna. Ett glatt humör och iver är viktigare. Eget instrument med. På kursen talas både svenska och finska.



### 15522 ROCKKURS FÖR GUBBAR OCH GUMMOR

6.9 – 29.11.2023, 10.1 – 10.4.2024

Ons 18.00–20.15

Hållhagens skola, musiksal, Beckbruksvägen 4

Markku Riipi 75 t Kursavgift 78,00 €

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 5.9 – 28.11.2023, 9.1 – 9.4.2024

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT

Ann-Sofie Åminne Kursavgift 164,00 €

Kursen passar för dig som önskar lära dig mer om sång och röstbruk, önskar utveckla dig som sångare oberoende musikstil eller önskar kunna använda rösten på ett mer flexibelt sätt. På kursen får deltagarna genom inövande av valfri sångrepertoar lära sig utveckla sin sångteknik och personliga röst på ett hälsosamt sätt. Undervisningen sker enligt CVT-metoden = Complete Vocal Technique (komplett sångteknik) metoden. Målgrupp: från 16 år uppåt. Individuell undervisning 30 minuter/kursgång. De som deltagit tidigare har förtur till kursen. Läraren kontaktar kursdeltagarna vecka 35 för att komma överens om sångtiden.

### 15541 SOLOSÅNG \*

Ons 6.9 – 29.11.2023, 10.1 – 10.4.2024

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT

Ann-Sofie Åminne Kursavgift 164,00 €

Kursinnehåll: se ovan kurs 15540.

### 15542 SOLOSÅNG \*

Tors 7.9 – 30.11.2023, 11.1 – 11.4.2024

Åminnes musikrum, Wefarsvägen 14

Musikmagister och auktoriserad sånglärare i CVT

Ann-Sofie Åminne Kursavgift 164,00 €

Kursinnehåll: se ovan kurs 15540.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00



## Körsång

### 15550 KARLEBY KAMMARKÖR

4.9 – 27.11.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 18.30–21.00

Kyrkbackens församlingshem, Anderssalen,  
Kronobyvägen 3

Anna-Carin Lindbäck-Haals 75 t Kursavgift 78,00 €

Vi sjunger sånger av olika slag, både traditionell körmusik och nyare sånger. Tonbildningsövningar. Speciellt nya sångare välkomnas varmt i en glad sångargemenskap!

### 15551 CON BRIO DAMKÖR

7.9 – 30.11.2023, 11.1 – 11.4.2024

Tors 18.30–21.00

Stenängens skola, musiksäl, Granvägen 3

Musikpedagog AMK Annica Nyberg 75 t

Kursavgift 78,00 €

Vi träffas torsdagskvällar för att uppleva sångargemenskap, lära oss fina sånger och visor och skapa välklingande körversioner som vi sedan kan glädja andra med. Under höstterminen övar vi inför en julkonsert i samarbete med andra körer. Vi samlas numera i Stenängens skola. Välkommen med du också!

### 15552 SENJORIINAT \*

14.9 – 30.11.2023, 11.1 – 11.4.2024

Tors 12.00–14.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Raakel Solvin 72 t Kursavgift 78,00 €

Vi har alla sjungit i kör, damkör, blandkör och vi vill fortfarande upprätthålla våra sångkunskaper genom att sjunga tillsammans traditionella damkörssånger. Om du tidigare har sjungit i kör och ännu skulle vilja sjunga, så kom med! Vi övar på dagen, på torsdagar enligt programmet. Vi uppträder även på begäran, besöker bl a åldringshem och andra ställen och ger konserter i mån av möjlighet. Jag kallar de som är intresserade att ge röstprov före verksamhetsperioden börjar. Vi sjunger i huvudsak fyrstämmiga damkörssånger, alltså 1 sopran, 2 sopran, 1 alt och 2 alt. Vi gläds igen av att sjunga tillsammans, både på svenska och finska! Tilläggsuppgifter av körledare Raakel Solvin, tfn 050 598 4711. Ingen undervisning 2.11.2023.

### 15553 KESKIPOHJANMAAN MAAKUN-TAKUORO - MELLERSTA ÖSTERBOTTENS LANDSKAPSKÖR

8.9 – 1.12.2023, 12.1 – 26.4.2024

Fre 18.00–20.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Johanna Palmiola 47 t Kursavgift 59,00 €

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. Undervisning på fredagar varannan vecka. På höstterminen 6 gånger: 8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 17.11 och 1.12. På vårterminen 8 gånger: 12.1, 26.1, 9.2, 23.2, 8.3, 22.3, 5.4, och 26.4.

www.  
kockola.fi/  
kso-kni



Du kan betala kurserna i motion och hälsa med ePassi och Smartum  
\* Personal guidance also in English



## MOTION OCH HÄLSA

### Motionsgymnastik

#### 20500 PARKOUR, FÖR 6-9 ÅRINGAR

8.9 – 24.11.2023, 12.1 – 12.4.2024

Fre 18.15–19.00

Chydenius skola, gymnastiksal, Anders

Chydeniusgatan 20

Gymnastiklärare Rui Rocha 23 t Kursavgift 44,00 €

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. Ingen kurs 29.3.2024.

#### 20501 PARKOUR, FÖR 10-17 ÅRINGAR

8.9 – 24.11.2023, 12.1 – 12.4.2024

Chydenius skola, gymnastiksal, Anders

Chydeniusgatan 20

Fre 19.00–19.45

Gymnastiklärare Rui Rocha 23 t Kursavgift 44,00 €

Kursinnehåll se ovanstående kurs 20500.

#### 20506 KOM I GÅNG - MÅ BRA \*

14.9 – 7.12.2023, 11.1 – 2.5.2024

Tors 6.45–7.45

Chydenius skola, gymnastiksal, Anders

Chydeniusgatan 20

Jarl Erik Broberg 37 t Kursavgift 59,00 €

Munter morgongymnastik för herrar t ex före jobbet.

#### 20504 STYRKETRÄNING FÖR POJKAR OCH MÄN \*

11.9 – 4.12.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 18.30–19.30

Öja byacenter, Öjavägen 454

Linda Boberg-Santala 33 t Kursavgift 53,00 €

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.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00



## 20502 POUNDA - TRUMMA DIG I FORM - ONLINE WEBBKURS \*

13.9 – 22.11.2023

Ons 17.30–18.30

Livsstilscoach Sara Nöjd 13 t Kursavgift 26,00 €

Hur härligt låter det inte att "rocka loss" och trumma dig i form i takt till bra musik (rock, pop, disco)?

Nu är det möjligt! POUND är en träningsform med så kallade "trumpinnar" (ripsticks), där du får helkroppsmotion med fokus framför allt på ben, rygg och mage. Vi samlas online via Teams en gång i veckan och under detta 60 min pass hinner vi få in uppvärmning, cardio-övningar, fokus på styrka och balans, men också "cool-down". Dessutom är passet uppbyggt så att vi automatiskt får intervallträning, då låtarna ger oss olika nivåer av intensitet. Mottot i Pound är att träning är till för alla och att träning ska vara något kul. "Mind before body" och "Any age - any stage" - vilket betyder att det passar olika åldrar och både nybörjare och mer träningsvana

personer. Det visas alternativ på de olika rörelserna så att du kan göra det i din egen takt och på den nivå som passar dig bäst och som känns bra för dig själv. Välkommen att prova något nytt och roligt! Passar för både damer och herrar. Vi sänder en länk före kursstarten. Ripsticks kan beställas från <https://shop.poundfit.com/product/ripstix/>

## 20508 CIRKELTRÄNING \*

14.9 – 7.12.2023, 11.1 – 11.4.2024

Tors 18.30–19.30

Öja byacentrum, Öjavägen 454

Linda Boberg-Santala 33 t Kursavgift 53,00 €

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

## 20510 MOTIONSJUMPPA \*

7.9 – 30.11.2023, 4.1 – 4.4.2024

Tors 14.00–15.00



Du kan betala kurserna i motion och hälsa med ePassi och Smartum  
\* Personal guidance also in English

**Konsthuset Renlund, danssalen,  
Borgmästaregatan 32**

**Lilli Kastrén 33 t Kursavgift 53,00 €**

Vi inleder med en lätt uppvärmning (lätta danssteg o dyl). Under passet jobbar vi med att stärka kroppens alla muskler och allt enligt egen takt. Vi avslutar med lätt stretch och avslappning. Du kan kombinera den här kursen med Lätt yoga (20548) som ordnas på samma plats torsdagar kl. 15-16.15.

## 20512 EFFEKTIV STYRKETRÄNING

13.9 – 13.12.2023

Ons 19.00–20.30

**Såka byagård, Gamla Skrabbvägen 12**

**Personlig tränare Marina Kulla 24 t Kursavgift 44,00 €**

Vi fokuserar på några muskelgrupper per gång. Målet är att trötta ut musklerna. Passet avslutas valbart med eller utan pulshöjande övningar. Ta med hantlar, gummiband, minigummiband, liggunderlag och vattenflaska.

## 20514 STYRKETRÄNING MED KONDITIONSMASKINER

13.9 – 13.12.2023

Ons 17.45–18.45

**Såka byagård, Gamla Skrabbvägen 12**

**Personlig tränare Marina Kulla 16 t**

**Kursavgift 36,00 €**

Vi tränar hela kroppen med konditionsmaskiner, hantlar och gummiband.

## Zumba

### 20517 ZUMBA® FITNESS 45 MIN + MUSKELTRÄNING 45 MIN

12.9 – 28.11.2023, 9.1 – 16.4.2024

Tis 17.30–19.00

**Öja byacenter, Öjavägen 454**

**Mirva Palonen 50 t Kursavgift 64,00 €**

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 vattenflaska, handduk och liggunderlag. Kursen går på både svenska och finska.

### 20518 ZUMBA® FITNESS 45 MIN + MUSKELTRÄNING 45 MIN

14.9 – 30.11.2023, 11.1 – 18.4.2024

Tors 19.30–21.00

**Yxpila skola, gymnastiksalen, Pottstrandvägen 15**

**Mirva Palonen 50 t Kursavgift 64,00 €**

Kursinnehåll: se ovan kurs 20517



## Vattenlöpning

### 20520 VATTENLÖPNING \*

4.9 – 27.11.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 16.00–17.00

**Badcentret VesiVeijari, djupvattenbassängen,  
Karlebygatan 55**

**Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 53,00 €**

Löpning och gymna 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.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00

## Vattengymnastik

### 20524 VATTENGYMNASTIK, DAMER \*

4.9 – 24.11.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 17.15–18.15

Badcentret VesiVeijari, gymnastikbassängen,  
Karlebygatan 55

Annika Möller-Nilsson 33 t Kursavgift 53,00 €

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 uppbar en skild avgift för simbiljetten.

### 20526 VATTENGYMNASTIK FÖR SENIORER

5.9 – 28.11.2023, 9.1 – 9.4.2024

Tis 9.00–10.00

Badcentret VesiVeijari, gymnastikbassängen,  
Karlebygatan 55

Niina Seikkula 33 t Kursavgift 53,00 €

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 uppbar en skild avgift för simbiljetten. Blandad grupp för både damer och herrar.

### 20528 VATTENGYMNASTIK, DAMER

5.9 – 28.11.2023, 9.1 – 9.4.2024

Tis 10.00–11.00

Badcentret VesiVeijari, gymnastikbassängen,  
Karlebygatan 55

Niina Seikkula 33 t Kursavgift 53,00 €

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 uppbar en skild avgift för simbiljetten.

### 20530 VATTENGYMNASTIK, DAMER

5.9 – 28.11.2023, 9.1 – 9.4.2024

Tis 11.00–12.00

Badcentret VesiVeijari, gymnastikbassängen,  
Karlebygatan 55

Niina Seikkula 33 t Kursavgift 53,00 €

Kursinnehåll se ovanstående kurs 20528.



## Yoga

### 20540 LUGN YOGA \*

5.9 – 28.11.2023, 9.1 – 26.3.2024

Tis 11.00–12.00

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Yogalärare Lena Eklund 31 t Kursavgift 44,00 €

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 till dig som inte har provat yoga tidigare.

### 20542 YIN YOGA \*

8.9 – 1.12.2023, 12.1 – 12.4.2024

Fre 10.15–11.30

Institutshusets festsal, Vasavägen 7

Yogalärare Lena Eklund 38 t Kursavgift 53,00 €

Yin yoga är en lugn och stilla timme som ökar

Du kan betala kurserna i motion och hälsa med ePassi och Smartum  
\* Personal guidance also in English

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. Obs! Ingen kurs 3.11.

### 20544 VINYASA FLOW YOGA \*

8.9 – 1.12.2023, 12.1 – 12.4.2024. Fre 16.30–17.45

Yxpila skola, Pottstrandvägen 15

Yogalärare Lena Eklund 38 t Kursavgift 53,00 €

Vinyasa flow är en dynamisk och flytande yogaövning där man gör rörelserna i andningens takt. På timmen gör vi andningsövningar, en asanaserie och en ledd avslappning. Man kan delta i kursen fast man inte skulle ha provat yoga tidigare. Ta med en yogamatta och bekväma kläder. Undervisningsspråk svenska och vid behov finska. Obs! Ingen kurs 15.9.

### 20546 YIN & YANG YOGA \*

4.9 – 27.11.2023, 8.1 – 25.3.2024

Mån 16.30–17.30

Konsthuset Renlund trädelen, danssalen,

Borgmästaregatan 32

Yogalärare Lena Eklund 31 t Kursavgift 44,00 €

Yin & Yang yogan binder ihop dynamisk yoga och yin yoga till en övning med mera dynamiska rörelser i början och en lugn yin-del i slutet. Övningen ökar bl a flexibiliteten, styrkan och lugnet i både kropp och sinne. Ta med en yogamatta, filt och eventuellt två yogaklossar. Timmen hålls på svenska, men vid behov används också finska.

### 20548 LÄTT YOGA \*

7.9 – 30.11.2023, 4.1 – 4.4.2024

Tors 15.00–16.15

Konsthuset Renlund, Borgmästaregatan 32

Lilli Kastrén 42 t Kursavgift 59,00 €

En skön och avkopplande stund där du i egen takt får utföra rörelserna. Yoga är bra för balansen och mjukar upp kroppen. Vi utför lätta stretcher och anpassar rörelserna till gruppen. Inga förhandskunskaper krävs. Ta med eget liggunderlag.

### 20550 FITNESS YOGA \*

6.9 – 22.11.2023, 3.1 – 10.4.2024

Ons 19.00–20.15

Öja byacenter, Öjavägen 454

Lilli Kastrén 42 t Kursavgift 59,00 €

Lär dig avslappningsteknik med hjälp av yoga. Yoga stärker benmusklerna, balansen samt rörelseförmågan. Genom regelbunden stretching kan man minska på ryggproblemen. Yogan förbättrar också blodcirkulationen och energinivån. Yoga är lämplig för alla. Ta med eget liggunderlag.

### 20552 POWERYOGA \*

6.9 – 29.11.2023, 3.1 – 10.4.2024

Ons 18.00–19.00

Öja byacenter, Öjavägen 454

Lilli Kastrén 33 t Kursavgift 53,00 €

Poweryoga är en yogaform som tränar muskler och uthållighet i lika hög utsträckning som vighet och andning. Yogamatta och vattenflaska med.

### 20554 STOLYOGA - ONLINE WEBBKURS\*

6.9 – 15.11.2023 Ons 9.15–10.00

Yogalärare Lena Eklund 10 t Kursavgift 22,00 €

I stolyogan gör vi en yogaövning där vi använder en stol som hjälpmedel. De flesta rörelserna görs sittande på en stol, men vi kan även göra rörelser stående och använda stolen till hjälp i dem. Det kan också komma med andningsövningar och övningen slutas alltid med en avslappning. Du behöver en stol och en yogamatta till övningen. En länk till kursen kommer före kursen startar.

Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00

## **20556 YOGA NIDRA AVSLAPPNINGSKURS – ONLINE WEBBKURS \***

**21.9 – 14.12.2023 Tors 12.30–13.00**

**Yogalärare Lena Eklund 8 t Kursavgift 22,00 €**

Yoga Nidra är en ledd meditation 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 rörelser före meditationen för att släppa bort spänningar från kroppen. Yoga Nidran kan minska stress och hjälpa med att sova bättre, koncentrationen ökas och både kropp och sinne får återhämtning och balans. Man gör övningen oftast liggande men det går också att göra den sittande och den lämpar sig till ett återhämtningspass även under arbetsdagen. En länk till kursen kommer före kursen startar.

## **Asahi**

### **20558 ASAHI-HÄLSOGYMNASTIK PÅ TANKAR**

**19 – 20.8.2023 på Fyrön Tankar**

**Lör 15.00–18.45, Sön 8.00–11.30**

**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 övernattnig på Tankar från Karleby turism tfn 040 806 5075, bokningskod "Asahi".

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.

## **LITTERATUR**

### **35500 BOKCIRKEL – ONLINE WEBBKURS \***

**19.9 – 21.11.2023 Tis 18.30–20.00**

**Annika Möller-Nilsson 6 t Kursavgift 22,00 €**

Välkomna med i Bokcirkeln, där vi diskuterar de böcker vi läst den senaste månaden. Varje träff har ett tema och deltagarna väljer själv vad de vill läsa inom det temat. Det är fritt fram att läsa både faktaböcker, biografier och skönlitteratur. Vi träffas på Zoom tisdagar 19.9, 24.10 och 21.11. En länk till kursen kommer före den startar.



**www.  
kockola.fi/  
kso-kni**

Du kan betala kurserna i motion och hälsa med ePassi och Smartum  
\* Personal guidance also in English



## KONST- OCH PRAKTISKA ÄMNE

### Teckning och målning

#### 37510 MÅLA DIN HÖST \*

17 – 18.11.2023

Fre 18.00–21.00, Lör 9.00–17.00

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

## Keramik

#### 40500 KERAMIKMORGON - studiesedelkurs

6.9 – 29.11.2023, 10.1 – 10.4.2024

Ons 10.00–13.00

Konsthuset Renlund stensidan, keramiksalen,  
Folkskolegatan 6 b

Keramik Merja Pohjonen 100 t

Kursavgift 117,00 € -50%

Sista anmälningsdag 31.8.2023

Kursen är avsedd för nybörjare och de som har haft länge keramik som hobby. Under kursen går vi igenom lerans egenskaper och flera formningsmetoder och drejning. Vi lär oss dekorera och glasera. Keramikbränning sker mestadels med el-ugn. Det finns möjlighet till rakubränning med gasugn. Kursdeltagarna ges möjlighet att uppfylla sina idéer och önskemål. Lera och material beställs med en gemensam beställning. Avgift för el- och rakubränning ingår i kursavgiften. Undervisningsspråk svenska och finska.

#### 40502 MÅNDAGSKERAMIK, FORTSÄTTNINGSKURS

4.9 – 27.11.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 18.00–21.00

Konsthuset Renlund, stensidan, keramiksalen,  
Folkskolegatan 6 b

Keramik Merja Pohjonen 100 t Kursavgift 117,00 €

Sista anmälningsdag 31.8.2023

Fördjupningskursen riktar sig till de som har haft keramik länge som hobby. Kursdeltagarna kommer att utveckla sina egna idéer och arbeta individuellt.



Anmälan till alla kurser börjar tisdag 22.8 kl. 18.00

Under kursen kan deltagarna pröva på olika leror, tekniker och olika bränningsmetoder enligt önskemål. Var och en kan fördjupa sina kunskaper och talanger genom att koncentrera sig på t ex en speciell teknik, dekorationsmetod eller göra flera små glasyrprov och tillverka egna fungerande glasyrer. Kursavgiften innehåller bränningsavgift för el- och rakubränning, men inte kostnaderna för bränning med vedeldad ugn. Lera och andra råvaror som används under kursen beställs gemensamt vid den första träffen. Svenska och finska som undervisningsspråk.

## Handarbetskurser

### 40520 VÄVNING

4.9 – 27.11.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 14.00–17.00

Villa gamla skola, vävsal, Lärargränden 2

Gun-Maj Fredlund 100 t Kursavgift 97,00 €

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

### 40523 STICKA TRÖJOR OCH STRUMPOR \*

28.9 – 7.12.2023, 18.1 – 4.4.2024. Tors 17.00–19.15

Taitokeskus Kankuri, Mannerheimplatsen

Annika Roos 36 t Kursavgift 53,00 €

Drömmer du om att sticka tröjor och strumpor? Har



du kört fast och stickar samma slags sockor om och om igen? Hur gör man när man stickar sockor och börjar från tån? Kom med och sticka något nytt, utmana dig själv. Du får själv välja vad du stickar. Projektet blir klart när du stickar hemma, när vi träffas går vi igenom nästa steg av stickningen. På kursen får du lära dig hur man stickar oktröjor. Vad ska man tänka på när man väljer färger? Vad är färgdominans? När vi träffas första gången väljer vi mönster och garn, och börjar planera. Undervisningsspråk svenska och finska. Kursen hålls varannan vecka: 28.9, 12.10, 26.10, 9.11, 23.11 och 7.12.2023. På våren: 18.1, 8.2, 22.2, 7.3, 21.3 och 4.4.2024.





## Träslöjd och byggande

### 40540 TRÄSLÖJD OCH MÖBELRESTAURERING

11.9 – 4.12.2023, 8.1 – 15.4.2024

Mån 18.00–21.00

Storby skola, slöjdsalen, Broändavägen 2

Gustav Kortell 100 t Kursavgift 97,00 €

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 \*

14.9 – 30.11.2023, 11.1 – 11.4.2024

Tors 18.00–21.00

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salén,

Torggatan 41 A

Anders Holmberg 96 t Kursavgift 97,00 €

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 \*

19.9 – 28.11.2023

Tis 18.00–21.00

Kokkolan suomalainen lukio, tekn.salén,

Torggatan 41 A

Anders Holmberg 40 t Kursavgift 64,00 €

Lär dig svetsa och bekanta dig med nya svetsmetoder. Inga tidigare kunskaper behövs, men det finns möjlighet att fördjupa tidigare kunskande. Vi behandlar gassvetsning, elektrosvetsning, 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.



# KURSER I KRONOBY MEDBORGARINSTITUT HÖSTEN 2023

Anmälan till Kronoby MI från onsdag 23.8.2023 kl. 9.00

mi.kvarnen.fi, 040 6601 656, 040 359 1145

Kolla vår hemsida (mi.kvarnen.fi) för fler kurser eller hämta vår katalog i Luckan.



## Mat enligt säsong i Kronoby

Ådalens skola, Kronoby

to 12.10 - 23.11.2023 kl. 17.30-20.30

Annika Möller-Nilsson. Kursavgift 27 €

Att laga mat med råvaror som är i säsong just då är bra både för miljön och för plånboken. Dessutom är även råvarorna godast då de är i säsong och har fått mogna i egen takt. Varje gång väljs någon grönsak och frukt i säsong, som får blir huvudingrediens i maträtterna den gången. Kostnader för ingredienser tillkommer.

## Prova på saunayoga

Kvarnen bastu, Kronoby

on 20.9 - 4.10.2023 kl 18.00-18.30

Jessica Korva. Kursavgift 15 €

Saunayoga är en avkopplingsövning som baserar sig på olika yogastilar. Den görs i en bastu med mild värme, högst 60 grader. Alla övningar utförs i sittande position. De flesta rörelser är enkla men mycket effektiva. De förbättrar muskelstyrka och koncentration, ökar rörlighet och förmågan att leva i stunden. Saunayoga passar alla oberoende av ålder, kön eller kondition.

Klä dig i baddräkt eller lätta träningskläder, ta med en liten handduk samt vattenflaska.

## Dragspel för alla

Samlingshuset, Kronoby

to 7.9 - 30.11.2023 kl 13.00-15.00

Mia Willnäs. Kursavgift 50 €

Individuell undervisning i dragspel (knapp- eller pianodragspel). Undervisningen passar såväl nybörjare som dragspelare som önskar en mera avancerad repertoar. Kursdeltagarna kan välja repertoar från olika musikstilar. Om du har frågor, tveka inte att kontakta läraren på tfn 040-7639528.

## Kickboxing kids

Nedervetil skola

lö 9.9 - 2.12.2023 kl 17.00-18.00

Jarkko Jussila. Kursavgift 33 €

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

## Lymfaflow

Kvarnen (Kronoby folkhögskola)

to 21.9.2023 kl 17.30-19.30

Maria Ivars. Kursavgift 15 €

Vad är lymfsystemet och hur fungerar det? Varför svullnar jag och vad kan jag själv göra för att få mitt lymfsystem att må bättre? Det är frågor vi försöker få svar på under kvällen.

Ett trögt lymfsystem kan skapa många problem i din kropp. Förutom värkproblematik och svullnad, kan stagnation i lymfsystemet ge symptom som bl.a. huvudvärk/migrän, celluliter, styvhet, restless legs, acne och mycket mera.

- Under kvällen går vi igenom
- hur lymfsystemet fungerar
  - grundläggande faktorer som påverkar lymfsystemet
  - hur vi kan minska svullnad
  - hur du utför egenvårdsmassagen
  - andningens betydelse för lymfhälsan.

Maria Ivars är fysioterapeut, lymfmassör, andningsinstruktör och har skrivit boken Lymfaflow. Under kvällen kan du köpa boken.