

NYKARLEBY ARBIS



– VI GÖR DET MÖJLIGT!

KURSPROGRAM HÖSTEN 2017

ANMÄLAN TILL ALLA KURSER

VILL MAN SÅ KAN MAN

TORSDAG 12.10.2017 KL. 18.30-20.00. STJÄRNHALLEN. 20€/25€

En hitmakare i världsklass, den snälle i Idol-jury, en passionerad hundälskare och nu också föreläsare. Folkkäre Anders Bagge har många strängar på sin lyra och är en stor profil inom både svensk och internationell musik! Genom åren har han bl.a. arbetat med världsstjärnor som Janet Jackson, Jennifer Lopez, Céline Dion och Madonna. Men i och med framgången så har han också blivit tvungen att offra saker och ting, och alla dagar har inte varit en dans på rosor.

I sin personliga föreläsning berättar Anders Bagge på ett öppet sätt om sin resa genom livet, om sin karriär som varit kantad av framgångar och succéer men också av motgångar. Allt detta blandas med underhållande anekdoter och mycket humor, precis så som vi alla känner Anders Bagge via tv-rutan.

Anders Bagge har fått kämpa för sin plats i musikbranschen och år 2013 grundade han *Bagge Dreamhill Music Academy* som är en skola för framtida låtskrivare och musikproducenter. Genom skolan hjälper han andra talanger att lyckas. Utöver låtskrivandet och musikproducerandet har vi nu senast kunna se Anders Bagge som en av deltagarna i *Hela kändis-Sverige bakar* och i dokumentärserien *Bagges hemlösa hundar*. I höst är han också tillbaka som en av jurymedlemmarna i *Idol*.

Anmälan innan 20.9, 20 euro, efter 20.9, 25 euro.
Föreläsningen startar kl. 18.30, men vi bjuder på kaffe / te med tilltugg från kl. 17.30. Personer under 18 år, inträde 10 euro.

**Anmälan och info på www.arbis.fi
eller på tel 78 56 470.**

VÄLKOMMEN!



NYKARLEBY ARBIS PRESENTERAR...



Välkommen att ta del av Arbis kursprogram för läsåret 2017-2018!

Här fortsätter framgångssagan! Vi tror att alla Nykarlebybor och många i vår närliggande omnejd hittar en eller flera kurser i vårt utbud som intresserar dem, och vi hoppas att just de kurser som du deltar i berikar ditt liv.

Ta gärna del av bokningsprogrammet på vår webbsida och se vilka möjligheter det ger. Om du inte redan har ett konto, så skapar du det lätt på sidan. Du som hellre vill ringa in med dina anmälningar till Arbis, är förstås lika välkommen att göra det som tidigare.

Vi fortsätter också med våra populära torsdagsföreläsningar och i höst gästas vi av bl.a. Anders Bagge, Kalle Zackari Wahlström och Johannes Hansen. Energiknippet Annika Sjöo håller utöver föreläsning också en riktig powerdag i september, så det vill du nog inte missa! I november rullar vi ut våra yogamattor igen då Josefine Bengtsson håller i trådarna för en skön yogadag.

I ett urval av våra kursnyheter kan vi nämna: Kickboxning, Fina fisken, Barre Move, Beskärning av träd och vedartade buskar samt Emaljering. Kortkurser ökar hela tiden i popularitet så vi har satt lite extra krut just på dessa. Kanske är Bullet Journaling något för dig? Eller så älskar du, precis som vi, julen och hänger med i julstöket tillsammans med oss i Valfärdsteamet?

Månadens resa har fått en given plats i vårt utbud och denna höst blir det fyra spännande resor som går till Frankrike, Australien, Montenegro och Uruguay.

Inom ramen för Ung-Arbis ordnas många kurser. I Ung-Arbis hittar du denna termin bl.a. MTB for kids, vardagskemi med experiment och Gymna tillsammans med din tonåring. Naturligtvis är alla ungdomar även välkomna på andra kurser vi ordnar. I höst får ungdomarna också sitt första egna träningsevent – hoppas du hänger med! Vänligen notera

också att det fr.o.m. hösten 2017 är Jakobstadsnejdens Musikinstitut som erbjuder musiklekis i Nykarleby.

Ta dig tid att läsa igenom hela kursprogrammet. Vi försöker göra kursutbudet mångsidigt och vi hoppas att du hittar kurser som intresserar dig. Vi vill att den kurs eller de kurser du väljer skall berika din fritid, vara avkopplande och samtidigt ge dig nya kunskaper och färdigheter. Om du har önskemål eller synpunkter på våra kurser, tveka inte att ta kontakt.

Under året dyker det ännu upp nya kurser. Information om dessa hittar du på vår webbsida och Facebook. Följ gärna också Arbis på Instagram och ladda upp bilder från dina kurser för allas glädje. Tagga bilderna med #nykarlebyarbis eller länka oss med @nykarlebyarbis. Med långt över 200 kurser för alla åldrar och smaker försöker vi leva upp till vår slogan: Arbis – Vi gör det möjligt.

DU ÄR VARMT VÄLKOMMEN!

Michaela och Heidi

Tervetuloa osallistumaan

Arbiksen kurssitarjonnasta löytyy tänäkin vuonna suomenkielellä pidettäviä kurseja sivulla 64-65. Kaikille Arbiksen järjestämille kurseille voi luonnollisesti osallistua niin suomen-, ruotsin- kuin muunkin kieliset opiskelijat. Koko Arbiksen henkilökunta palvelee teitä mielellään suomenkielellä, kuten myös useimmat opettajistamme.

TERVETULOA MUKAAN!

Michaela ja Heidi

A blue sign with a white lowercase letter 'i' on a background of a blue sky with clouds.

Allmän information

ANMÄLAN

Samtliga kurser som du vill delta i kräver förhandsanmälan. Du kan anmäla dig via vårt bokningsprogram på webbsidan eller genom att ringa in till oss. I bokningsprogrammet skapar du en ny inloggning (om du inte redan har en sedan tidigare) och shopper kurser. Kom ihåg att slutföra "köpet". Du kan enkelt se dina kurser, avboka kurser, ändra personuppgifter, **se om lediga platser, skapa familjekonton och mycket mera.**

Anmälan kan ske per telefon 7856 470 eller 7856 475 men enklast på www.arbis.fi i vårt bokningsprogram. Anmälan via e-post tas INTE emot. **Måndagen den 28 augusti klockan 08.00 kan du anmäla dig till samtliga kurser och då kan du anmäla dig per telefon eller via webbsidan.**

ANMÄLAN OCH ANNULLERING:

Förhandsanmälan är bindande! Observera även att din anmälan är personlig och att den inte kan överflyttas på någon annan familjemedlem eller annan person. **Barn skall anmälas i sitt eget namn.** Det går bra att skapa ett familjekonto för att enkelt anmäla barnen och således administrera fler konton samtidigt.

Kortkurser (kortare än tio veckor): Om du trots allt inte kan delta i en kurs som du anmält dig till är det ytterst viktigt att du **annullerar din kursanmälan senast tre dagar innan kursen inleds.** I annat fall faktureras kursavgiften i sin helhet, även om du inte går kursen.

Annullering av kursen kan göras på webbsidan eller genom att ringa kansliet.

Helterminkurser (tio veckor eller längre): Första tillfället, i en för dig ny kurs, kan räknas som en "pröva på"-gång. Eventuell annullering skall göras till **kansliet FÖRE det andra kurstillfället**, för att kursavgift inte skall debiteras. I annat fall faktureras kursavgiften i sin helhet.

Eventuell annullering görs INTE till kursledaren! Det är speciellt viktigt att i tid annullera anmälan till en kurs med begränsat deltagarantal, eftersom det ofta finns någon annan intresserad som står i kö för kursplats.

Du betalar en skild AVGIFT PER TERMIN för varje kurs du deltar i. **Fakturerad kurs krediteras inte mot förmånssedlar eller andra förmåner.**

Reglerna ovan är gemensamma för samtliga institut inom Norra Ligan!

Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften.

ELEVANTAL

För att en kurs skall starta fordras minst 10 deltagare i centrum och 7 deltagare i byarna. Om antalet deltagare är mindre än 7 tre gånger under terminen avbryts kursen. I fortsättningskurser i språk är minimiantalet deltagare 7.

LOV

Arbiskurserna har inget höstlov, om inte annat meddelas.

TORSDAGSFÖRELÄSNINGAR

Torsdagsföreläsningarna betalas alltid kontant på plats. Personer under 18 år betalar bara 10 € för våra föreläsningar.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

Terminsavgiften för individuell undervisning är: 81 €/20 min och 101 €/30 min. Observera att det är begränsat antal platser till kurserna. Deltagande avgörs enligt anmälningsordning. Du som har en plats på hösten, har om du så önskar, kvar din plats även på vårterminens kurs om du inte meddelar annat.

FÖRMÅNSSEDLAR SOM BETALNINGSMEDEL

Vi tar emot Liikuntasetelit, Kuntoilusetil, Kulttuurisetelit, Tyhy-sedlar och Optima-sedlar från ditt företag eller den kommun som befrämjar ditt deltagande i våra kurser. Som deltagare skall du vid anmälan meddela om du använder förmånssedlar och sedan **ge dina förmånssedlar till läraren för kursavgiften senast tredje kurskvällen**. Ifall sedlarna inte inlämnats före tredje kurstillfället faktureras kursen i sin helhet. **Fakturerad kurs krediteras inte mot förmånssedlar eller andra förmåner.**

Kursavgiften skall i sin helhet betalas med sedlar eller faktura! Överstigande del av sedlar betalas inte tillbaka.

GYMNASTIKKURSER

Alla gymnastikkurser startar i regel vecka 36 och slutar vecka 49. Se dock gärna i kursprogrammet när din kurs startar.

Om ett kurstillfälle inhiberas av någon orsak, får du information om detta per sms. Du kan även få en elektronisk sms-biljett som du kan använda på valfri gymnastikkurs inom den angivna tiden, förutsatt att det finns lediga platser på kursen. Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Många gymnastikkurser slutar och startar direkt inpå varandra. Detta gör att ett 60 minuters gymnastikpass i själva verket är något kortare.

INTERNET OCH FACEBOOK

På våra webbsidor hittar du de färskaste uppgifterna om kurser som pågår och nya kurser som startar. Nya kurser kan också dyka upp i vårt bokningsprogram under året, så höll ögonen öppna! Om du inte vill vara med på bild från en Arbiskurs på webbsidan eller på vår FB, kan du meddela om detta till kansliet.

INSTAGRAM

Följ oss gärna på Instagram @nykarlebyarbiskurs. Tagga bilder med #nykarlebyarbiskurs från kurser du deltar i och vinn priser.

PERSONUPPGIFTER OCH MOBILNUMMER

Din adress och ditt mobilnummer som du uppger vid anmälan ges till kursledaren, men lämnas inte ut till någon annan. *Vi meddelar ändringar i kursen du deltar i via textmeddelanden, så kolla att vi har rätt telefonnummer.* Dina övriga personuppgifter lämnas inte ut till någon.

NYHETSBRIV

Vill du ta del av Arbiskurs nyhetsbrev så gå in på vår hemsida och starta din prenumeration. I nyhetsbrevet presenterar vi kommande föreläsningar, event, tävlingar och häftiga kurser.

FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida. Elever som deltar i riskfyllda kurser bör notera detta.

LEKTIONER OCH LOV

En lektion/en timme omfattar 45 minuter. Om kursuppehåll eller ändrad kurskväll överenskommes i god tid mellan lärare och kursdeltagare.

KURSER PÅ ANDRA SPRÅK

I vårt kursprogram finns även kurser som går på andra språk eller kurser i svenska för de som har svaga svenska språkkunskaper. Känner du någon som du tror kan vara intresserad av dessa kurser får du gärna tipsa dem om kurserna.

UTVÄRDERING

Då en kurs är avslutad får du ett utvärderingsmail från oss, där du gärna får svara på frågor om kursen. På så sätt kan du påverka vår verksamhet och hjälpa oss med vår framtida verksamhet.



Torsdagsföreläsningar & Event

Du är vad du äter – Annika Sjöö

Stjärnhallen - Lilla Björnen

lö 11.30-12.30

16.9.2017

Annika Sjöö

Avgift 20 € ■ Max 300 stud.

I föreläsningen talar Annika Sjöö om viken av att äta ren och naturlig mat. Du får ta del av Annikas personliga erfarenheter om hur hon själv uppnådde bättre hälsa med hjälp av kosten och hur kosten påverkar vårt välmående. Annika ger dig konkreta tips på hur du kan äta dig till en bättre hälsa!



Annika Sjöö är en uppskattad föreläsare, kostrådgivare och bloggare. Hon är bl.a. känd från tv-program såsom "Let's Dance" och nu senast "Du är vad du äter". Till vardags driver Annika företaget Healthy business Gbg med verksamhet inom kost, träning och hälsa. Annika har också utkommit med en del böcker och senast i raden är Intervallträning och Paleo 30 dagar.

Anmälan innan 31.7: 15 €, efter 31.7: 20 €. Föreläsningen startar kl. 11.30, men vi bjuder på juice och frukt innan föreläsningen. Personer under 18 år, inträde 10 €.

” Ge varje dag chansen att bli den bästa i ditt liv. ”
Okänd

Stark som en björn, snabb som en örn – Kalle Zackari Wahlström

Stjärnhallen - Lilla Björnen

to 18.30-20.00

28.9.2017

Kalle Wahlström

Avgift 25 € ■ Max 400 stud.

På Kalle Zackari Wahlströms föreläsning får du lära dig mer om hur du kan tänka kring träning för att det inte ska kännas så fruktansvärt tråkigt. Under föreläsningen berättar han på ett pekpinnebefriat och roligt sätt hur du kan hitta din träningsglädje utan att nödvändigtvis vara en duktig typ som äter stenålderskost ur en plastburk varje dag.



Från reklamare till programledare för träningsprogram i tv. Kalles karriär har varit krogig, men nu har han äntligen hittat sin grej – träning! I programmet "Svett och etikett" testar han en rad nya träningsformer och i "Gympaläraren" är hans mål att få barn och ungdomar att röra på sig mer. Kalle har också utkommit med böckerna "Stark som en björn, snabb som en örn" samt "Starkare som en björn, snabbare som en örn".

Anmälan innan 31.8: 20 €, efter 31.8: 25 €. Föreläsningen startar kl. 18.30, men vi bjuder på kaffe / te med tilltugg från kl. 17.30. Personer under 18 år, inträde 10 €.

Ultralöpning – att springa med känsla

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

to 18.30-20.00

5.10.2017

Ida Kronholm

Avgift 15 € ■ Max 40 stud.

Välkommen att följa med på en mental och fysisk resa som inspirerar till att springa lite mer, lite längre och ta dig lite högre upp i bergen! Föreläsningen fokuserar på den mentala delen av en fysisk prestation och hur du kan tillämpa den i ditt liv och i olika vardagssituationer. Ultralöparen Ida Kronholm från TeamK berättar om olika löpäventyr runtom i Europa och hur hon steg för steg tagit sig fram till startlinjen till ett av de mest prestigefyllda ultralopen; Ultra Trail Mont Blanc.

Föreläsningen riktar sig både till löpare och övriga idrottare, men också till dig som är intresserad av personlig utveckling och mental träning.



Vill man så kan man – Anders Bagge

Stjärnhallen - Lilla Björnen

to 18.30-20.00

12.10.2017

Anders Bagge

Avgift 25 € ■ Max 400 stud.

En hitmakare i världsklass, den snälle i Idol-jury, en passionerad hundälskare och nu också föreläsare. Folkkäre Anders Bagge har många strängar på sin lyra och är en stor profil inom både svensk och internationell mu-

sik! Genom åren har han bl.a. arbetat med världsstjärnor som Janet Jackson, Jennifer Lopez, Céline Dion och Madonna. Men i och med framgången så har han också blivit tvungen att offra saker och ting, och alla dagar har inte varit en dans på rosor.

I sin personliga föreläsning berättar Anders Bagge på ett öppet sätt om sin resa genom livet, om sin karriär som varit kantad av framgångar och succéer men också av motgångar. Allt detta blandas med underhållande anekdoter och mycket humor, precis så som vi alla känner Anders Bagge via tv-rutan.

Anders Bagge har fått kämpa för sin plats i musikbranschen och år 2013 grundade han Bagge Dreamhill Music Academy som är en skola för framtida låtskrivare och musikproducenter. Genom skolan hjälper han andra talanger att lyckas. Utöver låtskrivandet och musikproducerandet har vi nu senast kunnat se Anders Bagge som en av deltagarna i "Hela kändis-Sverige bakar" och i dokumentärserien "Bagges hemlösa hundar". I höst är han också tillbaka som en av jurymedlemmarna i "Idol".

Anmälan innan 20.9: 20 €, efter 20.9: 25 €. Föreläsningen startar kl. 18.30, men vi bjuder på kaffe / te med tilltugg från kl. 17.30. Personer under 18 år, inträde 10 €.

Ett skönt och ekologiskt hem

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

to 18.00-20.15

26.10.2017

Ila Nordman

Avgift 15 € ■ Max 40 stud.

Minimera, plastbanta och organisera. Lev enklare och mera miljömedvetet genom att minska skräp och skadliga kemikalier hemma.

Du får en guide i hur du enkelt kommer igång med plastbantning och Zero Waste samt hur du städar rent utan skadliga kemikalier och organiserar hemmet enligt Feng Shui och "KonMari-metoden".



Fuck your fears - Johannes Hansen

Stjärnhallen - Lilla Björnen

to 18.30-20.00

9.11.2017

Johannes Hansen

Avgift 25 € ■ Max 400 stud.

Johannes Hansen är Sveriges främsta mentala rådgivare och inspirationsföreläsare som utmanar dig till att tänka större och bli mentalt starkare för att maximera din potential.



TV4, Viasat, Swedbank, Ung Cancer och Electrolux anlitar Johannes Hansen för

att utmana chefer och medarbetare. Sveriges gymnasieskolor, universitet och organisationen Ung Företagsamhet använder honom för att inspirera sina studenter till att våga ta steget ut i arbetslivet. Över 150.000 personer har sett hans föreläsningar.

Med humor och en härlig kontakt med publiken lär Johannes Hansen ut hur viktigt det är att göra det som känns obekvämt, att magkänslan ofta leder oss i fel riktning. Hans föreläsningar är fyllda med tankesätt och kraftfulla verktyg för hur vi kan träna oss själva till att bli modigare och mer handlingskraftiga. Allt levererat med en provocerande kärlek som får dig att vilja ha mer.

Anmälan innan 10.10: 20 €, efter 10.10: 25 €. Föreläsningen startar kl. 18.30, men vi bjuder på kaffe / te med tilltugg från kl. 17.30. Personer under 18 år, inträde 10 €.

Powerdag med Annika Sjöö

Stjärnhallen - Lilla Björnen

lö 9.30-12.30

16.9.2017

Annika Sjöö

Avgift 35 € ■ Max 200 stud.

Annika Sjöö är en uppskattad föreläsare, kostrådgivare och bloggare. Hon är bl.a. känd från tv-program såsom "Let's Dance" och nu senast "Du är vad du äter". Till vardags driver Annika företaget Healthy business Gbg med verksamhet inom kost, träning och hälsa. Annika har också utkommit med en del böcker och senast i raden är Intervallträning och Paleo 30 dagar.

Nu besöker Annika Nykarleby igen och bjuder på en riktig powerdag. Efter dagen åker du hem lite starkare och mycket lyckligare - häng med, för nu kör vi!



Dagens program:

8.45-9.30 Registrering

9.30-10.15 Tabata

Pulsbaserad styrketräning där du jobbar med både styrka och kondition i korta intervaller. Passet är högintensivt och du arbetar utefter egen förmåga i funktionella varierande övningar.

10.30-11.15 Let's Samba

Skaka rumpa till heta latinamerikanska rytmer! Här tränar du varje liten del av kroppen. Du behöver ingen partner utan dansar själv.

11.30-12.30 Föreläsning: Du är vad du äter

Annika talar om vikten av att äta ren och naturlig mat. Du får ta del av Annikas personliga erfarenheter om hur hon själv uppnådde en bättre hälsa med hjälp av kosten och hur kosten påverkar vårt välmående. Annika ger dig också konkreta tips på hur du kan äta dig till en bättre hälsa!

Anmälan innan 31.7: 30 €, efter 31.7: 35 €. Vi bjuder på juice och frukt under dagen.

Xplore training

Stjärnhallen - Lilla Björnen

lö 13.00-16.00

16.9.2017

Isabella Mäenpää ■ André Smulter

Mikaela Storbacka ■ Anna Törnqvist

Avgift 10 € ■ Max 100 stud.

Detta träningsevenet riktar sig i huvudsak till dig som går i årskurs 7-9 och är intresserad av att börja träna eller redan håller på med någon form av träning. Du behöver inga förkunskaper eftersom denna dag har låg tröskel och passar alla. För att undvika skador är teknik A och O, så huvudsyftet med detta event är att ge dig lite mer kött på benen och samtidigt locka fram träningsglädjen. Och kanske hittar just du den typen av träning som passar dig!?

Under dagen erbjuds fyra olika träningsformer varav du har möjlighet att välja och testa två. Passet som erbjuds är crossfit & cardio, gymträning, spinning samt dans. Samtliga pass går samtidigt och två gånger vardera.

Dagens program:

12.15-13.00 Registrering

13.00-13.30 Föreläsning: Vad är träning och vad bör man tänka på? @Lilla Björn

André Smulter, en känd hockeyprofil och huvudtränare för MUIK Hockeys första lag, föreläser kort om träning i allmänhet.

13.45-14.30 Training session 1: pick and choose

- crossfit & cardio med Isabella Mäenpää @ Lilla Björn
- get strong in the gym med André Smulter @Gym Hercules
- spinning med Anna Törnqvist @Bellatrix
- dance and have fun med Mikaela Storbacka @Stora Björn

14.45-15.30 Training session 2: pick and choose again

- crossfit & cardio med Isabella Mäenpää @ Lilla Björn
- get strong in the gym med André Smulter @Gym Hercules
- spinning med Anna Törnqvist @Bellatrix
- dance and have fun med Mikaela Storbacka @Stora Björn

Under dagen bjuder vi på juice och frukt. Fyll på vattenflaskan, packa ner handduken och häng med på en rivig dag tillsammans med andra ungdomar och härliga instruktörer!

Yoga med Josefine Bengtsson

Stjärnhallen - Lilla Björnen

lö 9.30-16.00

18.11.2017

Josefine Bengtsson

Avgift 65 € ■ Max 180 stud.

Yoga kan ibland upplevas väldigt fysiskt utmanande vilket kan vara härligt men också leda till prestationsångest. Låt oss släppa prestation, perfektion och det där med att nå ett framtida mål för att istället ta en dag och helt landa i vår kropp - känna hur den känns på insidan.

Alla är olika men alla kan yoga och meditera. Det finns oändligt många olika tekniker som alla ger samma härliga effekter – vi kommer ner i kroppen, känner harmoni i sinnet och får en lite djupare förståelse om oss själva. För att hitta rätt krävs dock djärighet, praktik och tålmod. Det här är inte något vi kan läsa oss till, se någon annan utföra eller förstå med vårt intellekt - vi måste istället pröva oss fram och känna det i vår egen kropp.

När Josefine Bengtsson fann yogan och meditationen tog hennes liv en helomvändning. Från att leva med prestationsångest och stress, till att idag ha hittat en helt ny harmoni och närvaro. Hon har studerat ekonomi på Handelshögskolan i Stockholm och arbetat som strategikonsult. Under dessa år började hon uppleva yogans magiska effekt mot stress, press och prestationsångest. Idag brinner hon för att på ett lekfullt och väst-anpassat sätt sprida dessa uråldriga österländska-tekniker till sin omgivning. Numera gör hon det genom att resa världen runt och skapa yogaretreats med sitt reseföretag Yogiakademin.

Under denna härliga dag kommer vi på ett lekfullt sätt mixa och matcha traditionell yoga med andra spännande tekniker. Dagen passar både dig som är nybörjare och dig som praktiserat yoga under en längre tid.

Dagen med Josefine består av olika yogapass och avslutas med bokförsäljning och -signering. Vi bjuder på en lätt lunch, kaffe och under hela dagen finns frukter och juice att tillgå.

Dagens program:

09.30-10:30 Registrering

10.30-13.00 Dynamisk Flow Yoga

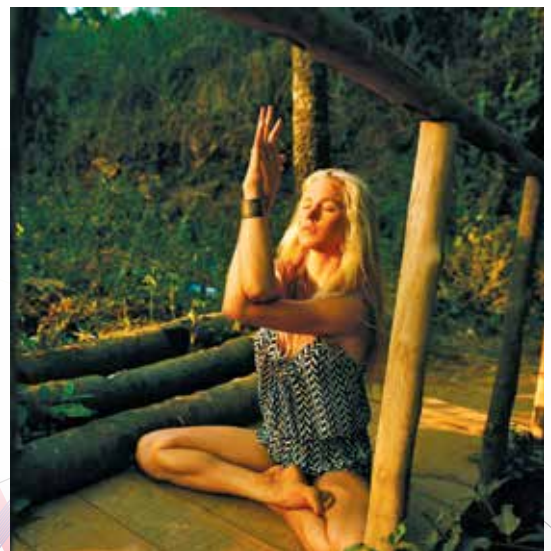
13.00-14.00 Lätt lunch i tystnad

14.00-15.30 Relax yoga

15.00-16.00 Boksignering och fika

Anmälan innan 18.10: 55 €, efter 18.10: 65 €.

Ta gärna med yogamatta, filt och kudde till dagen.





Månadens resa

Upptäck champagnestaden Reims med Melina

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

må 18.30-20.00

11.9.2017

Melina Saari

Avgift 5 € ■ Max 30 stud.

Följ med på en bubblande resa till nordöstra Frankrike, närmare bestämt till champagnestaden Reims! Melina, som har bott åtta månader i just Reims, tar dig med till staden som bl.a. är känd för sin katedral där man har krönt Frankrikes kungar.



Under sin vistelse i Frankrike har Melina utfört en Erasmus+ språkpraktik vid Europe Direct centret och centret för ungdomsinformation. Välkommen!

Argentina och Uruguay

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

ti 18.00-19.30

3.10.2017

Carina Holm

Avgift 5 € ■ Max 30 stud.

Välkommen med på en oförglömlig resa till andra sidan jordklotet!

Carina och hennes man följde våren 2017 med på Ponsse's seminarieresa till Uruguay och Argentina. Under denna kväll berättar Carina om resans guldgrubbor och höjdpunkter.

Uruguay är ett grönt och lummigt land med oändliga åkrar och miljontals kossor. Ingen går hungrig från matrestaurangerna i Uruguay/Argentina. Kontrasterna mellan våra länder är flera bl.a. tidsuppfattningen. Under resan besöktes bl.a. en underbar vingård och man fick uppleva en gladare version av tangons värld i Buenos Aires.

Australien - upplevelsernas land

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

ti 18.00-19.30

31.10.2017

Alicia Trezise-Segervall

Avgift 5 € ■ Max 30 stud.

Australien - landet långt borta men ändå rätt välkänt från olika TV program, är ett populärt resmål bland annat för backpackers av alla olika åldrar. Med sina vita sandstränder och röda hjärta är Australien ändå ett mångfacetterat land som växlar mellan snöiga berg, regnskog och öken.

Kom med på en fängslande kväll och lyssna till Alicia när hon berättar om sitt gamla hemland. Alicia är född och uppvuxen i Australien, men flyttade som 20-åring till Vasa för att leva med sin nuvarande man - en "tvätt-äktat Socklotpojke". Familjen är idag bosatta i Koskö, men besöker ibland Alicias tidigare hemland.

Montenegro, med en liten avstickare till Albanien

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

on 18.00-19.30

22.11.2017

Nathalie Wingren

Avgift 5 € ■ Max 30 stud.

Montenegro med sin storslagna natur, växer fram som nordbornas nya semesterparadis. Nathalie fanns ombord när de nordiska researrangörernas första plan landade där i maj 2017. Under kvällen berättar hon om landet som turistmål, vad som kan vara bra att tänka på samt ger tips på exempelvis utflykter och restauranger värda att besöka. Nathalie delar också med sig av intryck från sin dagsresa till grannlandet Albanien.



KURSER PÅ NÄTET



På en nätkurs kan du själv bestämma när du tar del av materialet och när du lär dig. Dessa nät-kurser arrangeras av institut som är med i kursportalen. Alla kurser ser du och kan anmäla dig till på **kursportalen.fi** Om du har en inloggning till något av följande institut så fungerar den även hos alla andra: Skärgårdens kombi, Kimitoöns vuxeninstitut, Nykarleby Arbis, Jakobstads Arbis, Pedersöre MI, Kronoby MI och Korsholms vuxeninstitut.

LÄR DIG SVENSKA NÄR DET PASSAR DIG BÄST!

Alla nivåer A1-C2. Individuella lektioner i svenska via **Skype** gör att du kan studera var som helst och i den takt du själv önskar. Välj genom att gå en kurs på 5x45min eller 10x45min. Du kan fortsätta så många gånger du vill och kombinera dem hur du vill. Läraren tar kontakt innan kursen börjar och då bestämmer ni tillsammans när ni börjar och lektionernas innehåll. Kombineras med skriftliga övningar och hemuppgifter om den studerande så önskar.

Kimitoöns vuxeninstitut
Kursstart tidigast 25.9.2017
Lärare: Kati Sandelin

LÄR KÄNNA DIN DIGISYSTEM-KAMERA – GRUNDKURS

Du får tillgång till videoavsnitt där vi går igenom grunderna i fotografering med digital systemkamera. Du får även tillgång till ett gemensamt Google Drive-dokument där allt textmaterial finns. I detta dokument samt via e-post har du även möjlighet att ställa frågor. I samband med det som tas upp i videoavsnittet får du någon trevlig fotografisk uppgift att utföra. Läraren ger konstruktiv feedback via e-post. En fortsättningskurs följer under vårterminen. Nyhet! Vi testar också 360 grader foto/video.

Jakobstads
Svenska
Arbetarinstitut
21.9-26.10.2017
Kursavgift: 20 €
Lärare:
Tommy Nyman



¡BIENVENIDOS! WEBBASERAD GRUNDKURS I SPANSKA

Kom med och lär dig spanska från grunden via webben (Adobe Connect Pro). Målsättningen är att du lär dig berätta om dig själv, berätta om ditt arbete eller studier, familj och hemland. Du lär dig också klara av enkla situationer på spanska (t.ex. beställa på kafé), att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Vi går igenom grundläggande strukturer såsom presens av regelbundna och några oregelbundna verb och böjning av adjektiv. Kurs-litteratur: Caminando 1.
Nivå: A1.

Skärgårdens Kombi
To 21.9-30.11.2017
Kursavgift: 18 €
Lärare: Georgina
González-Norrgård



AYURVEDA OCH DITT SINNE

En kurs för dig som redan har lite kunskap om Ayurveda och vill fördjupa dig ämnet. Under kursen går vi in på varför vi reagerar så olika på t.ex stress och utmaningar. Vi ser också på hur vi hanterar olika relationer beroende på om din dosha är vata, pitta eller kapha.

Pedersöre MI
02.10-13.11.2017
Kursavgift 20 €
Lärare:
Britt-Marie Löw



Tillsammans

Julpyssla med Arbis

Stadshuset - Kafferummet, vån.2
må 18.00-20.00

4.12.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Michaela Dahlsten, Heidi Kronqvist

Avgift 10 € ■ Max 15 stud.

Saknar du den rätta julkänslan? Häng då med på en pysselkväll tillsammans med oss på Arbis! Under den här kvällen tar vi grannisbocken till nästa nivå. Vi fixar julbocker, dricker glögg och mumsar på pepparkakor till tonerna av ljuvlig julmusik.



Gymma tillsammans

Stjärnhallen - Hercules gym
ti 19.15-20.15

5.9-10.10.2017 ■ 6 tillfällen ■ 8 lekt.

Johanna Hjulfors

Avgift 30 € ■ Max 7 stud.

Kom och träna på gymmet tillsammans med din tonåring. Lämplig ålder för barnet är 12-15 år. Vi går igenom grunderna i styrketräningen samt övar teknik och rörelsebanor. Vi utvecklar styrka, kondition och rörlighet, men att hitta glädje i träningen är lika viktigt. Kanske detta kan bli en rolig grej som ni kan göra tillsammans i framtiden?

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Motorikfix 5-7 åringar

Skogsparkens skola - Gymnastiksal
on 18.00-18.45

6.9-22.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 10 lekt.

Monika Forsbacka

Avgift 22 € ■ Max 15 stud.

Kom och utveckla din motorik och balans med medveten rörelseträning. Genom att rulla, åla, krypa och gå utvecklas förutom grov- och finmotoriken även hjärnan. Din syn, hörsel och koncentration förbättras. Vi gör olika rörelser långsamt i stor grupp och enskilt efter egen förmåga på rörelsestationer. Vuxna och barn gympar tillsammans. OBS! Ingen kurs v.41 och v.42.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurserna är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Bygg din egen Topeliuskälke

Carleborgsskolan - Slöjdsal
on 18.00-19.30

25.10-15.11.2017 ■ 4 tillfällen ■ 8 lekt.

Mikael Mattsson

Avgift 22 € ■ Max 12 stud.

Kom med och bygg din egen version av Topelius kälke "Moppe". Vi bygger kälkar tillsammans, och sen har man också möjlighet delta med sin egen kälke i ett kälkrace vid Valtersbacken under vårvintern. Datum för detta jippo fastslås och meddelas senare. Materialkostnader tillkommer. Denna kurs är



en del av utbudet som ordnas för att uppmärksamma Topelius200-årsjubileet.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Dagsvandring längs Skärgårdsleden i Öja

Öja Byacenter

lö 8.00-16.00

23.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 11 lekt.

Jesper Holmstedt, Camilla Sandström

Avgift 22 € ■ Max 20 stud.

Om du redo för en rejäl dagsvandring och ännu har inte upptäckt Öja skärgårdsled, så är detta vandringen för dig. Vi gör en dagsvandring längs denna 22 km långa vandringsled i Öjas fina skärgårdsnatur. Vandringsleden erbjuder mångsidig natur med små glosjöar, träsk, klippor, skog och hav. Det finns även ett utkikstorn längs leden med hisnande utsikt över havet och vi passerar de välbesökta "hälsostenarna".

Vi samlas kl. 7.30 vid ABC i Jakobstad och kör därifrån i samlad trupp till Öja Byacenter. Om någon vill åka direkt till Öja Byacenter så bör man vara där senast kl. 8.00. Vandringen startar från Byacentret och det blir en hel dags vandring med pauser med jämna mellanrum.

Inga förhandskunskaper krävs, men du bör vara minst 12 år för att delta. Ta med egen matsäck med både lunch, mellanmål och tillräckligt med vatten för en hel dags vandring. Något varmt att dricka rekommenderas också. Klä dig i lämpliga kläder och ta med regnkläder ifall det skulle bli dåligt väder. Observera att tidtabellen är ungefärlig. Det kan gå snabbare och det kan ta längre, beroende på gruppens framfart.

Kom med och upplev en pärla bland nejdens vandringsleder!



Geocaching för nybörjare

Topeliusgymnasiet - Åhman

lö 12.00-15.00

7.10.2017 ■ 1 tillfällen ■ 4 lekt.

Trey Howard

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

Är du eller dina barn intresserade av skattjakter? Vill ni skapa en gemensam hobby där familjen får samarbeta och ha roligt tillsammans? Kom med och lär dig grunderna i geocaching, där vi med hjälp av GPS letar efter skatter ute i naturen. Idén kommer från USA, och har spritt sig över hela världen. Varför inte söka skatter på utlandsresan också? Vildmarksguide Trey Howard går först igenom teorin inomhus, och tar sedan med er ut på en spännande skattjakt för hela familjen! Ta gärna med smarttelefon eller GPS, och om ni vill också ett mellanmål.



Sagostund kring lägerelden

Svedja lägergård

lö 17.00-18.30

30.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 2 lekt.

Trey Howard

Avgift 15 € ■ Max 20 stud.

Elden sprakar, doften av grillkorv sprider sig över lägerplatsen. Vinden leker i håret och solen verkar dansa bakom träden. Vi drömer oss bort i sagornas värld, där vi möter troll, älvor och jättar...

Njut av kvalitetstid med barnen under en mysig sagostund kring lägerelden. Sagorna passar barn i alla åldrar (målgruppen är 5-7 år). Medan vi lyssnar till högläsningen dricker vi varm choklad och grillar korv. Kläder enligt



väder. Vi samlas vid Svedjas parkering. Materialkostnader ingår i avgiften.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Skräckhistorier kring lägerelden

Svedja lägergård

lö 19.00-20.30

30.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 2 lekt.

Trey Howard

Avgift 15 € ■ Max 20 stud.

Det skymmer och blir mörkt, i skuggorna lurar kanske både det ena och det andra. Vi kurar ihop oss kring lägerelden och lyssnar på hisnande spökhistorier i spännande omgivning. Kursen passar barn i åldern 10-12 år och är en tillsammanskurs. Vi grillar korv och dricker varm choklad, under tiden som vi lyssnar till högläsningen. Ta gärna med en egen ficklampa och kläder enligt väder. Vi samlas vid Svedjas parkering. Materialkostnader ingår i avgiften.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid, just tillsammans.



Välkommen in och hälsa på oss i våra utrymmen på Topeliusplanaden 7 eller följ våra bus på sociala medier! Via våra kanaler på nätet hittar du de allra fräschaste nyheterna och du kan ta del av det som är på gång just nu. Ibland kör vi också olika tävlingar och utlottningar, så därför kan det verkligen löna sig att hänga med även där!



@arbisnykarleby



@nykarlebyarbis, #nykarlebyarbis

”

Fyll inte livet med dagar.
Fyll dagarna med liv.

”

Okänd

I köket

Julgodisfabriken

Carleborgsskolan - Kocken
må 18.00-20.00

11.12.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Laura Holm ■ Tina Nylund
Katarina Östman

Avgift 10 € ■ Max 15 stud.

Kom med på denna mysiga kväll tillsammans med gänget på Kultur & Fritid! Tillsammans gör vi enkla och traditionella godsaker till julbordet! Rocky Road, chokladdoppade marshmallows och rischoklad, m.m. Överraska din familj eller ge som julklapp till kompisar, syskon eller till dig själv. Ta med burkar med lock för hemtransport. Ingredienskostnader ingår i priset.

Trerätters med Uffe & Glenn

Carleborgsskolan - Kocken
ti 18.00-21.30

19.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 5 lekt.

Ulf Bonns ■ Glenn Sundstedt

Avgift 22 € ■ Max 12 stud.

Konceptet med mat och vin fortsätter! Välkommen med på en kväll med Uffe och Glenn där vi kombinerar god matlagning av lokala råvaror med passande viner.

Kostnader för ingredienser och viner tillkommer.

Gör din egen julkorv

Carleborgsskolan - Kocken
to 17.30-21.00

7.12.2017 ■ 1 tillfällen ■ 5 lekt.

Anita Storm

Avgift 16 € ■ Max 14 stud.

Kom och lär dig stoppa korv - en spännande och rolig grej att göra i köket. Smakerna kan kombineras i oändlighet genom att välja olika typer av kött, fett och kryddning - det

är bara din fantasi som sätter gränserna. Vi gör bratwurstkorv av olika köttsorter med julkryddning. Vi provsmakar korvarna och funderar på hur man kan få fram olika smaker. Ingredienskostnader på ca 15 € tillkommer och betalas direkt åt läraren vid kurstillfället.

Baka med surdeg

Carleborgsskolan - Kocken
to 18.00-21.00

16.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 4 lekt.

Trey Howard

Avgift 16 € ■ Max 12 stud.

Hur tillverkar man surdeg? Men framför allt: hur håller man liv i den och vad kan man göra av den? Möjligheterna är faktiskt fler än man kunde tro! Under denna kväll lär vi oss hantera surdeg. Vi bakar bland annat tortillabröd, plättar och örtdoftande bröd. Ingredienskostnader ingår i avgiften.



Finländska superfoods

Carleborgsskolan - Kocken
to 18.00-21.00

19.10.2017 ■ 1 tillfällen ■ 4 lekt.

Anita Storm

Avgift 13 € ■ Max 16 stud.

Vad är superfood från Finland? Vilka av våra råvaror har ett mångsidigt näringsinnehåll? Vi gör enkel mat av dessa råvaror som passar till mellanmål och lunch. Detta är en workshop som kombinerar föreläsning och tillredning. Ingredienskostnader på ca 10 € tillkommer.

Raw buffen

Carleborgsskolan - Kocken

lö 10.00-15.00

30.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 7 lekt.

Ila Nordman

Avgift 30 € ■ Max 16 stud.

En perfekt introduktion till raw foodens fantastiska värld! Vi börjar med en föreläsning där vi går närmare in på vad raw food egentligen är och sen börjar vi kocka tillsammans.

Utan spis, gluten, socker eller animaliska produkter gör vi en raw, näringsrik, enkel och underbart läcker buffen som inkluderar förrätt, huvudrätt och efterrätt. Ofta kan det vara efterrätterna som är svårast att hitta hälsosammare alternativ till. Men dessa raw efterätter fungerar också utmärkt som mellanmål. Byt ut bullen, smörgåsen eller den sockerstinna yoghurten mot en nyttigare chokladmousse, bärsorbet eller grönsaksdipp.

Tillsammans gör vi bland annat raw vårrullar, raw lasagne, chiapudding och raw äppelpaj. OBS! Inom raw food används ofta nötter, frukt och bär. Kontakta kursledaren Ila (ila@morotsliv.com) om du har frågor om eventuella allergier.

Ingredienskostnader ingår i avgiften. Under kursen kan du köpa ett infohäfte direkt av Ila för 5 €.



Fina fisken!

Carleborgsskolan - Kocken

lö 10.00-13.00

23.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 4 lekt.

Toni Boberg

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

Kom med på en förmiddag i fiskarnas tecken. Toni lär oss under passet grunderna i att rensa och filéa några av våra vanligaste, inhemska fiskarter. Han ger även tips på hur dessa sedan kan användas i matlagningen. Ta gärna med egna köks- och/eller filéknivar, ett förkläde och kärl för hemtransport.

Efter kursen kan man gärna vacuumförpacka och frysa all fisk, för att sedan använda under kursen: "Nappa på fisk", om man också önskar delta i den. Ingredienskostnader tillkommer.



Nappa på fisk!

Carleborgsskolan - Kocken

lö 10.00-13.00

7.10.2017 ■ 1 tillfällen ■ 4 lekt.

Toni Boberg

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

Under denna förmiddag så komponerar vi och tillreder fiskrätter av våra vanligaste, inhemska fiskarter tillsammans med Toni, som även ger fina tips och goda idéer kring hur man bäst jobbar med, och använder fisk i matlagningen hemma. Ta gärna med ett förkläde till kurstillfället. De som också deltagit i kursen "Fina Fisken!" kan ta med den fisk som förbereddes då, till detta kurstillfälle. Ingredienskostnader tillkommer.



Trädgård

Julkransar och planteringar

Amalia blommor

on 18.00-21.00

29.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 4 lekt.

Amalias Personal

Avgift 13 € ■ Max 12 stud.

Gör en egen julinspirerad krans till dörren eller en plantering i kruka. Under kvällen får du tips om vad du bör tänka på i fråga om färgkombinationer, former och olika material. Det material som du behöver för din kreation kan du köpa på kursplatsen.



Höstmys med flickorna på Amalia

Amalia blommor

on 18.00-20.00

27.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Amalias Personal

Avgift 13 € ■ Max 12 stud.

Häng med på höstmys till Amalia. Vi gör fina planteringar till trappan och du får tips om vad du bör tänka på i fråga om färger, former och material. Det material som du behöver för din kreation kan du köpa på kursplatsen.



” Blommande sköna dalar,
hem för mitt hjärtas ro!
Lummiga gröna salar,
där vår och kärlek bo!
Soliga barn av luft och ljus,
o jag förstår ert tysta sus,
blommande sköna dalar,
hem för hjärtats ro! ”

Ur *Under rönn och syren* av
Zacharias Topelius

Beskärning av träd och vedartade buskar

Carleborgsskolan - Paletten

fr 18.00-21.00 ■ lö 10.00-15.00

sö 10.00-15.00

15.9-17.9.2017 ■ 3 tillfällen ■ 17 lekt.

Sandra Konttinen

Avgift 26 € ■ Max 15 stud.

Vi går igenom grunderna i beskärning av träd och buskar samt övar på beskärningstekniker. Det blir även besök i deltagarnas trädgårdar samt rådgivning. Ta med egen vass sekator och anteckningsmaterial.

AKTUELLT FRÅN KULTUR & FRITID

UUDENKAARLEPYYN KULTTUURI & VAPAA-AIKA JÄRJESTÄÄ



KULTUR & FRITID FINNS
PÅ GATUPLAN I STADSHUSET,
TOPELIUSESPLANEN 7.
VÄLKOMMEN IN OCH
HÄLSA PÅ!

INTERNATIONAL CLUB

För ungdomar i
åldern 13-23 år som är
intresserade av olika
kulturer, av resande och
av världen. Ett mål är att
resa till något europeiskt
land på en gruppträff
för ungdomar.



HÄNG MED PÅ RESANI!

Torsdagar kl. 16-17.30 i Rådhuset, start
7 september. Mera info i denna katalog
under rubriken "Ung-Arbis".



UTRYMMEN FÖR IDROTT, EVENEMANG OCH FESTER!

Idrott i olika former, evenemang/möten
eller fester som t.ex. bröllop, födelsedagar,
barnkalas, konfirmation, studentkalas,
minnesstunder – boka nåt av våra utrym-
men istället för att ställa i ordning hemma!

Stjärnhallen, tfn 050-582 7444

Rådhusalen, tfn 044-7219076

Pepparkakshuset,
tfn 044-7219073

*Välkommen
att ta kontakt*

PEPPARKAKSHUSET



Ungdomshuset Pepparkakshuset, Kvarn-
vägen 2, är öppet för alla från årskurs 7
uppåt, onsdagar och torsdagar kl.17-21,
lördagar kl.17-23. Vi startar vecka 34.
Vår verksamhet är drogfri.

Teaterresa till Wasa Teater 20.10.2017:



INGVAR!
En musikalisk
möbelsaga

Mera info från Kultur & Fritid 7856111 (växel) eller kultur@nykarleby.fi

Konst & foto

Lär dig ta bättre bilder

Ahlbeckshuset - Lejonat

ti 18.00-19.30

12.9-3.10.2017 ■ 4 tillfällen ■ 8 lekt.

Josefin Back

Avgift 22 € ■ Max 15 stud.

Vill du lära dig ta bättre bilder i vardagen? Då är detta kursen för dig! Med Josefines hjälp får du prova på olika vinklar och ljus samt få tips och trix som kommer att göra stor skillnad för dina foton. Vi jobbar med nya teman varje vecka och kursen lämpar sig både för vana och mindre vana fotografer. Det är heller ingen skillnad om du har en systemkamera eller mobiltelefon. Första lektionen tillbringas vi i klassrum, resterande lektioner är vi utomhus.

Grunderna i bildredigering

Ahlbeckshuset - Login

on 18.00-19.30

1.11-22.11.2017 ■ 4 tillfällen ■ 8 lekt.

Josefin Back

Avgift 22 € ■ Max 15 stud.

Vill du ge dina bilder ett lyft? Med Josefins hjälp lär du dig grunderna i programmen Adobe Photoshop och Lightroom. Bildredigering kan verkligen förändra en halvdålig bild till att bli riktigt bra. Inga förkunskaper i redigering behövs. Ta med dig några bilder som du vill redigera.

Konstis för vuxna

Tvätteriet - Konstis

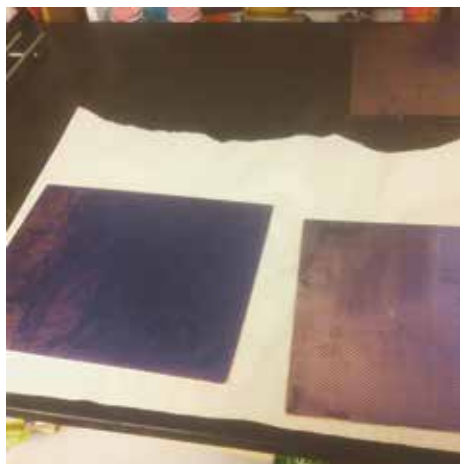
on 18.00-20.15

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 39 lekt.

Leif Strengell

Avgift 51 € ■ Max 14 stud.

Konst handlar här främst om traditionell bildkonst med allt vad det innebär av god balans mellan teori och praktik. Uttryck och innehåll är individuellt, men utgående från ditt behov och dina önskemål, kan vi också fördjupa oss i någon speciell teknik såsom måleri, grafik, foto eller video. Uttrycken kan vara traditionella, men även nya uttryck finns med. Kom med och låt kreativiteten flöda!



” If you think you are too small
to make a difference,
try sleeping with a mosquito. ”

Dalai Lama

Musik & sång

Pianokurs, måndag

Ahlbeckshuset - Sisu
må 14.30-18.00

4.9-27.11.2017 ■ 12 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 101 € ■ Max 9 stud.

Du lär dig spela piano med ett effektivt system. Individuell undervisning och programval.

Avgiften för 20 minuter är 81€, och för 30 minuter 101€. Mera info: 050-575 20 49.



"Keikka" sångkurs

Carleborgsskolan - Calypso
må 18.00-20.15

4.9-27.11.2017 ■ 12 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 151 € ■ Max 3 stud.

Kursen riktar sig till dig som har erfarenhet av solosång och gärna vill uppträda. Vi bygger upp din repertoar med pianoackompanjering och gör en musikalisk, teknisk förberedelse, som innebär sångarrangemang och tolkning, mikrofonanvändning samt konferencierövning. Vårt resultat bandar vi in på ett SD-minneskort. Sedan kan vi lyssna via en dator för att få feedback på inspelningen. Efter förberedelserna planerar vi spelningar och förverkligar dem. Det finns även möjlighet till digital inbandning i live- och studiosammanhang. Mera info: 050-5752049.

” Man kommer aldrig först genom att gå i andras fotspår. ”
Okänd

Spela trummor

Carleborgsskolan - Calypso
ti 17.00-21.00

5.9-21.11.2017 ■ 12 tillfällen

Joel Rönn

Avgift 101 € ■ Max 8 stud.

Lär dig spela trummor - instrumentet som är musikens hjärta och som håller upp resten av den musikaliska kroppen! Det här är en kurs för dig som vill lära dig grunderna i trumspel och för dig som vill vidareutveckla de kunskaper du redan har. Grabba tag i trumpinnarna så kör vi! 1-2-3-4!

Kursen är för dig som är 10 år och äldre. 30 minuter individuell undervisning för nybörjare, eller längre hunna som vill fördjupa sina kunskaper. Avgiften är 101 € per termin.

Sing sing sing!

Ahlbeckshuset - Sisu
ti 17.30-19.00

5.9-28.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Caroline Lillmåns

Avgift 28 € ■ Max 12 stud.

Detta är kursen för dig i åldern 10-13 år, som älskar att sjunga och är öppen för att pröva på nya spännande sångstilar. Du får lära dig hur du använder rösten på ett hälsosamt och lätt sätt. Vi gör sångtekniska övningar och sjunger olika låtar i grupp och ev. solo ifall det finns intresse. OBS! Ingen kurs 26.9.

Spelmanslaget

Rådhuset - Rådhusalen
ti 19.00-21.00

12.9-5.12.2017 ■ 7 tillfällen ■ 19 lekt.

Staffan Åström

Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Kom med! Vi är ett gäng spelsugna kvinnor och män som träffas varannan vecka (udda veckor) för att spela och umgås. Vi spelar både österbottnisk och svensk folkmusik men även tangos och modernare musik, då andan faller på.

Nykarleby damkör

Kredu

ti 19.00-21.30

5.9-5.12.2017 ■ 13 tillfälle ■ 43 lekt.

Anna-Leena Eklund

Avgift 42 € ■ Max 60 stud.

Välkommen med i Nykarleby damkör! Trots vårt högtidliga namn är vi en kör för kvinnor i alla åldrar. I våra led sjunger allt från småbarnsmammor till glada pensionärer. Det som förenar oss är sångarglädjen och viljan att bjuda på oss själva. Vi sjunger oftast 3- eller 4-stämmigt, och vi brukar hålla en jul- och en vårkonsert. Tvekar du så kom gärna och prova på!

Solosång med Caroline

Ahlbeckshuset - Sisu

ti 19.00-20.30

5.9-28.11.2017 ■ 12 tillfällen

Caroline Lillmåns

Avgift 101 € ■ Max 3 stud.

Sånglektionerna riktar sig till både nybörjare som vill lära sig sjunga, och till vana sångare som vill utveckla och förbättra rösten. Du får lära dig grundläggande sångteknik såsom andning, stöd och att sjunga med olika röstklanger. Din personliga musiksmak står i fokus och du väljer själv vilka sånger du vill sjunga. Avgiften för 30 minuter individuell undervisning är 101€/termin. OBS! Ingen kurs 26.9.

Pianospelning

Rådhuset - Rådhusalen

on 14.00-17.30

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen

Simon Granlund

Avgift 81 € ■ Max 10 stud.

Roliga och dagliga övningar med effektiva metoder. Notbundet spel utgående från elevernas nivå. Fritt ackompanjemang (som pop, rock m.fl.). Användbara böcker är "Ackorden och jag", "Dacapo-serien" och "Piano bit för bit". Undervisningen ges individuellt, 20 min/elev.

Jeppo Ungdomsorkester, B-grupp

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

on 17.30-19.00

13.9-13.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Victoria Lassander-Sandin ■ Oskar Sandin

Avgift 28 € ■ Max 40 stud.

Gamla och nya spelare är välkomna med i Jeppo Ungdomsorkesters B-grupp. Är du en ny spelare bör du ha spelat ditt instrument åtminstone 2 år. Alla blås- och slagverksinstrument är hjärtligt välkomna med!

Novato

Rådhuset - Rådhusalen

on 18.00-20.30

13.9-22.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 37 lekt.

Simon Granlund

Avgift 35 € ■ Max 30 stud.

Kom med och sjung i vår kör! På repertoaren finns pop, folkmusik, visor och gospel. Vi sjunger 2-4 stämmigt. Vi välkomnar nya och gamla körmedlemmar, kom med och sjung! OBS! 4.10 och 1.11 övar vi undantagsvis i Carleborgsskolan, i rum Sisu.

Pianokurs, Jeppo

Jeppo-Pensala skola

to 14.00-17.00

7.9-30.11.2017 ■ 12 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 101 € ■ Max 8 stud.

Du lär dig spela piano med ett effektivt system. Individuell undervisning och programval. Avgiften för 20 minuter är 81€, och för 30 minuter 101€. Mera info: 050-575 20 49.

” Livet är som en bok:
du kan inte ändra de sidor
som redan är skrivna,
men du kan börja på
ett nytt kapitel. ”

Okänd

Nykarleby Stråkorkester

Rådhuset - Rådhusalen

to 18.00-20.00

21.9-23.11.2017 ■ 9 tillfällen ■ 24 lekt.

Leena Ray

Avgift 28 € ■ Max 30 stud.

Nykarleby Stråkorkester har anor från semiariets tid i Nykarleby. Under de senaste åren har orkestern arbetat med varierande projekt. Vi har spelat med välrenommerade proffsmusiker, jazzmusiker samt samarbetat både över kommungränser och med andra orkestrar.

I höst kommer vi att samarbeta med Remells Orkester från Karlebyneiden, eventuellt i form av veckoslutsövningar. Tyngdpunkten kommer att ligga vid Topelius 200-årsjubileum. Vi kommer att öva in ny arrangerade versioner av visor som Topelius skrivit texten till. Välkommen med både gammal och ung i vårt glada gäng!

Solosång, grundkurs

Carleborgsskolan - Calypso

to 18.00-20.15

7.9-30.11.2017 ■ 12 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 151 € ■ Max 3 stud.

Den här kursen är för dig som har grundkunskaper i sång och som vill vidareutveckla dina kunskaper. Du får lära dig sjunga olika typer av musik till pianoackompanjemang. Vi behandlar sångteknik och gör också digital inbandning till SD-kort. Din individuella tid med Zsolt är 45 min. Individuella tider meddelas av läraren. Mera info: 050 5752049.

Euforiakören

Kredu

to 18.00-19.30

7.9-30.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 26 lekt.

Thomas Enroth

Avgift 34 € ■ Max 50 stud.

Välkommen med i Euforia kören! Målsättningen med kören är att ta in nya slaggers, rock och pop, och jobba målmedvetet med att få in en ny körtid. Kören riktar sig till både kvinnor och män.

Nykarleby manskör

Kredu

to 19.30-22.00

7.9-30.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 43 lekt.

Thomas Enroth

Avgift 42 € ■ Max 50 stud.

Nu är dags att börja sjunga! Vi övar inför konserter, konsertresor med mera. I vår repertoar ingår traditionell manskörssång, rock, pop, musicals, visor, slaggers och religiösa sånger. Kom med i vår gemenskap, gammal som ung!

Pianokurs, Socklot

Socklot skola

fr 12.15-13.45

8.9-1.12.2017 ■ 12 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 101 € ■ Max 3 stud.

Du lär dig spela piano med ett effektivt system. Individuell undervisning och programval. Avgiften för 20 minuter är 81€, och för 30 minuter 101€. Mera info: 050-575 20 49.

Violinspelning

Rådhuset - Rådhuset, lilla rummet

fr 13.30-18.00

8.9-1.12.2017 ■ 12 tillfällen

Erik Nygård

Avgift 101 € ■ Max 13 stud.

Vi lär oss spela violin, allt från grunderna till mer avancerad repertoar. Kursdeltagarna kan välja repertoar från olika musikstilar och det finns möjlighet att avlägga nivåprov. Eget instrument med. Undervisningen ges individuellt. Avgift för 20 min/vecka är 81€ och för 30 min/vecka är 101€.



Allsång på Hagalund

Hagalund

fr 13.30-15.00

8.9-1.12.2017 ■ 7 tillfällen ■ 14 lekt.

Tage Lillrank ■ Manne Sundqvist

Ingen avgift ■ Max 30 stud.

Gör vardagen lite roligare med allsång! Vi sjunger vackra och kända sånger tillsammans under ledning av Tage och Manni.

Pianokurs, fredag

Ahlbeckshuset- Sisu

fr 14.30-18.00

8.9-1.12.2017 ■ 12 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 101 € ■ Max 8 stud.

Du lär dig spela piano med ett effektivt system. Individuell undervisning och programval. Avgiften för 20 minuter är 81€ och för 30 minuter 101€. Mera info: 050-5752049.

Gitarr / Bas

Carleborgsskolan - Calypso

fr 14.30-17.30

8.9-1.12.2017 ■ 13 tillfällen

Sebastian Förström

Avgift 101 € ■ Max 6 stud.

Lär dig spela gitarr eller bas. Vi går igenom låtar, teori och teknik. Rock, pop, blues, jazz.

För nybörjare eller längre hunna. Avgift för 30 minuter individuell undervisning är 101€. Egen gitarr eller bas med.



Dragspel för alla!

Rådhuset - Rådhusalen

fr 15.20-18.00

8.9-1.12.2017 ■ 12 tillfällen

Mia Willnäs

Avgift 81 € ■ Max 8 stud.

Individuell undervisning 20 min/deltagare. Vi lär oss spela dragspel (knapp- eller piano-dragspel) både från grunden, men också med mera avancerad repertoar. Kursdeltagarna kan välja repertoar från olika musikstilar. Läraren tar själv kontakt med eleverna och bestämmer speltiderna. Välkommen! OBS! Ingen kurs 20.10.

Intensivkurs i piano

Carleborgsskolan - Calypso

fr 16.00-18.15 ■ må 16.00-18.15

on 16.00-18.15

8.12-20.12.2017 ■ 6 tillfällen

Zsolt Zsolnay

Avgift 101 € ■ Max 3 stud.

Det här är en intensivkurs för dig som snabbt vill lära dig att spela piano. Du får lära dig spännande detaljer inom flera olika musikstilar. Individuell undervisning 45 min / elev. Mera info: 050-5752049.



Underhållningsorkestern

Carleborgsskolan - Calypso

fr 18.00-19.00

8.9-1.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 16 lekt.

Mia Willnäs

Avgift 26 € ■ Max 12 stud.

Underhållningsorkestern spelar musik ur alla genrer: tango, populärmusik, folkmusik, lätt klassiskt, med mera. Kursen riktar sig till dig som har lite erfarenhet av ditt instrument och läser noter. Frågor om kursen riktas till ledaren Mia: 040-7639528. Välkommen! OBS! Ingen kurs 20.10.

Intensivkurs i solosång

Carleborgsskolan - Calypso
fr 18.30-20.00 ■ må 18.30-20.00
on 18.30-20.00
8.12-20.12.2017 ■ 6 tillfällen
Zsolt Zsolnay
Avgift 101 € ■ Max 2 stud.

Den här kursen är för dig som har erfarenhet i solosång. Kursens innehåll: uppsjungsövningar med solmisation, sångens musikaliska tolkning, vägledning att hitta rätt musikstil till den individuella sångrösten. Dessutom lär du dig att använda rösten till olika typer av sångsammanhang. Uppträdande: sjunga akustiskt, sjunga i mikrofon + använda kontrollhögtalare. Inbandning: live inbandning till SD-kort. Mera info: 050-5752049.

Juniorstråkarna

Rådhuset - lilla rummet
fr 19.00-20.00
8.9-24.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 16 lekt.
Erik Nygård
Avgift 26 € ■ Max 14 stud.

Kursen vänder sig till alla stråkmusicerande ungdomar i åldern 12-16 år, nybörjare såväl som mer erfarna. Vi spelar i grupp och lär oss fräsiga låtar från olika musikgenrer. Inläring via gehör och noter.

” Creativity is intelligence
having fun. ”
Albert Einstein

Rockband

Carleborgsskolan - Calypso
fr 19.15-21.15
8.9-24.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 32 lekt.
Sebastian Förström
Avgift 50 € ■ Max 18 stud.

Kursen är för dig som spelat en tid, och nu vill spela i band, eller om du redan har ett band. Kursen är för såväl yngre som äldre musiker. Kursen kräver en viss förkunskap på ditt instrument. Banden plockas ihop enligt ålder, intresse och instrument. Varje band övar 60 min. enskilt med Sebastian.



Jeppo Ungdomsorkester A

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal
lö 10.00-13.00
2.9-9.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 56 lekt.
Fredrik Sundell
Avgift 47 € ■ Max 60 stud.

Jeppo Ungdomsorkester A är en aktiv orkester med flera intressanta projekt på gång. Alla mer eller mindre erfarna blåsmusiker och slagverkare är välkomna! Jeppo Ungdomsorkesterns egna avgifter tillkommer för bl.a. noter och instrumenthyra.



POWERDAG MED ANNIKA

LÖRDAG 16.9.2017 KL. 09.30-12.30. STJÄRNHALLEN. 30€/35€

Annika Sjöö är en uppskattad föreläsare, kostrådgivare och bloggare. Hon är bl.a. känd från tv-program såsom *Let's Dance* och nu senast *Du är vad du äter*. Till vardags driver Annika företaget *Healthy business Gbg* med verksamhet inom kost, träning och hälsa. Annika har också utkommit med en del böcker och senast i raden är *Intervallträning* och *Paleo 30 dagar*.

Nu besöker Annika Nykarleby igen och bjuder på en riktig powerdag. Efter dagen åker du hem lite starkare och mycket lyckligare – häng med, för nu kör vi!

Anmälan innan 31.7, 30 euro, efter 31.7, 35 euro. Vi bjuder på juice och frukt under dagen.

DAGENS PROGRAM:

08.45–09.30 Välkommen och registrering

09.30–10.15 **Tabata**

Pulsbaserad styrketräning där du jobbar med både styrka och kondition i korta intervaller. Passet är högintensivt och du arbetar utefter din egen förmåga i funktionella varierande övningar.

10.30–11.15 **Let's Samba**

Skaka rumpa till heta latinamerikanska rytmer! Här tränar du varje liten del av kroppen. Du behöver ingen partner utan dansar själv.

11.30–12.30 **Föreläsning: Du är vad du äter**

Anmälan och info på www.arbis.fi
eller på tel 78 56 470.

VÄLKOMMEN!



NYKARLEBY ARBIS PRESENTERAR...

Hantverk & Praktiskt

Vävning i Kantlax

Kantlax bygård
må 18.00-20.30

4.9-27.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 40 lekt.

Anna-Lisa Klemets

Avgift 36 € ■ Max 10 stud.

Inred ditt hem med handvävda gardiner, mattor, kuddar, löpare, plädar, borddukar, handdukar, m.m. Kom med och upplev vävglädje under trevlig samvaro! Materialkostnader tillkommer.

Gör din egen kniv

Carleborgsskolan - Slöjdsal
må 18.00-21.00

4.9-6.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 40 lekt.

Simon Nylund

Avgift 36 € ■ Max 12 stud.

Kom med och tillverka din egen kniv i personlig design. Vi planerar och gör knivskaft av olika träslag och material samt skraddarsyr en slida i läder. Det finns också möjlighet att köpa olika material som behövs vid kurstillfällena. Kostnader för material till knivarna tillkommer på ca 40 €.



Stick å träffas!

Socklot skola - Klassrum
må 18.00-20.00

18.9-30.10.2017 ■ 4 tillfällen ■ 11 lekt.

Heidi Kronqvist

Avgift 22 € ■ Max 15 stud.

Vi är rätt många som sitter hemma i soffan med vår stickning eller virkning om kvällarna, så varför inte göra slag i saken och träffas för att handarbete i gemenskap som omväx-

ling, någon kväll per månad? Packa med ditt handarbetsprojekt och kom med på en "syjunta" fyra kvällar under hösten! Vi träffas varannan måndagskväll, handarbetar, utbyter inspiration, idéer, tips och trix samtidigt som vi fikar lite.



Fixa skägget

Hårstudion

må 18.00-20.00

9.10.2017 ■ tillfällen ■ 3 lekt.

Sofia Björkman

Avgift 13 € ■ Max 6 stud.

Till män i alla åldrar som följer den heta trenden med att ha skägg eller mustasch, och vill ha hjälp med att hitta rätt stil, redskap och produkter för att själv kunna sköta skägget bäst. Tjockt eller tunt, långt, kort eller bara stubb: Sofia visar hur man trimmar det enklast med olika metoder och går igenom vad man skall tänka på vid formning av skägg. Det finns många olika produkter att värda och forma skägg med och vi går tillsammans igenom vad som passar just Dig. Kom som du är och våga ställa frågor! Du har även möjlighet att köpa produkter under kvällen.

Julpyssla med Arbis

Stadshuset - Kafferummet, vän.2

må 18.00-20.00

4.12.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Michaela Dahlsten, Heidi Kronqvist

Avgift 15 € ■ Max 15 stud.

Saknar du den rätta julkänslan? Häng då med på en pysselkväll tillsammans med oss på Arbis! Under den här kvällen tar vi granrisbocken till nästa nivå. Vi fixar julbockar, dricker glögg och mumsar på pepparkakor till tonerna av ljuvlig julmusik.

Pärlarbeten

Ahlbeckshuset - Sisu
må 18.30-21.00

11.9-4.12.2017 ■ 7 tillfällen ■ 23 lekt.

Elena Varismäki

Avgift 28 € ■ Max 14 stud.

Välkommen att bekanta dig med pärlor på denna kombinerade nybörjar- och fortsättningskurs i pärlarbete! På kursen tillverkar vi pärlsmycken och pärlprydnader. Vi gör också om gamla pärlhalsband. Du får material av kursläraren samt tips om varifrån du kan beställa material. Materialkostnader tillkommer.



Vävning i Vexala

Vexala bygård
ti 13.00-15.30

5.9-28.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 40 lekt.

Anna-Lisa Klemets

Avgift 36 € ■ Max 10 stud.

Inred ditt hem med handvävda gardiner, mattor, kuddar, löpare, plädar, borddukar, handdukar mm. Kom med och upplev vävglädje under trevlig samvaro! Materialkostnader tillkommer.

Silversmide

Skogsparkens skola - Slöjdsal

ti 18.00-21.00

19.9-21.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 40 lekt.

Nils Karhunmaa

Avgift 32 € ■ Max 12 stud.

Vill du designa och tillverka ditt eget smycke? Nybörjar- och fortsättningskurs i en intressant konststart där du kan göra personliga smycken och andra föremål i silver. Du kan smida från silverplåt, göra kedjor eller förvandla gamla silverskedar till unika ringar, armband, örhängen, m.m.



Träslöjd och möbelrestaurering

Carleborgsskolan - Slöjdsal
ti 19.00-21.30

5.9-28.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 43 lekt.

Rainer Fleen, Kaj Kvist

Avgift 43 € ■ Max 20 stud.

Nyttillverkning eller restaurering av mindre möbler och föremål. Kursen passar för både män och kvinnor. På den här kursen kan du även komma och lära dig skärsvarning. Vi tillverkar skålar, fat och dylikt.



Gör egna ekotvättmedel

Carleborgsskolan - Kocken
on 18.00-20.15

8.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Ila Nordman

Avgift 23 € ■ Max 16 stud.

När man städar hemma fungerar enkla redskap och naturliga ämnen suveränt bra och är dessutom bättre för både din hälsa, plånboken och miljön. Tillsammans gör vi olika rengöringsmedel såsom hemlagat diskmedel, fräsiga toalettbomber, allrengöringsmedel och maskindiskmedel!

Materialkostnader ingår i Avgiften. För 5 € kan du också köpa ett infohäfte direkt av Ila under kurstillfället.



Bullet Journaling

Carleborgsskolan - Paletten

on 18.00-20.00

4.10-25.10.2017 ■ 4 tillfällen ■ 11 lekt.

Rebecka Dahlvik

Avgift 22 € ■ Max 15 stud.

En kalender, to-do lista, dagbok och skissbok i ett! En bullet journal ("bujo") ritas du upp efter dina egna behov. På kursen lär du dig bygga upp din egen "bujo" och får massor med tips och idéer för hur du kan använda den. Ta med ett tomt häfte i valfri storlek (gärna med punkter på sidorna), linjal, blyertspenna och tunna tuschpennor (t.ex. 0.3, 0.5 och 0.8) och häng med på denna kreativa och roliga kurs.



Godissmycken

Socklot skola - Klassrum

to 18.00-20.00

9.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Cecilia Österlund

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

På denna kurs gör vi icke-ätbara, men ändå söta smycken av snabb- och självtorkande silkeslera. Den väger knappt någonting och passar därför utmärkt till berlocker och smycken som halsband, örhängen, ringar och broscher. Jag ger några tips och instruktioner och sedan är det bara att låta kreativiteten flöda! Kursen passar både barn i skolålder och vuxna.

Materialkostnader på ca 5 € tillkommer.



Snickra med Greger

Ytterjeppo skola - Slöjdsal

to 18.00-21.00

21.9-7.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 48 lekt.

Greger Nylund

Avgift 40 € ■ Max 10 stud.

Kom med och snickra en prydnadsbrunn, blomlåda och/eller redskapsställning för trädgårdsredskapen. Du kan även komma med egna idéer. Materialkostnader tillkommer.

Godissmycken

Munsala skola - Klassrum

to 18.00-20.00

23.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Cecilia Österlund

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

På denna kurs gör vi icke-ätbara, men ändå söta smycken av snabb- och självtorkande silkeslera. Den väger knappt någonting och passar därför utmärkt till berlocker och smycken som halsband, örhängen, ringar och broscher. Jag ger några tips och instruktioner och sedan är det bara att låta kreativiteten flöda! Kursen passar både barn i skolålder och vuxna.

Materialkostnader på ca 5 € tillkommer.

” Kom ihåg att
flygplan lyfter i motvind,
inte i medvind. ”

Henry Ford

Emaljering

Tvätteriet - Källaren

lö 9.30-15.00

30.9-7.10.2017 ■ 2 tillfällen ■ 15 lekt.

Malin Winberg

Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Genom att använda låg-tempererat emaljeringspulver kan du skapa intressanta färgkombinationer och effekter på metall, sten eller trä. Du kan göra unika smycken eller prydnader till dig själv eller som en gåva. Du kan köpa metallmallar av läraren, som t.ex. runda plattor eller andra figurer som är färdiga att emaljas, eller så kan du säga ut egna designs ur silver eller koppar (det är också möjligt att köpa av läraren). Ta gärna med små stenar eller träbitar som du kan testa tekniken på.



Kursen passar alla! Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Verktygs- och materialavgift på ca 10 €/pers. tillkommer och betalas direkt åt läraren. Ta gärna med mellanmål.

Knyt makramé

Carleborgsskolan - Paletten

lö 10.00-15.00

14.10-28.10.2017 ■ 2 tillfällen ■ 13 lekt.

Jeanette Rönnqvist-Aro

Avgift 26 € ■ Max 12 stud.

Makramé är en teknik där man knyter trådar av olika material till praktiska och dekorativa produkter. Makramé knyts av olika bandliknande material såsom bomullsgarn, lin, ull, hampa, jute, läder, nylon och metall. Du kan också knyta in t.ex. pärlor, träkulor och metallringar. Vi bekantar oss med olika grundknutar och du får bl.a. lära dig att knyta smycken, armband, ampel, väska, matta, väggbonad eller fri konst med knutar.



Glas- och porslinsmålning, Hirvlax

Fd. Andelsbanken i Hirvlax

lö 10.00-13.30

7.10-18.11.2017 ■ 6 tillfällen ■ 28 lekt.

Ingvor Jäfs

Avgift 28 € ■ Max 12 stud.

Vi målar med lyster, pulverfärger, guld, silver, m.m. Vi testar och använder olika tekniker bl.a. lera som dekor. Välkommen med!

DIY: Longsword for HEMA

Carleborgsskolan - Slöjdsal

lö 13.00-16.30

9.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 5 lekt.

Zoltán Nemes

Avgift 12 € ■ Max 16 stud.

If you are interested in deciphering and practicing medieval longsword techniques, you'll need the proper tools. Since a full equipment can be overwhelmingly expensive in the beginning, we would like to offer a cheaper solution as a starter pack, that is a widely adopted method in many HEMA schools. This course will guide you in constructing your very own dummy sword for practicing HEMA, with which you can learn the initials in terms of stances, cuts, techniques and even duel. The model can be customized to fit personal preferences, but it will follow the form of a general German longsword model. Material cost approx. 15 €/sword.

Denna kurs är den inledande kursen i HEMA och riktar sig till alla dem som deltar i kursen HEMA Historisk Europeisk kampsport (HEMA=Historisk European Martial Arts). Kursen ordnas i samarbete med Pedersöre Mi.

” In order to succeed,
we must first believe
that we can. ”

Nikos Kazantzakis

GYM - och gympapasset

Följande kurser ingår i Gym- och gympapasset HT 2017:

MÅNDAG

Abs & Butt
Afterwork workout
Konditionsboxning
Boccia, Jeppo
Bodytraining i Munsala
Herrgymnastik
Power Hour

TISDAG

Bodyharmony Yang
Fitness Pilates 2
Förmiddags ACT
Motions mix, Socklot
Yin yoga
Qigong för nybörjare
Zumba Pensala
Wake up gymnastik

ONSDAG

Strong by Zumba
Dance fever!
Svettigt & roligt
Intervallspinning med Cay

TORSDAG

Boccia
Volleyboll för alla (10 år-)
Retrogympa
Core & HIIT
Motionsgympa
Qigong, fortsättningskurs
Morgon ACT

FREDAG

Herrgymnastik, Munsala

SÖNDAG

SpinCore
Zumba Fitness
Innebandy för motionärer, 16-39 år
Innebandy för motionärer, 40+

Vill du ha möjligheten att fritt välja bland en rad olika gymnastikkurser? Kanske det inte fungerar för dig att du binder upp dig för en och samma kväll hela terminen igenom? Och vill du träna på Stjärnhallens gym så ofta du kan?

–Då är Gym- och gympapasset ditt koncept!

Gym- och gympapasset är alltså för dig som både vill gå på olika gympakurser och dessutom träna i Stjärnhallens gym när du önskar. Alla maskiner i gymmet förnyas under 2017, så allt blir nytt och fräscht. Du behöver alltså inte anmäla dig till någon specifik kurs utan du får fritt delta i merparten av alla gymnastikkurser som finns i vårt utbud. Du anmäler dig till kursen *Gym- och gympapasset* som finns under Gymnastik & Idrott.

Gym- och gympapasset kan bokas på arbis.fi, i stadshuset eller vid Stjärnhallen. Din polett till Stjärnhallens gym hämtar du vid Stjärnhallens info.

Passet sträcker sig över hela terminen (1.9–31.12.2017) och kostar totalt 150 €.





Gott & Blandat

Höstvandring i Koli nationalpark

Koli Nationalpark

må 18.00-19.30 ■ to 8.00-18.00

fr 8.00-18.00 ■ lö 8.00-18.00

sö 8.00-18.00

28.8-3.9.2017 ■ 5 tillfällen ■ 55 lekt.

Jesper Holmsted ■ Camilla Sandström

Avgift 45 € ■ Max 12 stud.

Följ med på höstvandring till Finlands kändaste nationallandskap. Koli nationalpark är med sina skogsklädda berg och magnifika vyer ett fantastiskt utflyktsmål. De skogsklädda bergen är rester av den forntida bergskedjan Kareliderna och Ukko-Koli är idag södra Finlands högsta topp med sina 354

m.ö.h. Därifrån har man fantastisk utsikt över sjön Pielinen. Övriga sevärdheter i nationalparken är bl.a. Pirunkirkko som är en stor bergsgrotta vilken förknippas med en rad mystiska sägner.

Vi vandrar Herajärvis runda på ca 40 km under 2 hela dagar och 2 halva dagar. Terrängen är kuperad och därför ganska krävande, men dagsetapperna justeras därefter. Övernattningen sker i tält vid Myllypuro, Kiviniemi och Ylä-Murhi rastplatser. Inga speciella förhandskunskaper krävs, men du bör vara minst 12 år för att delta. Vi träffas måndagen 28.8 i stadsbibliotekets Asta-sal för att gå igenom lämplig utrustning, mat, tidtabell, etc. Samåkning med bilar från Nykarleby till Koli. Vi startar vandringen från Ukko-Koli.

Få en oförglömlig upplevelse bland Kolis uråldriga bergstoppar! Mera info om Koli nationalpark hittar du på: <http://www.utinaturen.fi/sv/koli>



Fixa skägget

Hårstudion

må 18.00-20.00

9.10.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Sofia Björkman

Avgift 13 € ■ Max 6 stud.

Till män i alla åldrar som följer den heta trenden med att ha skägg eller mustasch, och vill ha hjälp med att hitta rätt stil, redskap och produkter för att själv kunna sköta skägget bäst. Tjockt eller tunt, långt, kort eller bara stubb: Sofia visar hur man trimmar det enklast med olika metoder och går igenom vad man skall tänka på vid formning av skägg. Det finns många olika produkter att vårda och forma skägg med och vi går tillsammans igenom vad som passar just Dig. Kom som du är och våga ställa frågor! Du har även möjlighet att köpa produkter under kvällen.

Bokklappar!

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

må 18.00-19.30

27.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 2 lekt.

Bibliotekets Personal

Avgift 5 € ■ Max 20 stud.

Många hårda paket under granen denna jul! Bibliotekspersonalen tipsar dig om julkaplitteratur. Ta gärna med din egen favoritbok och tipsa oss andra. Under kvällen bjuder Arbis på glögg och pepparkakor.

Prova på kajakpaddling

Svanen Camping

må 18.00-20.30, sö 10.00-14.00

4.9-10.9.2017 ■ 2 tillfällen ■ 9 lekt.

Jesper Holmstedt, Camilla Sandström

Avgift 26 € ■ Max 12 stud.

Kajakpaddling är ett fantastiskt sätt att ta sig fram på till sjöss, du får fysisk motion såväl som psykisk självaro. Det kan dock kännas skrämmande för en del att sätta sig i en kajak som kanske upplevs som både ostabil och trång. Under denna kortkurs vill vi råda bot på detta och bekanta oss med kajakpaddling under trygga förhållanden.

Under två tillfällen kommer vi att bekanta oss med kajaker, paddling och allt som hör till. Vid första tillfället kommer vi att gå igenom basutrustning, tekniker och räddningar både på land och på vattnet. Under det andra tillfället åker vi ut på en paddlingsutfärd där vi får känna på hur det är att paddla kajak på riktigt. Ta med egen matsäck till utfärden, vi pausar på lämplig holme.

Meddela i samband med anmälan om du behöver hyra kajak. Kajakhyra för båda kursstillfällena är ca 20 €/person och faktureras i samband med avgiften.

Ett år med Donald Trump

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen

ti 18.00-20.15

14.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Trey Howard

Avgift 13 € ■ Max 40 stud.

Det har gått ett år sedan det kontroversiella presidentvalet i USA, då Donald Trump till mångas förvåning vann. Vad har hänt sedan dess? Hur har året sett ut, vad har ändrats och vilka har reaktionerna varit i USA, Finland och resten av världen? Trey Howard, ursprungligen från Seattle/ USA, där han studerat statsvetenskap, analyserar läget och bjuder sedan till diskussion.



Livräddande första hjälp (uppdateringskurs)

Juthbacka herrgård

on 9.00-15.00

15.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 8 lekt.

Kajsa Mattbäck

Avgift 50 € ■ Max 17 stud.

Livräddande första hjälp: Kom med och lär dig eller uppdatera ditt fhj-kort på en Livräddande fhj-kurs. Vi går igenom första hjälpen vid medvetlöshet, basal hjärt- och lungräddning (hlr), defibrillatorns betydelse och användning, främmande föremål i luftvägarna, chock, sår samt de vanligaste sjukdomsanfallen.

I avgiften ingår eftermiddagskaffe.



Gamla filmer på band till nya, digitala filer

Nykarleby stadsbibliotek, Asta-salen
on 18.00-20.00
11.10.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.
Annika Lohoff ■ Catrin Wiik
Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

Har du gamla VHS-filmer, LP-skivor, C-kassetter, fotografier, negativ eller diabilder som du vill överföra till digital form? Kom med och lär dig vilka möjligheter bibliotekets digitaliseringsstudio kan erbjuda. Efter kurskvällen är du redo att själv börja digitalisera ditt eget material.

Gör egna ekotvättmedel

Carleborgsskolan - Kocken
on 18.00-20.15
8.11.2017 ■ 1 tillfälle ■ 3 lekt.
Ila Nordman
Avgift 23 € ■ Max 16 stud.

När man städar hemma fungerar enkla redskap och naturliga ämnen suveränt bra och är dessutom bättre för både din hälsa, plånboken och miljön. Tillsammans gör vi olika rengöringsmedel såsom hemlagat diskmedel, fräsiga toalettbomber, allrengöringsmedel och maskindiskmedel!



Materialkostnader ingår i avgiften. För 5 € kan du också köpa ett infohäfte direkt av Ila under kurstillfället.

Bekanta dig med höstens viner

FAF
on 18.00-19.30
13.9-11.10.2017 ■ 5 tillfällen ■ 10 lekt.
Mike Sampert
Avgift 25 € ■ Max 20 stud.

Häng med till puben FAF under fem onsdagar och lär dig mer av sommelier Mike Sampert om vilka viner som bl.a. passar bäst framför brasan i höst när vinden viner som värst i stugknuten. Kostnader på ca 25 €/person tillkommer för vinprovningarna och betalas direkt till Mike under kursens gång.

Bli en joker i baren

FAF
on 18.00-19.30
18.10-8.11.2017 ■ 4 tillfällen ■ 8 lekt.
Mike Sampert
Avgift 25 € ■ Max 10 stud.

På denna kurs får du lära dig grunderna i bartenderyrket och hur du komponerar drinkar (mixology) för både jobb och hemmabruk. För att delta i kursen behöver du vara 18 år eller äldre. Ingredienskostnader på ca 25 € tillkommer och betalas direkt till Mike under kursens gång.

Bastuakademien - "för riktiga karar"

Stjärnhallen - Bastu, herrar
on 19.00-20.00
27.9.2017 ■ 1 tillfälle ■ 1 lekt.
Tomas Knuts
Avgift 5 € ■ Max 20 stud.

Kom med på den allra första träffen för Arbis alldeles egna Bastuakademi! Under timmen så träffas "riktiga karar" för att basta, diskutera och debattera av ledaren givna teman. Detta är ett ypperligt sätt att umgås och samtidigt få ta del i intressanta och aktuella teman som berör alla.

Första hjälpen 1

Juthbacka herrgård
to 8.00-16.00 ■ fr 8.00-16.00
5.10-6.10.2017 ■ 2 tillfällen ■ 21 lekt.
Kajsa Mattbäck
Avgift 85 € ■ Max 17 stud.

Kom och lär dig att hjälpa till vid olyckor och vid sjukdomsfall! Vi går igenom hjälpförfarandet vid medvetslöshet, hjärt- och lungräddning (hlr), främmande föremål i luftvägarna, chock, blödningar, brännskador, förgiftningar, lefskador och benbrott samt de vanligaste typerna av sjukdomsfall.

Intyget över avlagd kurs i första hjälpen, Fhj 1, är i kraft i tre år. I Avgiften ingår morgonkaffe/te med smörgås, samt eftermiddagskaffe.

” Logiken tar dig från A till B.
Fantasin kan leda dig
vart som helst. ”
Albert Einstein

Kvinnor berättar - Finland 100 år

Rådhuset - lilla rummet

to 10.00-12.00

14.9-9.11.2017 ■ 8 tillfällen ■ 21 lekt.

Gurli Dumell

Ingen avgift ■ Max 20 stud.

Projektet "Kvinnor berättar" vill lyfta fram den finlandssvenska kvinnan och hennes berättelse under det senaste seklet. Vi vill plocka fram berättelser om den vanliga kvinnan, hennes vardag, hennes inflytande på familjen, det lokala samhället, politiken, bildningen och kulturen.

Kvinnoberättelserna kan lika väl handla om kända finlandssvenska kvinnor, som om bondhustrun som jobbade hårt för att skapa en bättre framtid för sina barn. Berättelserna kan handla om dagens kvinna eller om gårdagens, eller om mormor, mor, syster eller en god väninna.

Tillsammans med Gurli skriver vi ner våra berättelser. Både nya och gamla deltagare är välkomna med! Alla berättelser som författaren ger tillåtelse att publiceras, sänds in till en nationell sida på nätet. OBS! Ingen kurs 28.9.

Godissmycken

Socklot skola - Klassrum

to 18.00-20.00

9.11.2017, ■ 1 tillfälle ■ 3 lekt.

Cecilia Österlund

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

På denna kurs gör vi icke-ätbara, men ändå söta smycken av snabb- och självtorkande silkeslera. Den väger knappt någonting och passar därför utmärkt till berlocker och smycken som halsband, örhängen, ringar och broscher. Jag ger några tips och instruktioner och sedan är det bara att låta kreativiteten flöda! Kursen passar både barn i skolålder och vuxna.

Materialkostnader på ca 5€ tillkommer.

Godissmycken

Munsala skola - Klassrum

to 18.00-20.00

23.11.2017 ■ 1 tillfälle ■ 3 lekt.

Cecilia Österlund

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

På denna kurs gör vi icke-ätbara, men ändå söta smycken av snabb- och självtorkande silkeslera. Den väger knappt någonting och passar därför utmärkt till berlocker och

smycken som halsband, örhängen, ringar och broscher. Jag ger några tips och instruktioner och sedan är det bara att låta kreativiteten flöda! Kursen passar både barn i skolålder och vuxna.

Materialkostnader på ca 5€ tillkommer.

Att coacha sig själv

Topeliusgymnasiet - Källarvåningen

to 19.15-20.30

7.9-2.11.2017 ■ 8 tillfällen ■ 13 lekt.

Caroline Lillmåns

Avgift 30 € ■ Max 8 stud.

Var står jag idag? Var vill jag vara? Och hur tar jag mig dit? Dessa frågor och många andra får du hjälp med att hitta svar på under denna kurs. Vi fokuserar på dina styrkor och tar reda på vilka gåvor och talanger just du har. Du får lära dig hur du sätter upp attraktiva mål och gör en målplanering. Målet med kursen är att varje deltagare ska få verktyg att på egen hand jobba med den personliga utvecklingen, och efter avslutad kurs uppleva en tydlig förflyttning från nuläge till önskat läge.

Hundskola för nybörjare

Grusplan vid idrottsområdet

fr 18.00-19.15

1.9-29.9.2017 ■ 5 tillfällen ■ 8 lekt.

Kati Wester

Avgift 22 € ■ Max 10 stud.

Vi går igenom grunderna för inläring och tar itu med vardagliga problem. Kursdeltagarna får komma med egna önskemål. Hunden bör vara vaccinerad för att få delta på kursen. Inga flexikoppel!



Hundskola fortsättningskurs

Grusplan vid idrottsområdet

fr 19.15-20.30

1.9-29.9.2017 ■ 5 tillfällen ■ 8 lekt.

Kati Wester

Avgift 22 € ■ Max 10 stud.

Vi fortsätter lära oss mera inom hundskolningen. Vi går igenom olika problemlösningar samt har social- och miljöträning. Kursdeltagarna får komma med egna önskemål. Hunden bör vara vaccinerad för att få delta på kursen. Inga flexikoppel!



Dagsvandring längs Skärgårdsleden i Öja

Öja Byacenter

lö 8.00-16.00

23.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 11 lekt.

Jesper Holmstedt, Camilla Sandström

Avgift 22 € ■ Max 20 stud.

Om du redo för en rejäl dagsvandring och ännu har inte upptäckt Öja skärgårdsled, så är detta vandringen för dig. Vi gör en dagsvandring längs denna 22 km långa vandringsled i Öjas fina skärgårdsnatur. Vandringsleden erbjuder mångsidig natur med små glosjöar, träsk, klippor, skog och hav. Det finns även ett utkikstorn längs leden med hisnande utsikt över havet och vi passerar de välbesökta "hälsostenarna".

Vi samlas kl. 7.30 vid ABC i Jakobstad och kör därifrån i samlad trupp till Öja Byacenter. Om någon vill åka direkt till Öja Byacenter så bör man vara där senast kl. 8.00. Vandringen startar från Byacentret och det blir en hel dags vandring med pauser med jämna mellanrum.

Inga förhandskunskaper krävs, men du bör vara minst 12 år för att delta. Ta med egen matsäck med både lunch, mellanmål och tillräckligt med vatten för en hel dags vandring. Något varmt att dricka rekommenderas också. Klä dig i lämpliga kläder och ta med regnkläder ifall det skulle bli dåligt väder. Observera att tidtabellen är ungefärlig. Det kan gå snabbare och det kan ta längre, beroende på gruppens framfart.

Kom med och upplev en pärla bland nejdens vandringsleder!

Sagostund kring lägerelden

Svedja lägergård

lö 17.00-18.30

30.9.2017 ■ 1 tillfälle ■ 2 lekt.

Trey Howard

Avgift 15 € ■ Max 20 stud.

Elden sprakar, doften av grillkorv sprider sig över lägerplatsen. Vinden leker i håret och solen verkar dansa bakom träden. Vi drömmer oss bort i sagornas värld, där vi möter troll, älvor och jättar...

Njut av kvalitetstid med barnen under en mysig sagostund kring lägerelden. Sagorna passar barn i alla åldrar (målgruppen är 5-7 år). Medan vi lyssnar till högläsningen dricker vi varm choklad och grillar korv. Kläder enligt väder. Vi samlas vid Svedjas parkering. Materialkostnader ingår i avgiften.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Skräckhistorier kring lägerelden

Svedja lägergård

lö 19.00-20.30

30.9.2017 ■ 1 tillfälle ■ 2 lekt.

Trey Howard

Avgift 15 € ■ Max 20 stud.

Det skymmer och blir mörkt, i skuggorna lurar kanske både det ena och det andra. Vi kurar ihop oss kring lägerelden och lyssnar på hisnande spökhistorier i spännande omgivning. Kursen passar barn i åldern 10-12 år och är en tillsammanskurs. Vi grillar korv och dricker varm choklad, under tiden som vi lyssnar till högläsningen. Ta gärna med en egen ficklampa och kläder enligt väder. Vi samlas vid Svedjas parkering. Materialkostnader ingår i avgiften.



Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid, just tillsammans.

Biblioteken i Nykarleby

Öppettider/Aukioloajat
Stadsbiblioteket/Kaupunginkirjasto
 06-7856104

måndag	10:00-20:00	maanantai
tisdag	10:00-20:00	tiistai
onsdag	10:00-20:00	keskiviikko
torsdag	10:00-20:00	torstai
fredag	10:00-17:00	perjantai
lördag	10:00-14:00	lauantai

Jeppo bibliotek/Jepuan kirjasto
 ☎ 06-7856108

måndag	8:00-14:00	maanantai
tisdag	10:00-17:00	tiistai
torsdag	15:00-20:00	torstai

Munsala bibliotek/Munsalan kirjasto
 06-7856106

måndag	13:00-20:00	maanantai
onsdag	13:00-20:00	keskiviikko
fredag	13:00-17:00	perjantai

www.fredrikbiblioteken.fi

WWW.KURSPORTALEN.FI

Kursportalen erbjuder dig möjligheten att bekanta dig med intressanta distanskurser som erbjuds vid flera olika institut i Finland. Du hittar även information om spännande föreläsningar som arrangeras vid de olika medlemsorganisationerna på portalen.

Genom att klicka på kurserna som presenteras hittar du en kursbeskrivning och mer information om arrangör, pris och tidpunkt. Har du redan ett användarkonto vid något av instituten behöver du inte skapa något nytt – använd samma konto oavsett till vilken kurs du anmäler dig via portalen.

Välkommen in på portalen och bekanta dig med alla distanskurser som erbjuds!

JAKOBSTADS ARBIS KIMITOÖNS VUXENINSTITUT KORSHOLMS VUXENINSTITUT
 KRONOBY MI NYKARLEBY ARBIS PEDERSÖRE MI SKÄRGÅRDENS KOMBI

Data & Ekonomi

Surfplattan för nybörjare

Ahlbeckshuset - Login

må 18.00-20.15

16.10-13.11.2017 ■ 5 tillfällen ■ 15 lekt.

Kati Wester

Avgift 26 € ■ Max 10 stud.

Vi går i lugn takt igenom grunderna i hur vi använder vår surfplatta. Kursdeltagarna får också gärna komma med egna önskemål kring kursinnehållet.

Smarttelefonen för nybörjare

Ahlbeckshuset - Login

on 18.00-20.15

13.9-11.10.2017 ■ 5 tillfällen ■ 15 lekt.

Kati Wester

Avgift 26 € ■ Max 10 stud.

Under kursen går vi igenom grunderna i hur vi använder vår smarttelefon, oavsett märke och modell. Kursdeltagarna får även komma med egna önskemål kring kursinnehållet.

Smarttelefonen, fortsättningskurs

Ahlbeckshuset - Lejonat

on 18.00-20.15

25.10-22.11.2017 ■ 5 tillfällen ■ 15 lekt.

Kati Wester

Avgift 26 € ■ Max 10 stud.

Vi fortsätter att lära oss att använda våra smarttelefoner, oavsett vilket märke eller modell vi har. Kursens innehåll byggs upp baserat på deltagarnas önskemål.



Seniordata

Ahlbeckshuset - Login

to 15.30-17.45

14.9-16.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 30 lekt.

Kati Wester

Avgift 32 € ■ Max 10 stud.

Vi går i lugn takt igenom grunderna inom datahantering. Under kursens gång bekantar vi oss med bl.a. e-post, internet, banken och andra program. Kursdeltagarna får också gärna komma med egna önskemål kring kursinnehållet.



Facebook

Ahlbeckshuset - Login

to 18.00-20.15

14.9-12.10.2017 ■ 5 tillfällen ■ 15 lekt.

Kati Wester

Avgift 26 € ■ Max 10 stud.

Under kursen går vi igenom grunderna i användningen av Facebook och olika säkerhetsinställningar. Kursen lämpar sig för de som redan har Facebook såväl som för de som är nyfikna på vad Facebook är. Man behöver inte gå med i Facebook för att gå kursen. Kursen lämpar sig även för de som använder Facebook via smarttelefon eller surfplatta. Kursdeltagarna får också ge egna önskemål gällande kursinnehållet.

Surfplattan, fortsättningskurs

Ahlbeckshuset - Login

to 18.00-20.15

16.11-14.12.2017 ■ 5 tillfällen ■ 15 lekt.

Kati Wester

Avgift 26 € ■ Max 10 stud.

Vi fortsätter lära oss mera om hur vi använder vår surfplatta. Kursdeltagarna får också komma med egna önskemål gällande kursinnehållet.



Layout för webb och tryck

Ahlbeckshuset - Login

fr 18.00-21.00, lö 9.00-15.00

17.11-25.11.2017 ■ 4 tillfällen ■ 24 lekt.

Simon Gripenberg

Avgift 28 € ■ Max 20 stud.

Lär dig grunderna i layout – i teori och praktik. Vi bekantar oss med typografi, pixel- och vektorgrafik, bildretouchering, färghantering samt lär oss hur man producerar grafiskt material för såväl webb som tryck – t.ex. banners, logotyper, visitkort, flyers och affischer.

Kursen förutsätter att deltagarna tar med egen bärbar dator och har programmen färdigt installerade innan kursen startar. Deltagarna väljer själva ifall de använder trial-versioner av Adobes program (Photoshop, Illustrator, InDesign...) eller gratisprogrammen GIMP och InkScape.

Eventuella kopieringskostnader tillkommer.

Välfärdsteamet goes Christmas!

Julpyssla med Arbis
4.12.2017, kl. 18-20.
Stadshuset. 10 €.
Pysselkväll med glögg, pepparkakor och julmusik.

Bokklappar!
27.11.2017,
kl.18.00-19.30,
Nykarleby
stadsbibliotek. 5 €.
Bibliotekspersonalen
tipsar dig om
julkapps litteratur.
Glögg och
pepparkakor.

Julgodisfabriken
11.12.2017, kl. 18-20,
Carleborgsskolan. 10 €.
Gör Rocky Roads, choklad-
doppade marshmallows
och rischoklad, m.m
tillsammans med
Kultur & Fritid.



Språk

Ryska, nybörjarkurs

Topeliusgymnasiet - Helligren
må 18.00-19.00
11.9-4.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 7 lekt.
Tatsiana Jyjora
Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Vill du lära dig att prata, skriva och läsa på ryska? Då är detta kursen för dig. Vi kommer också att lära oss enkla vardagliga fraser. Vi pratar om den ryska kulturen och ryska traditioner. Välkommen med!

Ryska, fortsättningskurs

Topeliusgymnasiet - Helligren
må 19.00-20.00
11.9-4.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.
Tatsiana Jyjora
Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

En fortsättningskurs för dig som redan kan det ryska alfabetet. Nya och gamla deltagare välkomna med!

Svenska 1 - Swedish for beginners

Topeliusgymnasiet - Åhman
må 18.00-19.45
4.9-20.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 26 lekt.
Agneta Fellman
Ingen avgift ■ Max 17 stud.

Vi startar från grunden i svenska. Kursen förutsätter inte några förkunskaper. Ingen avgift.

Svenska 2 - Swedish 2

Topeliusgymnasiet - Åhman
ti 19.30-21.15
5.9-21.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 26 lekt.
Agneta Fellman
Ingen avgift ■ Max 16 stud.

Grammatik, översättning, läs- och skrivuppgifter. Vi lär oss att skriva olika dokument som behövs i Finland, t.ex. arbetsansökan, CV och avtal. Förkunskaper för kursen är att ha läst svenska minst 1 år. Ingen avgift.

Finska 1 - för nybörjare

Topeliusgymnasiet - Åhman
ti 18.00-19.30
5.9-21.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 22 lekt.
Agneta Fellman
Ingen avgift ■ Max 19 stud.

Nybörjarkurs i finska. Vi lär oss grunderna i finska språket samt tränar på lätta tal- och skrivövningar.

Finska, fortsättningskurs

Topeliusgymnasiet - Åhman
on 19.00-20.45
6.9-22.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 26 lekt.
Agneta Fellman
Ingen avgift ■ Max 19 stud.

Under kursen lär vi oss att kommunicera på finska, att använda ord och uttryck, enkla skrivövningar m.m. Kursen lämpar sig för dem som redan gått nybörjarkursen i finska. Välkomna med!

Engelska för nybörjare

Topeliusgymnasiet - Koskimies
on 18.30-20.00
13.9-29.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.
Kristel Nordström
Avgift 28 € ■ Max 16 stud.

En kurs för dig som är intresserad av att lära dig engelska. Vi börjar med vanligt ordförråd och uttryck för dagligt bruk.

Vi lär oss också ord och uttryck att använda inför resan, t.ex. vid flygfältet, tullen, restauranger, hotell, vid sjukdomsfall, när du ska fråga om vägbeskrivning, o.s.v. Vi lär oss också lite grammatikregler men tyngdpunkten är praktisk användning: läsa, lyssna och prata. Lärobok Stepping Stone 3 kan beställas efter den första lektionen.



English Conversation

Hirvlax skola - Stora klassen

ti 18.30-20.00

12.9-28.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Kristel Nordström

Avgift 28 € ■ Max 20 stud.

A course for anyone looking to improve their English skills. There will be some written work and some reading, but the course will mainly concentrate on strengthening skills through conversation.

Italiano, nybörjarkurs

Carleborgsskolan - Linnè

to 17.30-19.00

14.9-7.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Alasdair Pollock

Avgift 28 € ■ Max 16 stud.

CIAO! Välkommen till en nybörjarkurs i italienska språket. Vi jobbar ofta parvis för att ta tillvara varje möjlighet att använda och utöva nya ord, uttryck och grammatik. Vi reser genom Italien och lär oss om den italienska kulturen och musiken (via sånger). Kom med och upplev detta vackra språk! Under kursen använder vi oss av kursboken Italienska för nybörjare (Berlitz).

Spanska, nybörjarkurs

Carleborgsskolan - Linnè

to 19.30-21.00

14.9-7.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Alasdair Pollock

Avgift 28 € ■ Max 20 stud.

HOLA! Välkommen till en nybörjarkurs i spanska språket! Lektionerna består av mycket arbete parvis, för att ta tillvara varje möjlighet att använda och utöva nya ord, uttryck och grammatik. Vi lär oss om den spanska kulturen bl.a. genom sånger. Under kursen använder vi oss av läroboken "Caminando 1". Kom med och upplev världens andra språk! HASTA LUEGO!



Caminando 3 los findes. Spanska, fortsättningskurs

Carleborgsskolan - Linnè

fr 17.00-20.00, lö 9.30-12.30

15.9-8.12.2017 ■ 5 tillfällen ■ 20 lekt.

Alasdair Pollock

Avgift 28 € ■ Max 10 stud.

Bienvenidos a un curso de español mensual! Varje kurstillfälle består av 4 lektioner - antingen på en fredag kväll (17.00-20.00) eller på en lördag förmiddag (09.30-12.30). Vi använder kursboken CAMINANDO 3. Kursen innehåller bl.a. ordlekar, drills, arbete parvis, korta texter, uttalsövningar och sånger samt en del hemläxor. Hasta pronto!

” De klara stjärnor skåda ned i
vinternattens glans,
så saligt leende, som om ej
död på jorden fanns.
Förstår du deras tysta språk?
Jag vet en saga än,
jag har den lärt av stjärnorna,
och vill du höra den? ”

Ur Vintergatan av
Zacharias Topelius



Historia & Byaforskning

Byaforskning i Monäs

Monäsbodens klubbрум
må 18.00-20.15

4.9-4.12.2017 ■ 4 tillfällen ■ 12 lekt.

Gurli Dumell

Avgift 26 € ■ Max 30 stud.

Vi fortsätter att samla material om byn, händelser och personer. Kom med, nya som gamla deltagare, och berätta om händelser och personer även från 1940- till 1990-talet, det är historia som ännu känns nutid men som fort försvinner. Alla kan bidra med sin historia. Vi kommer gemensamt överens om de tre kurskvällarna efter startkvällen, så att det passar alla i gruppen.

Byaforskning, Markby

Markbygården
ti 18.00-19.30

12.9-21.11.2017 ■ 6 tillfällen ■ 12 lekt.

Sigvald Blomqvist

Avgift 26 € ■ Max 30 stud.

Efter flera års paus så återupptar vi byaforskningen i Markby. Vi fortsätter att samla in material till en skrift, för att i ord och bild berätta om livet i byn de senaste 100 åren. Kom med alla som är intresserade av byns historia! Vi träffas varannan tisdag.



Kantlax, en kustby

Kantlax bygård
on 13.00-15.15

4.10-29.11.2017 ■ 5 tillfällen ■ 15 lekt.

Valfrid Back

Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Vi fortsätter utforskningen av Kantlax by. Nya och tidigare deltagare välkomna!

Byaforskning i Monå

Monå bygård
on 13.00-14.45

13.9-22.11.2017 ■ 6 tillfällen ■ 14 lekt.

Jarl Dahlbacka ■ Per-Erik Lindgren

Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Vi slutför arbetet med att identifiera ungdomar på skriftskolkort under åren 1900-2015. Vi dokumenterar var notvarpen fanns under perioden med notfiske och fortsätter dokumentationen över emigrationen till Sverige. Vi startar dokumentationen över gårdar och släkt i Monå och fortsätter arbetet med arkivet. Välkomna med!

Byaforskning i Vexala

Emigranhuset Elvira, Vexala
on 17.00-20.00 ■ to 17.00-20.00

13.9-7.12.2017 ■ 4 tillfällen ■ 16 lekt.

Alf-Erik Helsing

Avgift 26 € ■ Max 15 stud.

Vi forskar i Vexala bys historia. Vi dokumenterar äldre och nyare lokalhistoria, utreder skeenden och personöden, samlar in och arkiverar skriftliga dokument och bilder, varefter vi publicerar det vi finner vara av speciellt intresse i skriftserien; Vexala by förr och nu.

Byforskning i Pensala

Pensala dagis
to 18.00-19.30

14.9-7.12.2017 ■ 7 tillfällen ■ 14 lekt.

Jarl Roos

Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Vi fortsätter identifiera gamla skriftskolfoton och övriga foton. Eventuellt övrigt program, enligt kursdeltagarnas önskan. Nya och gamla kursdeltagare är välkomna med.

Ung-Årbis

MTB för barn, 7-12 år

Stjärnhallen, framsidan

må 16.00-18.00

18.9-2.10.2017 ■ 3 tillfällen ■ 8 lekt.

Jesper Holmstedt ■ Camilla Sandström

Avgift 27 € ■ Max 12 stud.

Denna kurs riktar sig till barn som vill lära sig att cykla i skogen. Under tre tillfällen kommer vi att lära oss grunderna i terrängcykling, teknik, regler och säkerhet. Vi kommer också att gå igenom hur man tar hand om sin cykel.

Målet är att barnen efter kursen ska känna dig bekväma med sin cyklar och vara bekanta med olika tekniker som behövs i terrängcykling, men framför allt ska det kännas roligt att cykla i skogen! Tillfällena börjar alltid med teknikövningar och sedan cyklar vi ut i skogen en runda.

För att delta krävs det att du har en egen fungerande mountainbike. Hjälms är obligatoriskt.

Annat som är bra att ta med är en vattenflaska, handskar, en extra innerslang och en liten ryggsäck att ha grejerna i.

Kom med på en fartfylld och rolig kurs!

Höstvandring i Koli nationalpark

Koli Nationalpark

må 18.00-19.30 ■ to 8.00-18.00

fr 8.00-18.00 ■ lö 8.00-18.00

sö 8.00-18.00

28.8-3.9.2017 ■ 5 tillfällen ■ 55 lekt.

Jesper Holmstedt ■ Camilla Sandström

Avgift 45 € ■ Max 12 stud.

Följ med på höstvandring till Finlands kändaste nationallandskap. Koli nationalpark är med sina skogsklädda berg och magnifika vyer ett fantastiskt utflyktsmål. De skogsklädda bergen är rester av den forntida bergskedjan Kareliderna och Ukko-Koli är idag södra Finlands högsta topp med sina 354 m.ö.h. Därifrån har man fantastisk utsikt över sjön Pielinen. Övriga sevärdheter i nationalparken är bl.a. Pirunkirkko som är en stor bergsgrotta vilken

förknippas med en rad mystiska sägner.

Vi vandrar Herajärvis runda på ca 40 km under 2 hela dagar och 2 halva dagar. Terrängen är kupe-rad och därför ganska krävande, men dagstapperna justeras därefter. Övernattningen sker i tält vid Myllypuro, Kiviniemi och Ylä-Murhi rastplatser.

Inga speciella förhandskunskaper krävs, men du bör vara minst 12 år för att delta. Vi träffas måndagen 28.8 i stadsbibliotekets Asta-sal för att gå igenom lämplig utrustning, mat, tidtabell, etc. Samåkning med bilar från Nykarleby till Koli. Vi startar vandringen från Ukko-Koli.

Få en oföglömlig upplevelse bland Kolis uråldriga bergstoppar! Mera info om Koli nationalpark hittar du på: <http://www.utinaturen.fi/sv/koli>

Julgodisfabriken

Carleborgsskolan - Kocken

må 18.00-20.00

11.12.2017 ■ 1 tillfälle ■ 3 lekt.

Laura Holm ■ Tina Nylund

Katarina Östman

Avgift 15 € ■ Max 15 stud.

Kom med på denna mysiga kväll tillsammans med gänget på Kultur & Fritid! Tillsammans gör vi enkla och traditionella godsaker till julbordet! Rocky Road, chokladdoppade marshmallows och rischoklad, m.m. Överraska din familj eller ge som julklapp till kompisar, syskon eller till dig själv. Ta med burkar med lock för hemtransport. Ingredienskostnader ingår i priset.



Konditionsboxning

Sports Club

må 18.30-19.30

4.9-4.12.2017 ■ 4 tillfällen ■ 19 lekt.

Ann-Louise Haga

Avgift 38 € ■ Max 20 stud.

Konditionsboxning främjar koordination, balans, uthållighet, styrka och rörlighet. Träningsformen passar alla. Vi tränar både enskilt och parvis. Häng med på en svettig och otroligt rolig timme!



Parkour barn, 5-7 år

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

ti 18.30-19.30

5.9-5.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Rui Rocha

Avgift 26 € ■ Max 15 stud.

Parkour är en konstform där man förflyttar sig från A till B snabbt, med precision och skicklighet, i olika hinderbanor i gymnastiksalen. Ett bra sätt att utveckla barnets motoriska grundfärdigheter. Deltagarna bör ha inneskor och gympackkläder.

Gymma tillsammans

Stjärnhallen - Hercules gym

ti 19.15-20.15

5.9-10.10.2017 ■ 6 tillfällen, 8 lekt.

Johanna Hjulfors

Avgift 30 € ■ Max 7 stud.

Kom och träna på gymmet tillsammans med din tonåring. Lämplig ålder för barnet är 12-15 år. Vi går igenom grunderna i styrketräningen och övar teknik och rörelsebanor. Vi utvecklar styrka, kondition och rörlighet, men att hitta glädje i träningen är lika viktigt. Kanske detta kan bli en rolig grej ni kan göra tillsammans i framtiden?

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Parkour stars, 8-17 år

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

ti 19.30-20.30

5.9-5.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Rui Rocha

Avgift 26 € ■ Max 15 stud.

Parkour är en träningsform, där syftet är att ta sig över hinder. Det går ut på att röra sig på ett smidigt, kontrollerat och snabbt sätt genom olika sorters miljöer. Hindren kan vara allt i omgivningen från hustak, stolpar, bänkar och trottoarkanter till träd, stenar, staket och murar. På kursen gör vi träningen inomhus i gymnastiksal där vi bygger en hinderbana. Deltagarna bör ha inneskor och gympackkläder.



Jeppo Ungdomsorkester, B-grupp

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

on 17.30-19.00

13.9-13.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Victoria Lassander-Sandin ■ Oskar Sandin

Avgift 28 € ■ Max 40 stud.

Gamla och nya spelare är välkomna med i Jeppo Ungdomsorkesters B-grupp. Är du en ny spelare bör du ha spelat ditt instrument åtminstone 2 år. Alla blås- och slagverksinstrument är hjärtligt välkomna med!

Uteskoj, 5-7 år

Skogsparkens skola, utsidan

on 17.30-18.30

6.9-8.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 13 lekt.

Camilla Nord

Avgift 24 € ■ Max 15 stud.

Tycker du om att vara ute i skogen och är du 5-7 år? Då är det här kursen för dig!

Packa vattenflaska, reflexväst, extra vantar, pannlampa och eventuellt lite russin i en liten ryggsäck. Ömma kläder är bra, vi blir ofta smutsiga och blöta. Vi samlas vid Skogsparken och vandrar tillsammans in i skogen. I skogen leker vi, upptäcker naturen, jobbar med kamratbanor och får vara med om olika äventyr.

Uteskoj, 8-9 år

Skogsparkens skola, utsidan

on 18.45-19.45

6.9-8.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 13 lekt.

Camilla Nord

Avgift 24 € ■ Max 15 stud.

Tycker du om att vara ute i skogen och är du 8-9 år? Då är det här kursen för dig!

Packa vattenflaska, reflexväst, extra vantar, pannlampa och eventuellt lite russin i en liten ryggsäck. Ömma kläder är bra, vi blir ofta smutsiga och blöta. Vi samlas vid Skogsparken och vandrar tillsammans in i skogen. I skogen leker vi, upptäcker naturen, jobbar med kamratbanor och får vara med om olika äventyr.



International Club

Rådhuset - lilla rummet

to 16.00-17.30

7.9-23.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 24 lekt.

Emil Wingren

Avgift 27 € ■ Max 20 stud.

För ungdomar i åldern 13-25 år som är intresserade av resande, av olika kulturer och av världen.

På International Club bekantar vi oss med andra kulturer och förbereder oss på olika sätt för att resa och för att bli mer internationella. Ett mål är att resa till något europeiskt land på en gruppträff för ungdomar (European Youth Exchange). Kommande säsong har vi även planer på att ordna en egen europeisk gruppträff i Nykarleby, och att åka till Slovenien!

Om ett projekt beviljas täcks resekostnaderna till 70 % av EU:s ungdomsprogram Erasmus+. Deltagande i en gruppträff kan räknas tillgodo inom bl.a. gymnasieutbildningen. Häng med!

Tjejgrupp

Topeliusgymnasiet - Källarvåningen

to 17.30-19.00

7.9-9.11.2017 ■ 9 tillfällen ■ 18 lekt.

Caroline Lillmåns

Avgift 26 € ■ Max 8 stud.

Tjejgruppen träffas varje vecka runt ett nytt tema som deltagarna själva får vara med och bestämma om. Vi provar på nya saker och samtalar kring viktiga frågor som är aktuella i en tonårings vardag. I denna grupp får du vara dig själv och vi respekterar varandras olikheter. Gruppen riktar sig till tjejer i årskurs 8.

Godissmycken

Socklot skola - Klassrum

to 18.00-20.00

9.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 3 lekt.

Cecilia Österlund

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

På denna kurs gör vi icke-ätbara, men ändå söta smycken av snabb- och självtorkande silkeslera. Den väger knappt någonting och passar därför utmärkt till berlocker och smycken som halsband, örhängen, ringar och broscher. Jag ger några tips och instruktioner och sedan är det bara att låta kreativiteten flöda! Kursen passar både barn i skolålder och vuxna.



Materialkostnader på ca 5€ tillkommer.

Godissmycken

Munsala skola - Klassrum

to 18.00-20.00

23.11.2017 ■ 1 tillfälle ■ 3 lekt.

Cecilia Österlund

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

På denna kurs gör vi icke-ätbara, men ändå söta smycken av snabb- och självtorkande silkeslera. Den väger knappt någonting och passar därför utmärkt till berlocker och smycken som halsband, örhängen, ringar och broscher. Jag ger några tips och instruktioner och sedan är det bara att låta kreativiteten flöda! Kursen passar både barn i skolålder och vuxna.

Materialkostnader på ca 5 € tillkommer.

Underhållningsorkestern

Carleborgsskolan - Calypso

fr 18.00-19.00

8.9-1.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 16 lekt.

Mia Willnäs

Avgift 26 € ■ Max 12 stud.

Underhållningsorkestern spelar musik ur alla genrer: tango, populärmusik, folkmusik, lätt klassiskt, med mera. Kursen riktar sig till dig som har lite erfarenhet av ditt instrument och läser noter. Frågor om kursen riktas till ledaren Mia: 040-7639528. Välkommen! OBS! Ingen kurs 20.10.

Dagsvandring längs Skärgårdsleden i Öja

Öja Byacenter

lö 8.00-16.00

23.9.2017 ■ 1 tillfällen ■ 11 lekt.

Jesper Holmstedt, Camilla Sandström

Avgift 22 € ■ Max 20 stud.

Om du redo för en rejäl dagsvandring och ännu har inte upptäckt Öja skärgårdsled, så är detta vandringen för dig.



Vi gör en dagsvandring längs denna 22 km långa vandringsled i Öjas fina skärgårdsnatur. Vandringleden erbjuder mångsidig natur med små glosjöar, träsk, klippor, skog och hav. Det finns även ett utkikstorn längs leden med hisnande utsikt över havet och vi passerar de välbesökta "hälsostenarna".

Vi samlas kl. 7.30 vid ABC i Jakobstad och kör därifrån i samlad trupp till Öja Byacenter. Om någon vill åka direkt till Öja Byacenter så bör man vara där senast kl. 8.00. Vandringen startar från Byacentret och det blir en hel dags vandring med pauser med jämna mellanrum.

Inga förhandskunskaper krävs, men du bör vara minst 12 år för att delta. Ta med egen matsäck med både lunch, mellanmål och tillräckligt med vatten för en hel dags vandring. Något varmt att dricka rekommenderas också. Klä dig i lämpliga kläder och ta med regnkläder ifall det skulle bli dåligt väder. Observera att tidtabellen är ungefärlig. Det kan gå snabbare och det kan ta längre, beroende på gruppens framfart.

Kom med och upplev en pärla bland nejdens vandringsleder!

Parkourtalanger

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

lö 10.00-11.00

9.9-9.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 17 lekt.

Rui Rocha

Avgift 26 € ■ Max 10 stud.

Parkour är en konstform där man förflyttar sig från A till B snabbt, med precision och skicklighet i olika hinderbanor i gymnastiksalen. Alla deltagare behöver ha tre års parkourträning som förkunskap och parkourprov på plats. Deltagarna bör ha inneskor och gymkläder. OBS! Ingen kurs 7.10.2017.

HEMA - Historical European Martial Arts (Historisk Europeisk kampsport)

Skogsparkens skola - Gymnastiksal

lö 10.00-12.00

16.9-9.12.2017, ■ 11 tillfällen ■ 32 lekt.

Zoltán Nemes

Avgift 45 € ■ Max 16 stud.

Historical European Martial Arts - known as HEMA - have sprung up in the 90's all over the globe, in several cultures that share the same origin from Europe. The basic idea behind the initiative is to reconstruct the long forgotten systems of European Martial Arts, with a strong focus on melee combat. Each training session consists of 5 stages and they are the following: 1) warmup & endurance, 2) stances & contrapositions, 3) cuts, 4) techniques and 5) duels.

Everyone is welcome to this course, as long as you can maintain disciplined behavior during courses. The recommended age is above 16. Please note that this course is mainly held in English. In this course you will need a dummy sword, so bring your own or attend our workshop the 9th of September and make your own sword. You'll find more information about this workshop under "Hantverk & Praktiskt". Please notice that there is no course the 7th of October.

In December we will have our training sessions in Topeliusgymnasiets gym hall.

Padel - racketsport

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

lö 11.00-12.00

9.9-9.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 17 lekt.

Rui Rocha

Avgift 35 € ■ Max 10 stud.

Padel är en racketsport som påminner om minitennis men hålls på en mindre plan. Sporten är mycket populär över hela världen. Padel har egna regler med poängräkning, utrustning och spelplanens utformning. Serven slås underifrån och



bollen, som träffar väggarna runt banan efter studs i marken, är fortfarande i spel på samma sätt som i exempelvis squash och tennis. Bollen kan studsas från alla fyra väggarna på planen. Kursen är för dig som är 12 år eller äldre. Häng med och spela denna roliga bollsport! OBS! Ingen kurs 7.10.2017.

Det finns padelracketar att låna under kursen.

Geocaching för nybörjare

Topeliusgymnasiet - Åhman

lö 12.00-15.00

7.10.2017 ■ 1 tillfälle ■ 4 lekt.

Trey Howard

Avgift 13 € ■ Max 15 stud.

Är du eller dina barn intresserade av skattjakter? Vill ni skapa en gemensam hobby där familjen får samarbeta och ha roligt tillsammans? Kom med och lär dig grunderna i geocaching, där vi med hjälp av GPS letar efter skatter ute i naturen. Idén kommer från USA, och har spritt sig över hela världen. Varför inte söka skatter på utlandsresan också? Vildmarksguide Trey Howard går först igenom teorin inomhus, och tar sedan med er ut på en spännande skattjakt för hela familjen! Ta gärna med smarttelefon eller GPS, och om ni vill också ett mellanmål.

Kemisk magi med vardagskemi

Topeliusgymnasiet - Strömberg

lö 13.00-15.30

28.10.2017 ■ 1 tillfälle ■ 3 lekt.

Ann-Sofie Leppänen

Avgift 15 € ■ Max 30 stud.

Trolleri är spännande. Därför är det jättekul att vi alla kan trola lite grann med hjälp av

enkel kemi och kemikalier vi hittar hemma. Under temaeftermiddagen bekantar vi oss med kemiska reaktioner och funderar hur vi kan använda dem i trollkonster. Samtidigt lär vi oss lite om vad kemikalier egentligen är och var de finns. Temadagen riktar sig främst till barn i åldern 8-12 år. Välkommen med på denna experimentfyllda eftermiddag i kemins och fysikens magiska värld!

Temadagen ordnas i samarbete med Resursscenter för matematik, naturvetenskap och teknik i skolan och Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi.

Xplore training

Stjärnhallen - Lilla Björnen

lö 13.00-16.00

16.9.2017

Isabella Mäenpää ■ André Smulter

Mikaela Storbacka ■ Anna Törnqvist

Avgift 10 € ■ Max 100 stud.

Detta träningsevent riktar sig i huvudsak till dig som går i årskurs 7-9 och är intresserad av att börja träna eller redan håller på med någon form av träning. Du behöver inga färdigheter eftersom denna dag har låg tröskel och passar alla. För att undvika skador är teknik A och O, så huvudsyftet med detta event är att ge dig lite mer kött på benen och samtidigt locka fram träningsglädjen. Och kanske hittar just du den typen av träning som passar dig!?

Under dagen erbjuds fyra olika träningsformer varav du har möjlighet att välja och testa två. Passen som erbjuds är crossfit & cardio, gymträning, spinning samt dans. Samtliga pass går samtidigt och två gånger vardera.

Dagens program:

12.15-13.00 Registrering

13.00-13.30 Föreläsning: Vad är träning och vad bör man tänka på? @Lilla Björn

André Smulter, en känd hockeyprofil och huvudtränare för MUIK Hockeys första lag, föreläser kort om träning i allmänhet.

13.45-14.30 Training session 1: pick and choose

- crossfit & cardio med Isabella Mäenpää @Lilla Björn

- get strong in the gym med André Smulter @Gym Hercules

- spinning med Anna Törnqvist @Bellatrix

- dance and have fun med Mikaela Storbacka @Stora Björn

14.45-15.30 Training session 2: pick and choose again

- crossfit & cardio med Isabella Mäenpää @ Lilla Björn
- get strong in the gym med André Smulter @Gym Hercules
- spinning med Anna Törnqvist @Bellatrix
- dance and have fun med Mikaela Storbacka @Stora Björn

Under dagen bjuder vi på juice och frukt. Fyll på vattenflaskan, packa ner handduken och häng med på en rivig dag tillsammans med andra ungdomar och härliga instruktörer!

Sagostund kring lägerelden

Svedja lägergård

lö 17.00-18.30

30.9.2017 ■ 1 tillfälle ■ 2 lekt.

Trey Howard

Avgift 15 € ■ Max 20 stud.

Elden sprakar, doften av grillkorv sprider sig över lägerplatsen. Vinden leker i håret och solen verkar dansa bakom träden. Vi drömmer oss bort i sagornas värld, där vi möter troll, älvor och jättar...



Njut av kvalitetstid med barnen under en mysig sagostund kring lägerelden. Sagorna passar barn i alla åldrar (målgruppen är 5-7 år). Medan vi lyssnar till högläsningen dricker vi varm choklad och grillar korv. Kläder enligt väder. Vi samlas vid Svedjas parkering. Materialkostnader ingår i avgiften.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid just tillsammans.

Skräckhistorier kring lägerelden

Svedja lägergård

lö 19.00-20.30

30.9.2017 ■ 1 tillfälle ■ 2 lekt.

Trey Howard

Avgift 15 € ■ Max 20 stud.

Det skymmer och blir mörkt, i skuggorna lurar kanske både det ena och det andra. Vi kurar ihop oss kring lägerelden och lyssnar på hisnande spökhistorier i spännande omgivning. Kursen passar barn i åldern 10-12 år och är en tillsammanskurs. Vi grillar korv och

dricker varm choklad, under tiden som vi lyssnar till högläsningen. Ta gärna med en egen ficklampa och kläder enligt väder. Vi samlas vid Svedjas parkering. Materialkostnader ingår i avgiften.

Detta är en tillsammans-kurs. Till kursen kommer barnet i den vuxnas sällskap. Du anmäler barnet till kursen och avgiften är per barn. Tanken med tillsammans-kurser är att man tillbringar värdefull tid, just tillsammans.

Korgboll, 10-12 år

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

sö 16.00-17.00

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Theodoros Antonopoulos

Avgift 35 € ■ Max 12 stud.

Kom med och spela en av världens populäraste sporter. Kursen passar åt alla oberoende vilken nivå du är på. Vi övar de vanligaste färdigheterna, spelar mycket och framför allt har vi roligt tillsammans!

Karate-do Shotokai, juniorer

Topeliusgymnasiet - Gymnastiksal

sö 18.00-19.00

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Anders Sjö

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Karate-do Shotokai (KDS) är en form av självförsvar som tränar dig till att kunna försvara dig själv genom att använda dina egna kropps rörelser. Alla kan träna inom KDS oberoende av styrka, kön och ålder. Du behöver inte ha en hög kondition för att börja träna. Många börjar sin karateträning just för att få en bättre kondition, andra för att det är en annorlunda träningsform. De som tränar aktivt finner snabbt att träningen har så mycket mera att ge både fysiskt och mentalt än konventionella sporter.

Några enkla idéer som genomsyrar vår karate är: vi försöker hålla vår träning enkel och effektiv och målet är att lära oss använda kroppen effektivt, att vara lugn, avslappnad och rörlig i alla situationer är viktigt. Vi sporrar inte till tävling, utan vi framhåller partnerskap i all träning.

Kursen är för dig som är under 13 år och passar både nybörjare och längre hunna. OBS! Söndag 10.9, 17.9, 24.9 och 1.10 hålls kursen i gymnastiksalen i Munsala skola.

Konstis

Konstis, 5-7 år

Tvätteriet - Konstis
to 17.15-18.15

7.9-30.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Katarina Östman

Avgift 39 € ■ Max 15 stud.

Syftet med konstundervisningen är att öppna dörrarna till konstens magiska värld, att eleverna skall lära sig att behärska olika tekniker och material, att innovativt och kreativt kunna ta sig an olika uppgifter och att kritiskt kunna uppleva och bedöma konst. Vi tecknar, målar, bygger, konstruerar, trycker, fotograferar och lär oss tekniker och metoder.



Konstis, 8-10 år

Tvätteriet - Konstis
ti 17.15-18.45

5.9-28.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 26 lekt.

Mia Strand

Avgift 47 € ■ Max 12 stud.

Syftet med konstundervisningen är att öppna dörrarna till konstens magiska värld, att eleverna skall lära sig att behärska olika tekniker och material, att innovativt och kreativt kunna ta sig an olika uppgifter och att kritiskt kunna uppleva och bedöma konst. Vi tecknar, målar, bygger, konstruerar, trycker, fotograferar och lär oss tekniker och metoder.



Konstis, 11-12 år

Tvätteriet - Konstis
må 17.00-18.30

4.9-27.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 26 lekt.

Maria Westerlund

Avgift 47 € ■ Max 12 stud.

Konstundervisningen vill öppna dörrarna till konstens magiska värld. Eleverna lär sig att behärska olika tekniker och material, att innovativt och kreativt kunna ta sig an olika uppgifter och att kritiskt kunna uppleva och bedöma konst. Vi tecknar, målar, bygger, konstruerar, trycker, fotograferar och lär oss tekniker och metoder.



Ung konst, konstis 13 år -

Tvätteriet - Konstis
må 18.45-20.45

4.9-27.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 35 lekt.

Maria Westerlund

Avgift 51 € ■ Max 12 stud.

Konstundervisningen vill öppna dörrarna till konstens magiska värld. Eleverna lär sig att behärska olika tekniker och material, att innovativt och kreativt kunna ta sig an olika uppgifter och att kritiskt kunna uppleva och bedöma konst. Vi tecknar, målar, bygger, konstruerar, trycker, fotograferar och lär oss tekniker och metoder.

Anpassade kurser

Innebandy

Carleborgsskolan - Gymnastiksal
må 17.30-18.30

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Olavi Heinonen, Henry Kallvik

Avgift 30 € ■ Max 30 stud.

Vi tränar lite, men spelar mest. Välkommen med!

Snickarkurs

Carleborgsskolan - Slöjdsal
ti 16.30-18.00

26.9-7.11.2017 ■ 6 tillfällen ■ 12 lekt.

Robert Hjulfors

Avgift 25 € ■ Max 12 stud.

På denna kurs gör vi roliga grejer i trä. Vill du såga och snickra bilar, robotar eller annat skoj? Då är detta kursen för dig! OBS! Ingen kurs v. 42.

Materialkostnader ingår.



Allsång

Metsäkulman koulu - Klassrum
ti 18.00-18.45

5.9-28.11.2017 ■ 4 tillfällen ■ 4 lekt.

Åsa Forsbacka, Oskar Sandin

Avgift 10 € ■ Max 30 stud.

Kom med och sjung och ha roligt i Allsångskören! Alla vänner av sång och musik passar in i vårt gäng. Vi sjunger glada medryckande sånger en gång i månaden. Ibland har vi även kompmusik. Andra och tredje kurstillfället finns möjlighet att själv pröva på att komma med en iPad. Kursen hålls: 5.9, 3.10, 7.11 och 28.11. OBS! Denna termin sjunger vi i Metsäkulman koulu.

Anpassad gympa

Skogsparkens skola - Gymnastiksal
on 17.00-17.45

6.9-22.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 10 lekt.

Monika Forsbacka

Avgift 22 € ■ Max 15 stud.

Musiken inspirerar till rörelse och det är enkelt att hänga med från början. Gympan tränar muskler, motorik, kondition, rörlighet och balans. Vi rör oss till snabb och långsam musik. Passet avslutas med avslappning.

Julpyssel

Carleborgsskolan - Paletten
on 18.00-19.30

29.11.2017 ■ 1 tillfällen ■ 2 lekt.

Sofia Henriksson

Avgift 15 € ■ Max 15 stud.

Vi gör julkort, juldekorationer och ljuslyktor samtidigt som vi lyssnar på julmusik, äter pepparkakor och dricker julmust. Allt för att julstämningen ska infinna sig. Välkomna med! Materialkostnader ingår i kursavgiften.

Cirkelträning

Stjärnhallen - Hercules gym
to 16.15-17.00

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 14 lekt.

Robert Hjulfors

Avgift 26 € ■ Max 15 stud.

Vi bygger upp kroppen och våra muskler med cirkelträning. Träningen på gymmet är mångsidig och fordrar ingen förhandskunskap. Kursen inleds med genomgång av olika maskiner och träningsredskap som vi kommer att använda under kursens gång. Ta gärna med vattenflaska.



YOGA MED JOSEFINE

LÖRDAG 18.11.2017 KL. 10.30-16.00. STJÄRNHALLEN 55€/65€

Yoga kan ibland upplevas väldigt fysiskt utmanande vilket kan vara härligt men också leda till prestationsångest. Låt oss släppa prestation, perfektion och det där med att nå ett framtida mål för att istället ta en dag och helt landa i vår kropp – känna hur den känns på insidan. Alla är olika men alla kan yoga och meditera.

När Josefine fann yogan och meditationen tog hennes liv en helomvändning. Från att leva med prestationsångest och stress, till att idag ha hittat en helt ny harmoni och närvaro. Idag brinner hon för att på ett lekfullt och väst-anpassat sätt sprida dessa uråldriga österländska tekniker till sin omgivning. Numera gör hon det genom att resa världen runt och skapa yogaretreats med sitt reseföretag *Yogiakademin*.

Under denna härliga dag kommer vi att mixa och matcha traditionell yoga med andra spännande tekniker. Dagen passar både dig som är nybörjare och dig som praktiserat yoga under en längre tid. Under dagen kör vi olika yogapass och avslutar med bokförsäljning och -signering. Vi bjuder på en lätt lunch, kaffe och under hela dagen finns frukter och juice att tillgå.

DAGENS PROGRAM:

09.30-10.30 Välkommen och registrering

10.30-13.00 Dynamisk Flow Yoga

13.00-14.00 Lätt lunch i tystnad

14.00-15.30 Relax yoga

15.00-16.00 Boksignering och fika

Anmälan innan 18.10, 55 euro,
efter 18.10, 65 euro.

Ta gärna med yogamatta,
filt och kudde till dagen.

Anmälan och info
på www.arbis.fi eller
på tel 78 56 470.

VÄLKOMMEN!



**JOSEFINE
BENGTSSON**



NYKARLEBY ARBIS PRESENTERAR...



Gymnastik, Idrott & Dans

OM KURSERNA

Alla gymnastikkurser startar i regel vecka 36 och slutar vecka 49. Se dock gärna i kursprogrammet när din kurs startar.

Obligatorisk anmälan till alla kurser.

Många gymnastikkurser slutar och startar direkt inpå varandra. Detta gör att ett 60 minuters gymnastikpass i själva verket är något kortare.

Måndag

Kroppsvänlig gymnastik för damer 55+

Stjärnhallen - Lilla Björnen
må 10.00-11.00

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Ann-Louis Wikblad

Avgift 35 € ■ Max 40 stud.

Att röra sig till medryckande musik, förbättrar muskelstyrka, balans och smidighet. Timmen avslutas med stretch och avslappning.

Gymnastik med stolstöd, Jeppo

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal
må 12.00-13.00

11.9-27.11.2017 ■ 10 tillfällen ■ 13 lekt.

Ann-Louis Wikblad

Avgift 35 € ■ Max 30 stud.

Gymnastik sittande och stående med stolen som stöd vid behov. Rörelser som förbättrar styrka, balans och smidighet till medryckande musik.

StarkMamma

Stjärnhallen, framsidan
må 12.40-13.40

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Johanna Hjulfors

Avgift 35 € ■ Max 16 stud.

Stark mamma står för anpassad, säker och framförallt resultatnriktad aktivitet utomhus för nyblivna mammor. Du kan kalla det rehab

för mammor! Alla kan vara med, oavsett om du fött med kejsarsnitt, har bäckenproblem, foglossning, ont i ryggen och som alla mammor - försvagade och uttöjda magmuskler. Din kropp har genomgått fysiska förändringar under graviditeten och förlossningen, och nu är det dags att hjälpa den på traven.



Träningen sker utomhus med barnet i vagn, så du behöver alltså inte ordna med barnvakt. Du kan börja träna så fort du varit på efterkontroll, vanligen efter 6-8 veckor. Har du ingen möjlighet att gå till gymmet, gillar frisk luft, vill träffa nya kompisar och vill komma i form efter din graviditet? Då är StarkMamma definitivt något för dig!

Gymnastik med stolstöd, Pensala

Pensala dagis
må 13.30-14.30

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Ann-Louis Wikblad

Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Gymnastik sittande och stående, med stol som stöd vid behov, bl.a. sittdans. Rörelser som förbättrar styrka, smidighet och balans till medryckande musik!

StarkUte

Stjärnhallen, framsidan

må 13.45-14.45

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Johanna Hjulfors

Avgift 35 € ■ Max 16 stud.

Denna kurs passar för dig som redan kommit igång med grundträningen efter att du fått barn, det vill säga att du har tränat bäckenbotten och de inre magmusklerna. Din bebis bör även vara minst 6 månader. Ifall du inte kommit igång alls med träning rekommenderar jag att du startar med den vanliga Stark mamma -klassen. Vi jobbar med att stärka upp kroppen inifrån ut. Vi kör lite tuffare där både löpning och hopp samt tyngre lyft kan förekomma.

Ta med dig liggunderlag, handskar, oömma kläder och vattenflaska. Givetvis får du ha med dig barnen. Denna klass passar alla kvinnor som vill stärka upp kroppen på ett säkert sätt.

Afterwork workout

Stjärnhallen - Bellatrix

må 16.15-17.15

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Ann-Louise Haga

Avgift 35 € ■ Max 40 stud.

Enkel, fartfylld och rolig motionsgymnastik som passar alla. Uppvärmningen följs av muskel- och uthållighetsträning. I träningen används redskap som t.ex. hantlar, gummiband, käppar och gympbollar. Passet avslutas med stretchning. Dricksflaska och liten handduk med.



Boccia, Jeppo

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

må 16.30-18.30

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 37 lekt.

Carl-Ove Christiansen

Ingen avgift ■ Max 20 stud.

Kom med och spela boccia för trivsel och samvaro. Ingen skillnad vilken ålder du är i, alla kan vara med!

Abs & Butt

Stjärnhallen - Bellatrix

må 17.15-18.00

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 14 lekt.

Ann-Louise Haga

Avgift 30 € ■ Max 40 stud.

På denna timme kör vi träning för mage och rumpa. Timmen lämpar sig för alla. Detta pass vill du inte missa!



Kom igång med styrketräning

Jeppo krafthall

må 17.30-18.30

16.10-13.11.2017 ■ 5 tillfällen ■ 7 lekt.

Pauliina Peltorinne

Avgift 20 € ■ Max 15 stud.

Att vara ny på gymmet kan ibland vara förvirrande. För att undvika skador är teknik A och O, så på denna korta introduktionskurs bekantar vi oss med de olika maskinerna och redskapen. Vi lär oss övningar som gör vår kropp starkare. Häng med om du är intresserad av att börja gymma!

Power Hour

Stjärnhallen - Bellatrix

må 18.00-19.00

4.9-4.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Ulrika Lunabba-Svanström

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Vi tränar styrka och uthållighet med vikter, stång och egen kroppsvikt. Kom med på en energisk och rolig timme. Inga svåra stegkombinationer. Passar män och kvinnor, pojkar och flickor. Välkomna med!



Mindfulness och acceptans

Skogsparkens skola - Klassrum

må 18.00-20.15

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 42 lekt.

Staffan Portin

Avgift 50 € ■ Max 20 stud.

Mindfulness handlar om att vara medvetet närvarande, här och nu. Hur du kommer bort från onödig stress, oro och lönlöst grubblande över det som har hänt, och över det som kanske kommer att hända. Vi kan få ökad livskvalitet, kreativitet, harmoni och ökad förmåga att fatta medvetna, konstruktiva beslut i stället för att handla på "autopilot". Mindfulness ger även verktyg för att hantera värk, lidande och svårigheter. I kursen tränar vi på att rikta vår uppmärksamhet (koncentrationsträning) med en öppen och accepterande attityd. Staffan är en erfaren mindfulnessinstruktör, utbildad av bl.a. Ola Schenström.

Ryggymnastik, Jeppo

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

må 18.30-19.30

28.8-27.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Ulla-Stina Karlsson-Lassander

Avgift 35 € ■ Max 35 stud.

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med ryggymnastik förebyggs ryggbesvär, muskelbalansen och hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Ryggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag. OBS! Ingen kurs 11.9.

Konditionsboxning

Sports Club

må 18.30-19.30

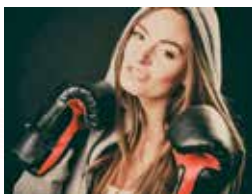
4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Ann-Louise Haga

Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Konditionsboxning främjar koordination, balans, uthållighet, styrka och rörlighet. Träningsformen passar alla. Vi tränar både enskilt och parvis.

Häng med på en svettig och otroligt rolig timme!



Bodytraining i Munsala

Munsala skola - Gymnastiksal

må 18.30-19.30

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Julia Capozza, Linda Stråka

Avgift 35 € ■ Max 40 stud.

En timme effektiv, rolig och tuff träning som passar alla! Vi värmer upp och tränar muskler med den egna kroppsvikten och varierar t.ex. med stationsträning och pulshöjande inslag. Eftersom vi är två ledare byts programmen med ca 3-4 veckors intervaller och dina muskler får nya utmaningar. Vi avslutar passet med stretchning. OBS! Denna termin tränar vi i Munsala skola.

Kickboxing

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

må 18.45-20.15

25.9-4.12.2017 ■ 9 tillfällen ■ 18 lekt.

Mikael Gebala

Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Kickboxing är en motions- och idrottsgren, inom vilken man tränar slag och sparkar enligt uppställda regler. Det är en utmärkt motionsform som tränar hela kroppen, och varje utövare sätter själv sina mål och ambitioner med sin träning. Kickboxing passar de flesta som tycker om att röra på sig och vill ha utmaningar. Välkommen med på kurs och lär dig kickboxing av Mikael. Inga förhandskunskaper krävs. OBS! Ingen kurs hålls 16.10 och 13.11.

Spinning med Ulrika

Stjärnhallen - Bellatrix

må 19.10-20.10

4.9-4.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Ulrika Lunabba-Svanström

Avgift 48 € ■ Max 15 stud.

Kom med på spinning till härlig musik, intervaller, backar, raksträcker. Passar de flesta. Skor, vattenflaska och liten handduk med. Välkomna med!

Du kan köpa Spinning-biljetter, för "drop in" till detta pass. Biljetterna kostar 5€/st. och kan köpas vid infon i Stjärnhallen. Biljetterna kan användas så länge det finns lediga cyklar per tillfälle.



Herrgymnastik

Stjärnhallen - Lilla Björnen

må 19.15-20.15

4.9-4.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Carina Björkman

Avgift 35 € ■ Max 60 stud.

Motionsgymnastik där både konditions- och muskelträning ingår. Huvudvikten läggs dock vid motionsgymnastiken, där du själv får bestämma fart och intensitet. Hela kroppen tränas och stretchas varje gång. Ibland använder vi hantlar, gummiband eller källor som komplement till träningen.

Rygggymnastik, Pensala

Pensala dagis

må 19.50-20.50

28.8-27.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Ulla-Stina Karlsson-Lassander

Avgift 35 € ■ Max 35 stud.

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med rygggymnastik förebyggs ryggbesvär, muskelbalansen och hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Rygggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag. OBS! Ingen kurs 11.9.

Tisdag

Rygg- och nackgymnastik

Stjärnhallen - Bellatrix

ti 8.45-9.45

12.9-5.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Gun Nyholm-Stara

Avgift 35 € ■ Max 30 stud.

Gymnastik för dig som sitter mycket eller har ensidiga rörelser i arbetet, samt för dig som vill stärka de muskler som är viktiga för att rygg, nacke och axlar ska må bra. Några konditionshöjande övningar utan hopp ingår. Den perfekta kombinationen är att sen fortsätta på Bodyharmony Yang-passet, där du får töja ut musklerna och ge dig den viktiga muskelvården.

Bodyharmony Yang

Stjärnhallen - Bellatrix

ti 9.50-10.50

12.9-5.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Gun Nyholm-Stara

Avgift 35 € ■ Max 30 stud.

Få kropp och själ i balans. Vi gör djupstretchande övningar och förbättrar rörligheten i musklerna. Vi använder andningen aktivt och tar stöd av de djupa stabiliseringsmusklerna, när vi töjer. En kurs för dig som vill upprätthålla och förbättra din rörlighet, och för dig som känner dig styv och vill bli smidigare. Börja gärna dagen med Rygg- och nackgymnastikpasset som går före.

Fitness Pilates 2

Stjärnhallen - Bellatrix

ti 10.55-11.55

12.9-5.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Gun Nyholm-Stara

Avgift 35 € ■ Max 30 stud.

Pilateskurs för dig som tidigare tränat pilates och lärt dig använda ditt kraftcenter.

Vi stärker de viktiga hållningsmusklerna (djupa mag- och ryggmuskler, samt bäckenbotten). Du stärker kroppen mångsidigt, blir smidigare och förbättrar koordinationen och andningen. Vi jobbar lugnt och kontrollerande, med fokus på kvalitet.

Styrketräning för seniorer, (Munsala)

Stjärnhallen - Hercules gym

ti 13.00-14.00

5.9-5.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Robert Hjulfors

Avgift 35 € ■ Max 15 stud.

Vi är på gymmet och tränar med olika maskiner och träningsredskap. Träningen är mångsidig och hjälper till att bygga upp styrka, stadga och smidighet i hela kroppen. Kursen inleds med genomgång av träningsredskapen som ska användas så någon förhandskunskap behövs inte. Det enda du behöver ha med dig är en vattenflaska. Kursen är avsedd för både damer och herrar.

OBS! P.g.a. renoveringen av Munsalagården, tränar vi i Stjärnhallen detta läsår.



Styrketräning för seniorer

Stjärnhallen - Hercules gym

ti 15.00-16.00, to 15.00-16.00

5.9-7.12.2017 ■ 28 tillfällen ■ 37 lekt.

Robert Hjulfors

Avgift 70 € ■ Max 20 stud.

Vi är på gymmet och tränar med olika maskiner och träningsredskap. Träningen är mångsidig och hjälper till att bygga upp styrka, stadga och smidighet i hela kroppen. Kursen inleds med genomgång av träningsredskapen som skall användas så någon förhandskunskap behövs inte. Det enda du behöver ha med dig är dig själv och en vattenflaska. Kursen är avsedd för både damer och herrar. Kursen går två ggr i veckan. Tisdagar och torsdagar kl. 15.00-16.00.



Gymma med Sarah

Stjärnhallen - Hercules gym

ti 18.00-19.00

12.9-5.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Sarah Sjöblom

Avgift 35 € ■ Max 26 stud.

Cirkelträning för hela kroppens muskler. Tillammans bygger vi upp våra muskler och vårt välbefinnande. Även pulshöjande inslag finns i träningen. Alla är välkomna, unga som äldre, nybörjare och mer erfarna. Passet avslutas med stretching.

MTB för män och kvinnor

Sandåsens parkering

ti 18.00-20.00

5.9-26.9.2017 ■ 4 tillfällen ■ 11 lekt.

Piia Laihorinne

Avgift 22 € ■ Max 8 stud.

Vill du få upp pulsen och njuta av naturen men inte är rädd för att smutsa ner dig? Då ska du hänga med på MTB med Piia! Intresset och populariteten ökar för terrängcykling. Vi går igenom hur man cyklar MTB, vilken utrustning som behövs och hur man underhåller cykeln. Piia ger också tekniktips och förslag på bra MTB-rutter i nejden, men mest av allt låter vi musklerna jobba när vi susar fram i skogen. Vi cyklar ca 15 km varje gång. Första gången träffas vi vid Sandåsens parkering.

Obligatorisk utrustning är MTB-cykel, hjälm, skyddsglasögon, handskar, oömma kläder, vattenflaska, ett litet mellanmål (t.ex. banan) och en innerslang som passar din cykel. Vänligen kolla upp så att din försäkring täcker vid eventuella skador. Till denna kurs är både män och kvinnor välkomna!



Bugg, fortsättningskurs

Munsala skola - Gymnastiksal

ti 19.00-21.00

10.10-7.11.2017 ■ 3 tillfällen ■ 8 lekt.

Tina Ehre ■ Thomas Östman

Avgift 27 € ■ Max 24 stud.

Buggdansen för er som redan har grunderna. Kom med och bugga loss under tre tisdagskvällar. Det här är mera dansglädje med Tina & Thomas! Kursen hålls: 10.10, 24.10 och 7.11.

Karate-do Shotokai

Topeliusgymnasiet - Gymnastiksal

ti 19.00-20.30 ■ to 19.00-20.30

sö 19.00-20.30

5.9-10.12.2017 ■ 42 tillfällen ■ 84 lekt.

Patrik Hautanen

Avgift 45 € ■ Max 25 stud.

Det finns kanske många anledningar till att du vill lära dig karate: självförsvar, att få träffa nya människor, att komma i form eller att ta del av en ny, stimulerande aktivitet.

Våra träningsmetoder är spännande och kreativa. Vi koncentrerar oss på att lära rätt form, rörelse, timing, avstånd, hur du kan använda hela kroppen och hur du utvecklar rätt kroppstillstånd. Stämningen på våra träningar är informell och vänlig. Vår karatestil hjälper dig att slappna av och att bli mera medveten om din kropp och din omgivning. Detta tillåter alla, oavsett kön och kroppsform, att träna karate på ett sätt som ger stor fysisk nytta och en mycket tillfredsställande träning.

KDS är en kampsportsorganisation som förbundet sig att träna och undervisa Karate-do,

som den lärs ut av Sensei Mitsusuke Harada. Stilen är öppen för alla med genuint intresse av att lära sig karate.

Kursen ordnas av Arbis i samarbete med Nykarleby Karate-Do Shotokai. OBS! Följande datum hålls kursen i Munsala skolas gymnastiksal: 10.9, 12.9, 14.9, 17.9, 19.9 samt 21.9, 24.9, 26.9, 28.9 och 1.10.

Motionsmix, Socklot

Socklot skola - Gymnastiksal
ti 19.00-20.00

5.9-28.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Carina Björkman, Linda Stråka
Avgift 35 € ■ Max 35 stud.

Enkel och rolig, men ändå fartfylld motionsgymnastik som passar alla. I passet ingår uppvärmning, konditions- och muskelträning samt grundlig stretchning. Redskap såsom hantlar, gummiband och käppar används som variation i träningen. Ta med vattenflaska och liggunderlag.

Zumba Pensala

Pensala dagis
ti 19.45-20.45

5.9-12.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Camilla Johansson
Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Zumba baseras på konditionstränande, rytmisk dans och har blivit en av de mest snabbväxande träningsformerna i USA och Europa. Heta latinska rytmer som salsa, cha cha, cumbia, samba och merengue har kombinerats med läckra danssteg som tränar överkroppen, underkroppen och allt däremellan. Det är så roligt att man inte ens tänker på att man tränar! Ta med inneskor och vattenflaska. OBS! Ingen kurs 17.10.

” När ingenting är säkert är allt möjligt. ”
Okänd

Onsdag

Styrka och funktionell träning för damer

Stjärnhallen - Hercules gym
on 9.00-10.00

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Isabella Mäenpää
Avgift 35 € ■ Max 21 stud.

Starta dagen med gymträning som innehåller enkla övningar och mycket svett. Under passet mixar vi styrka och funktionell träning



med pulshöjande övningar. Passar både nybörjare och vana motionärer.

Styrka och funktionell träning för herrar

Stjärnhallen - Hercules gym
on 10.15-11.15

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Isabella Mäenpää
Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Gymträning som passar alla, där vi blandar styrka och funktionell träning med inslag av pulshöjande övningar. Tillsammans bygger vi upp våra muskler och vårt välbefinnande. Alla är välkomna, så häng på och bygg muskler!

Svettigt & roligt

Ytterjeppo skola - Gymnastiksal
on 17.30-18.30

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Robert Hjulfors
Avgift 35 € ■ Max 30 stud.

Svettigt och rolig motionsgymnastik för alla åldrar. Vi tränar klassiskt samt kör cirkelträning. Vi börjar med uppvärmning, tränar sedan hela kroppen och avslutar med töjningar. Ta med dig inneskor, liggunderlag och vattenflaska.



HIIT & Core

Stjärnhallen - Bellatrix

on 18.00-19.00

6.9-29.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 15 lekt.

Anna Törnqvist

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Timmen är uppdelad i två delar. Första delen är HIIT, högintensiv intervallträning, som ger både styrka och kondition. Här jobbar vi med både vikter och egen kroppsvikt. I den andra delen, Core, koncentrerar vi oss på bålstabilitet/mage, rygg och balans. Viktiga muskler som behövs för att klara av vardagen! Passet avslutas alltid med stretchövningar. OBS! Ingen kurs vecka 43 och 44.



Ryggymnastik, centrum

Topeliusgymnasiet - Gymnastiksal

on 18.00-19.00

30.8-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Ulla-Stina Karlsson-Lassander

Avgift 35 € ■ Max 35 stud.

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med ryggymnastik förebyggs ryggbesvär, muskelbalansen och hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Ryggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag. OBS! Ingen kurs 13.9 och onsdagarna 20.9 och 27.9 hålls kursen i Carleborgsskolans gymnastiksal.

Avslappningskurs (relaxation)

Skogsparkens skola - Klassrum

on 18.30-20.00

11.10-15.11.2017 ■ 5 tillfällen ■ 10 lekt.

Henry Kallvik

Avgift 22 € ■ Max 30 stud.

Häng med och lär dig mera om och öva på olika avslappningsmetoder tillsammans med Relaxation Trainer Henry Kallvik. Dessa färdigheter stöder allmänt välmående och kan förbättra stresshantering, självkänsla och sömn.

Motionsgympa

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

on 19.00-20.00

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Pauliina Peltorinne

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Motionsgympa är varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Gympan är allroundträning i suverän form. På en timme får du träna allt: styrka, kondition och rörlighet. Träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken. Alla åldrar!

Intervallspinning med Cay

Stjärnhallen - Bellatrix

on 19.00-20.15

6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 22 lekt.

Cay Kronqvist

Avgift 55 € ■ Max 20 stud.

Ett lämpligt pass för dig som cyklar, löper, skidar eller håller på med någon annan uthållighetsidrott på lek eller allvar, och vill komplettera med effektiv intervallträning i takt till musiken.

Alla vet att intervallträningen är effektiv och roligare att genomföra tillsammans med andra!

Passar alla från nybörjare, till aktiva idrottare då man själva reglerar motståndet på cykeln, men räkna med att bli rejält svettig. Vattenflaska och handduk behövs.

Du kan köpa Spinning-biljetter, för "drop in" till detta pass. Biljetterna kostar 5€/st. och kan köpas vid infon i Stjärnhallen. Biljetterna kan användas så länge det finns lediga cyklar per tillfälle.



STRONG by Zumba®

Kovjoki-Markby skola - Gymnastiksal
on 19.30-20.30
6.9-13.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.
Camilla Johansson
Avgift 35 € ■ Max 15 stud.

Strong by Zumba® är ett gruppträningsprogram som lättast kan beskrivas som en kombination av HIIT, egna kroppsviktsövningar, styrka och kondition - givetvis under ledning av musik! Musiken är, som i alla former av Zumba, en viktig del av passet. Rörelserna är synkroniserade med musiken och tempot, vilket ger passet en hög intensitet.

Genom att använda dig av din egen kroppsvikt kommer du att få muskulär uthållighet, toning och definition, och givetvis den stora glädjen att träna tillsammans till härlig musik! Passet undervisas på engelska. Ta med inneskor, vattenflaska och yogamatta. OBS! Ingen kurs 18.10.

Crosstraining I

Stjärnhallen - Lilla Björnen
on 19.30-20.30
6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.
Jani Wingren
Avgift 35 € ■ Max 16 stud.

Cross är på många sätt den perfekta träningsformen eftersom den kombinerar styrke-, konditions- och smidighetsträning. Cross är också en effektiv träningsform eftersom den är så intensiv. Kursen är för dig som trivs på tuffa pass där det bränner i musklerna och svetten rinner! Jani är certifierad Crossfit Lvl 1 Trainer. OBS! Den 1.11 tränar vi i Gym Hercules.

Ryggymnastik, Munsala

Munsala skola - Gymnastiksal
on 19.30-20.30
30.8-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.
Ulla-Stina Karlsson-Lassander
Avgift 35 € ■ Max 35 stud.

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med ryggymnastik förebyggs ryggbesvär, muskelbalansen och hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Ryggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag. OBS! Ingen kurs 13.9.

Barre Move

Stjärnhallen - Bellatrix
on 20.15-21.00
6.9-29.11.2017 ■ 11 tillfällen ■ 11 lekt.
Anna Törnqvist
Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Med inspiration från balett, yoga och funktionell träning kommer Barre Move. En effektiv träning klass där du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt förbättrar din hållning. Under delar av klassen jobbar vi med en pinne. Du behöver inte ha tränat balett eller yoga förut - alla moment utgår från basövningar i de olika teknikerna. Passet utförs med fördel i rörliga kläder och barfota. OBS! Ingen kurs v. 43 och 44.

Crosstraining II

Stjärnhallen - Lilla Björnen
on 20.30-21.30
6.9-29.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.
Jani Wingren
Avgift 35 € ■ Max 16 stud.

Cross är på många sätt den perfekta träningsformen eftersom den kombinerar styrke-, konditions- och smidighetsträning. Cross är en effektiv träningsform eftersom den är så intensiv. Kursen är för dig som trivs på tuffa pass där det bränner i musklerna och svetten rinner! Jani är certifierad Crossfit Lvl 1 Trainer. OBS! Den 1.11 tränar vi i Gym Hercules.



Torsdag

Morgon ACT

Stjärnhallen - Hercules gym
to 8.45-10.15
14.9-7.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 26 lekt.
Gun Nyholm-Stara
Avgift 45 € ■ Max 24 stud.

Aerobisk cirkelträning i konditionssal. Mångsidig muskelträning för hela kroppen, samt pulshöjande övningar. Du lär dig också träna med rätt teknik, som ger dig effektiv och säker träning. ACT passar alla - du tränar med den belastning som passar dig.

Förmiddags ACT

Stjärnhallen - Hercules gym

to 10.15-11.45

14.9-7.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 26 lekt.

Gun Nyholm-Stara

Avgift 45 € ■ Max 24 stud.

Aerobisk cirkelträning i konditionssal. Mångsidig muskelträning för hela kroppen, samt pulshöjande övningar. Du lär dig också träna med rätt teknik, som ger dig en effektiv och säker träning. ACT passar alla - du tränar med den belastning som passar dig.

Boccia

Stjärnhallen - Lilla Björnen

to 12.00-14.00

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 37 lekt.

Carl-Ove Christiansen

Ingen avgift ■ Max 20 stud.

Häng med till Stjärnhallen och spela boccia för trivsel och samvaro. Ingen skillnad vilken ålder du är i, sporten passar alla!

Gymnastik med stolstöd, Centrum

Rådhuset - Rådhusalen

to 13.00-14.00

7.9-30.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Ann-Louis Wikblad

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Gymnastik sittande och stående, med stolen som stöd vid behov. Rörelser som förbättrar styrka, balans och smidighet till medryckande musik.

Seniordans

Stjärnhallen - Lilla Björnen

to 14.15-15.45

7.9-30.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 26 lekt.

Ann-Louis Wikblad

Avgift 45 € ■ Max 20 stud.

Seniordans ger glädje! Vi dansar många dansstilar i olika turer och formationer till all världens musik. Till seniordansen kan man komma ensam eller tillsammans med vänner. Nya dansare är mycket välkomna med!

Volleyboll för alla, 10 år-

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

to 18.00-19.00

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Julia Capozza

Avgift 35 € ■ Max 15 stud.

Vi värmer upp och tränar teknik och kondition. Sedan spelar vi lätt och rolig volleyboll efter egen förmåga. Vi tränar också passningsspel och servrar. Alla åldrar är välkomna, såväl damer som herrar. Ta med inneskor och vattenflaska.

Retrogympa

Stjärnhallen - Bellatrix

to 18.30-19.30

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Mikaela Bärs

Avgift 35 € ■ Max 35 stud.

Tycker ni som jag, att den bästa musiken blev gjord på 80- och 90-talet? Då skall ni komma med på retrogympa. På detta pass spelas endast musik från 80- och 90-talet. Eventuellt dyker det även upp någon enstaka låt från något annat årtionde också. Lektionen består av enkel uppvärmning, sedan skall musklerna få sig en omgång och så avslutar vi med stretch. Vi använder hantlar, pumpstång, gummiband och vår egen kroppsvikt.

Volleyboll, 18 år-

Jeppo-Pensala skola - Gymnastiksal

to 19.00-20.00

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Julia Capozza

Avgift 35 € ■ Max 15 stud.

Vi värmer upp och spelar sen. Medan vi spelar tränar vi passningsspel och teknik. Kursen är för både kvinnor och män över 18 år. Ta med inneskor och vattenflaska. Välkommen!



Dance fever!

Stjärnhallen - Bellatrix

to 19.30-20.30

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Mikaela Bärs

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Gillar du att dansa, men känner att du inte riktigt hänger med i svängarna på alla dessa populära dansklasser som finns? Då är kanske Dance fever något för dig. En dansinspirerande timme där vi gör enkla stegserier och upprepningar. Före varje låt går jag snabbt igenom vilka steg vi skall göra så att du lättare kan hänga med. Musiken blandas fritt från olika årtionden. Kom med om du också känner av lite dansfeber i kroppen.

Fredag

Herrgymnastik, Munsala

Munsala skola - Gymnastiksal

fr 19.00-20.30

8.9-8.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 28 lekt.

Sofie Nylund

Avgift 45 € ■ Max 30 stud.

Rolig och effektiv träning för män. Vi varvar pulshöjande övningar med muskelträning och avslutar med volleyboll eller annan bollsport. Vi stretchar efter varje gång. Ta gärna med vattenflaska och liggunderlag. OBS! Pga renoveringen av Munsalagården, så tränar vi detta läsår i Munsala skola.

Lördag

HEMA - Historical European Martial Arts (Historisk Europeisk kampsport)

Skogsparkens skola - Gymnastiksal

lö 10.00-12.00

16.9-9.12.2017 ■ 11 tillfällen ■ 32 lekt.

Zoltán Nemes

Avgift 45 € ■ Max 16 stud.

Historical European Martial Arts - known as HEMA - have sprung up in the 90's all over the globe, in several cultures that share the same origin from Europe. The basic idea behind the initiative is to reconstruct the long forgotten systems of European Martial Arts, with a strong focus on melee combat. Each training session consists of 5 stages and they are the following: 1) warmup & endurance, 2) stances & contrapositions, 3) cuts, 4) techniques and 5) duels.

Everyone is welcome to this course, as long as you can maintain disciplined behavior during courses. The recommended age is above 16. Please note that this course is mainly held in English. In this course you will need a dummy sword, so bring your own or attend our workshop the 9th of September and make your own sword. You'll find more information about this workshop under "Hantverk & Praktiskt". Please notice that there is no course the 7th of October.

In December we will have our training sessions in Topeliusgymnasiets gym hall.

Padel - racketsport

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

lö 11.00-12.00

9.9-9.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 17 lekt.

Rui Rocha

Avgift 35 € ■ Max 10 stud.

Padel är en racketsport som påminner om minitennis men hålls på en mindre plan. Sporten är mycket populär över hela världen. Padel har egna regler med poängräkning, utrustning och spelplanens utformning. Serven slås underifrån och bollen, som träffar väggarna runt banan efter studs i marken, är fortfarande i spel på samma sätt som i exempelvis squash och tennis. Bollen kan studsas från alla fyra väggarna på planen. Kursen är för dig som är 12 år eller äldre. Häng med och spela denna roliga bollsport! OBS! Ingen kurs 7.10.2017.



Det finns padelracketar att låna under kursen.

” Nothing is impossible,
the word itself says
I'm possible! ”
Audrey Hepburn

Xplore training

Stjärnhallen - Lilla Björnen
lö 13.00-16.00

16.9.2017 ■ 1 tillfälle ■ 4 lekt.

Isabella Mäenpää ■ André Smulter
Mikaela Storbacka ■ Anna Törnqvist
Avgift 10 € ■ Max 100 stud.

Detta träningsevent riktar sig i huvudsak till dig som går i årskurs 7-9 och är intresserad av att börja träna eller redan håller på med någon form av träning. Du behöver inga förkunskaper eftersom denna dag har låg tröskel och passar alla. För att undvika skador är teknik A och O, så huvudsyftet med detta event är att ge dig lite mer kött på benen och samtidigt locka fram träningsglädjen. Och kanske hittar just du den typen av träning som passar dig!?

Under dagen erbjuds fyra olika träningsformer varav du har möjlighet att välja och testa två. Passen som erbjuds är crossfit & cardio, gymträning, spinning samt dans. Samtliga pass går samtidigt och två gånger vardera.

Dagens program:

12.15-13.00 Registrering

13.00-13.30 Föreläsning: Vad är träning och vad bör man tänka på? @Lilla Björn

André Smulter, en känd hockeyprofil och huvudtränare för MUIK Hockeys första lag, föreläser kort om träning i allmänhet.

13.45-14.30 Training session 1: pick and choose

- crossfit & cardio med Isabella Mäenpää @ Lilla Björn
- get strong in the gym med André Smulter @Gym Hercules
- spinning med Anna Törnqvist @Bellatrix
- dance and have fun med Mikaela Storbacka @Stora Björn

14.45-15.30 Training session 2: pick and choose again

- crossfit & cardio med Isabella Mäenpää @ Lilla Björn
- get strong in the gym med André Smulter @Gym Hercules
- spinning med Anna Törnqvist @Bellatrix
- dance and have fun med Mikaela Storbacka @Stora Björn

Under dagen bjuder vi på juice och frukt. Fyll på vattenflaskan, packa ner handduken och häng med på en rivig dag tillsammans med andra ungdomar och härliga instruktörer!

Långdistansspinning

Stjärnhallen - Bellatrix
lö 14.00-17.00

16.12-13.1.2018 ■ 3 tillfällen ■ 12 lekt.

Cay Kronqvist
Avgift 20 € ■ Max 20 stud.

Kom med på ett riktigt långdistanspass! På detta pass är det tiden som tröttar, inte intensiteten. Vi kör med lägre puls än normalt i spinning, vilket garanterar en skön känsla efter passet! Ta gärna med något smått att äta och två stora vattenflaskor!

Du kan "drop in" till detta pass, så länge det finns lediga cyklar. Vänligen observera att kursen går 16.12 samt 30.12.2017 och 13.1.2018 kl. 14-17. Häng med och bränn bort julsinkan!

För detta pass krävs två spinnbiljetter per tillfälle, om man väljer drop in systemet.

Söndag

SpinCore

Stjärnhallen - Bellatrix
sö 9.30-10.30

10.9-10.12.2017 ■ 12 tillfällen ■ 16 lekt.

Anna Törnqvist
Avgift 48 € ■ Max 20 stud.

Starta morgonen på bästa sätt med ett träningspass! Ett kombipass med 40 minuter spinning och 20 minuter coreträning samt stretchning. Ta med vattenflaska och liten handduk. OBS! Ingen kurs v. 43 och 44.

Du kan köpa Spinning-biljetter, för "drop in" till detta pass. Biljetterna kostar 5€/st. och kan köpas vid infon i Stjärnhallen. Biljetterna kan användas så länge det finns lediga cyklar per tillfälle.



” Träning ska vara blod, svett och tårar.
Inte fruktsallad, sallad och Instagram. ”
Sara Wadman

Badminton nybörjarkurs

Stjärnhallen - Stora Björnen

sö 10.00-11.00

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Björn Hellqvist, Tomas Södergård

Avgift 38 € ■ Max 12 stud.

Badminton är en av de snabbaste racketsporterna i världen, men är samtidigt en sport som det är mycket enkelt att komma igång med. I denna kurs spelar vi badminton och har roligt. Vi spelar både singel och dubbel mot olika motståndare. Kursen lämpar sig för dig som vill röra på dig, man eller kvinna, ung eller gammal. Alla kan spela badminton! Helst ska du vara 12 år eller äldre. Ta med egen racket om du har (kan även lånas). Bollar ingår i avgiften.

Badminton fortsättningskurs

Stjärnhallen - Stora Björnen

sö 11.00-12.00

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Björn Hellqvist ■ Tomas Södergård

Avgift 38 € ■ Max 12 stud.

Kom med och utveckla ditt spel i badminton! Förutom att vi spelar mycket så ges även möjlighet till mer tekniska och taktiska tips på hur du kan utveckla ditt spel. Vi övar på hur man rör sig rätt, olika typer av slag, servar och taktik. Viktigast är ändå att vi har roligt och spelar mycket. Passar dig som är 15 år eller äldre, man eller kvinna. Ta med egen racket (kan även lånas). Bollar ingår i avgiften.



Korgboll, 10-12 år

Carleborgsskolan - Gymnastiksal

sö 16.00-17.00

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 19 lekt.

Theodoros Antonopoulos

Avgift 35 € ■ Max 12 stud.

Kom med och spela en av världens populäraste sporter. Kursen passar åt alla oberoende vilken nivå du är på. Vi övar de vanligaste färdigheterna, spelar mycket och framför allt har vi roligt tillsammans!

Mjuka muskler – Classic

Skogsparkens skola - Gymnastiksal

sö 17.30-19.00

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 28 lekt.

Staffan Portin

Avgift 45 € ■ Max 20 stud.

En mycket mångsidig gympakurs för dig som dras med diverse krämpor eller annars inte är i bästa form. Vi gör varsamma töjningar och enkla övningar för stabilitet, koordination, rörlighet och avslappning. Alla övningar är mycket välbeprövade, mjuka och skonsamma. Alla kan delta på sina egna villkor, inga stora krav på kondition, styrka eller vighet. En kurs som ändå kan förbättra din hälsa på många olika sätt. Kursen passar damer och herrar i alla åldrar och former. OBS! 3.12 och 10.12 tränar vi i Carleborgsskolans gymnastiksal.

Zumba Fitness

Stjärnhallen - Lilla Björnen

sö 18.00-19.00

10.9-17.12.2017 ■ 13 tillfällen ■ 17 lekt.

Camilla Johansson

Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Zumba baseras på konditionstränande, rytmisk dans och har blivit en av de mest snabbväxande träningsformerna i USA och Europa. Heta latinska rytmer som salsa, cha cha, cumbia, samba och merengue har kombinerats med läckra danssteg som tränar överkroppen, underkroppen och allt däremellan. Det är så roligt att man inte ens tänker på att man tränar! Ta med inneskor och vattenflaska. OBS! Ingen kurs 22.10 och 12.11.



Innebandy för motionärer, 40+

Stjärnhallen - Stora Björnen
sö 19.00-20.00

3.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 20 lekt.
Stig-Ole Haglund ■ Henry Kallvik
Avgift 45 € ■ Max 30 stud.

Innebandy för motionsnivå för både damer och herrar. Vi tränar lite teknik och spelar. Kursen är tänkt för motionärer i åldern 40+. OBS! Ingen kurs hålls 3.12.2017.

Dubbelpass i spinning

Stjärnhallen - Bellatrix
sö 19.00-20.30

10.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 28 lekt.
Leif Strengell
Avgift 64 € ■ Max 20 stud.

Varje distanspass i spinning är en ny upplevelse. Alltid något nytt. Kom med på fartfylld spinning till massor av ny Spotify-musik varvat med pass efter YouTube-listor och videofilmer. Spinning är samtidigt intervallträning och kaloriförbränning och lämpar sig absolut för alla. Spinning är gemensam men individuell. Ta med en liten handduk och vattenflaska för... nu kör vi!

Du kan köpa Spinning-biljetter, för "drop in" till detta pass. Biljetterna kostar 5 €/st. och kan köpas vid infon i Stjärnhallen. Biljetterna kan användas så länge det finns lediga cyklar per tillfälle.

Rinkbandy för damer

Komarov Arena
sö 19.30-20.45

15.10-17.12.2017 ■ 10 tillfällen ■ 17 lekt.
Mikaela Caldén ■ Linda Ingerström-Knutar
Avgift 50 € ■ Max 30 stud.

Kom med och spela rinkbandy! Vi spelar, tränar teknik och har roligt på plan.

Innebandy för motionärer, 16-39 år

Stjärnhallen - Stora Björnen
sö 20.00-21.00

3.9-10.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 20 lekt.
Stig-Ole Haglund ■ Henry Kallvik
Avgift 45 € ■ Max 30 stud.

Innebandy på motionsnivå för både damer och herrar. Vi tränar lite teknik och spelar. Kursen är tänkt för motionärer i åldern 16-39 år. OBS! Ingen kurs hålls 3.12.2017.

Rinkbandy för herrar

Komarov Arena
sö 20.45-22.00

15.10-17.12.2017 ■ 10 tillfällen ■ 17 lekt.
Olavi Heinonen
Avgift 50 € ■ Max 30 stud.

Rinkbandy på motionsnivå. Vi tränar lite teknik och spelar mycket!

Gymppasset

Vill du ha möjligheten att fritt välja bland flera olika gymnastikkurser? Kanske det inte fungerar för dig att binda upp dig för en och samma kväll hela terminen? Då är Gympasset ditt koncept!

Med Gympasset behöver du inte anmäla dig till någon specifik kurs utan du får fritt delta i merparten av alla gymnastikkurser i vårt program. Du anmäler dig till kursen Gympapass som finns under Gymnastik & Idrott.

Passet sträcker sig över hela terminen kostar 84 € totalt.

Dessa kurser ingår i Gympasset:

Måndag

Abs & Butt
Afterwork workout
Konditionsboxning
Boccia, Jeppo
Bodytraining i Munsala
Herrgymnastik
Power Hour

HIIT & Core

Intervallspinning med Cay

Torsdag

Boccia
Volleyboll för alla (10 år-)
Retrogymna
Dance fever!
Motionsgymna

Tisdag

Bodyharmony Yang
Fitness Pilates 2
FörmiddagsACT
Motions mix,
Socklot
Yin yoga
Qigong för nybörjare
Zumba Pensala
Wake up gymnastik

Qigong, fortsättningskurs
Morgon ACT

Fredag

Herrgymnastik, Munsala

Söndag

SpinCore
Zumba Fitness
Innebandy för motionärer, 16-39 år
Innebandy för motionärer, 40+

Onsdag

Strong by Zumba
Svettigt & roligt



Yoga & Qigong

Yoga för nybörjare

Skogsparkens skola - Gymnastiksal
må 18.00-19.00

4.9-27.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 19 lekt.

Sofia Korkea-Aho

Avgift 35 € ■ Max 20 stud.

Att säga att man är för stel för yoga, är som att säga att man är för smutsig för att ta ett bad!

Här är tillfället för dig som aldrig har yogat tidigare, för dig som tycker om att yoga i ett långsammare tempo eller som inte har yogat på väldigt länge. Vi går i långsamt tempo igenom grundpositioner, stående, sittande och liggande, samt gör en meditation eller andningsövning varje pass. Vi avslutar med avslappning. Alla kan! Ta med en yogamatta och bolster eller kudde, samt en filt för avslappningen. OBS! den 4.12 yogar vi i Topeliusgymnasiet.

Vinyasa flow med Sofia

Skogsparkens skola - Gymnastiksal
må 19.15-20.15

4.9-27.11.2017 ■ 13 tillfällen ■ 19 lekt.

Sofia Korkea-Aho

Avgift 35 € ■ Max 25 stud.

Den här kursen är dynamisk och passar dig som yogat tidigare. Passet består av solhållningar och stående, sittande och liggande övningar som vi binder ihop i ett konstant flöde. Passet avslutas med en kort meditation eller andningsövning samt avslappning. Ta med egen yogamatta och filt!

OBS! 4.12 yogar vi i Topeliusgymnasiet.

Qigong för nybörjare

Skogsparkens skola - Gymnastiksal
ti 18.00-19.30

5.9-5.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 28 lekt.

Staffan Portin

Avgift 45 € ■ Max 20 stud.

Medicinsk qigong är en traditionell och populär kinesisk träningsform som stimulerar kroppens livsenergi och ger dig en bättre hälsa. Träningsmetoden har använts i Kina i tusentals år för att förebygga och behandla många olika slags hälsoproblem. Avslappning i kropp och sinne, mindre stress och värk, bättre sömn och ökad kroppskänedom är några av alla härligt positiva effekter av qigong. Träningen består huvudsakligen av långsamma och mjuka rörelser som kombineras med andning och koncentration för att förbättra energiflödet i kroppen. Övningarna passar alla, oberoende av ålder, kön, kondition eller vighet. Staffan är en erfaren och mångsidigt utbildad qigonginstruktör.

Yin Yoga

Stjärnhallen - Lilla Björnen
ti 19.15-20.15

12.9-28.11.2017 ■ 12 tillfällen ■ 16 lekt.

Sarah Sjöblom

Avgift 35 € ■ Max 50 stud.

Yin yoga är en stillsam form av yoga där vi fokuserar på skelettet, bindväven, ligamenten och de inre organen. Denna yogastil öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yoga-positionerna är enkla - de utförs alltid liggande eller sittande och de kan göras av alla. I yin yogan stannar vi på den nivå där kroppen



vill vara, vi varken stretchar eller pressar kroppen. Vi stannar i positionerna i 3-5 minuter, samtidigt låter vi musklerna slappna av och hjärnan vila, genom att fokusera oss på andning och medveten närvaro i nuet. Yin yogan passar alla och är ett utmärkt komplement till annan form av träning. Ta med yogamatta och filt. OBS! Kursen startar v. 37 och slutar v. 48.

Hatha yoga

Skogsparkens skola - Gymnastiksal
on 19.00-20.30

25.10-29.11.2017 ■ 6 tillfällen ■ 12 lekt.

Catrin Holm

Avgift 26 € ■ Max 25 stud.

Detta pass är för dig som vill testa på en lugnare och mjukare form av yoga. I denna yogaform tränas kroppen med enkla övningar i lugnt tempo, den är skonsam för kroppen men även stärkande och uppmjukande. Passar utmärkt om du har stelhet, spänningar och stress i kroppen. Denna yogaform lämpar sig även för nybörjare. Med hjälp av positionerna, avslappnings- och andningsövningar kan vi lära oss att varva ner och vrida stressen ur vår kropp och knopp. Ta gärna med egen matta och filt till kursen. OBS! Kursen startar 25.10.

Hatha yoga, Hirvlax

Hirvlax skola - Gymnastiksal
on 19.00-20.30

6.9-11.10.2017 ■ 6 tillfällen ■ 12 lekt.

Catrin Holm

Avgift 26 € ■ Max 20 stud.

Detta pass är för dig som vill testa på en lugnare och mjukare form av yoga. I denna yogaform tränas kroppen med enkla övningar i lugnt tempo, den är skonsam för kroppen men även stärkande och uppmjukande. Passar utmärkt om du har stelhet, spänningar och stress i kroppen. Denna yogaform lämpar sig även för nybörjare. Med hjälp av positionerna, avslappnings- och andningsövningar kan vi lära oss att varva ner och vrida stressen ur vår kropp och knopp. Ta gärna med egen matta och filt till kursen.

Qigong, fortsättningskurs

Skogsparkens skola- Gymnastiksal
to 18.00-19.30

7.9-7.12.2017 ■ 14 tillfällen ■ 28 lekt.

Staffan Portin

Avgift 45 € ■ Max 20 stud.

Alla som tidigare tränat qigong är välkomna med på denna kurs! Vi repeterar, utvidgar och fördjupar övningarna på ett mångsidigt sätt. Inga prestationskrav, alla deltar enligt sina egna förutsättningar. Medicinsk qigong kan verkligen förbättra din hälsa! OBS! Den 7.12 tränar vi i Carleborgsskolans gymnastiksal.

Morgonyoga & brunch

Juthbacka herrgård

lö 8.30-10.00

14.10.2017 ■ 1 tillfälle ■ 2 lekt.

Marica Hinders

Avgift 22 € ■ Max 25 stud.

Vi väcker livsenergin till liv i våra kroppar genom Yoga, Pranayama och meditation. Under morgonen ligger fokus på att balansera våra kvinnliga hormoner. Kom med på en härlig morgon för kvinnors hälsa. Ta med yogamatta och filt.

Efter morgonyogan äter vi brunch tillsammans vid Juthbacka Herrgård. Brunchen ingår i avgiften. Vänligen meddela ev. diet/allergi till Arbis.

Mysig julyoga med Catrin

Juthbacka herrgård

lö 15.00-16.30

25.11.2017 ■ 1 tillfälle ■ 2 lekt.

Catrin Holm

Avgift 20 € ■ Max 25 stud.

Häng med på en skön julyoga som utgår från Hatha yogan! Hatha yogan är en lugn och mjuk yogaform som tränar kroppen med enkla, skonsamma övningar som samtidigt är både stärkande och uppmjukande. Med hjälp av positionerna, avslappnings- och andningsövningarna varvar vi ner inför den stundande högtiden. Ta med egen yogamatta och filt, och gärna en tomteluva om du har!

Efter yogan dricker vi glögg och äter pepparkakor tillsammans i herrgården, allt för att få den rätta känslan. Servering ingår i avgiften. Välkommen!

Suomenkieliset kurssit

Helmytyöt

Ahlbeckintalo, krs 1, Sisu
maanantai 18.30–21.00

11.9–4.12.2017

Elena Varsimäki

Kurssimaksu 28 € ■ Max 14 oppilasta

Tervetuloa tutustumaan helmien maailmaan! Alkeis- ja jatkokurssi. Kurssilla tehdään helmikoruja ja koristeita, remontoidaan vanhoja helminauhoja. Mahdollisuus tehdä omia koruja ja helmikoristeita. Kurssiopettajalta saadaan materiaalit töihin ja vinkkejä mistä niitä haetaan. Materiaalimaksu.

Pianokurssi, maanantai

Ahlbeckintalo, krs 1, Sisu
maanantai 14.30–18.00

4.9–27.11.2017 (12 til.)

Zsolnay Zsolt

Max 9 oppilasta

Mahdollisuus oppia soittamaan klassista, poppia, bluesia ja viihdemusiikkia pianolla/kosketinsoittimella. 20 min / oppilas / 81 €, 30 min / oppilas / 101 €.

Pianokurssi, perjantai

Ahlbeckintalo, krs 1, Sisu
perjantai 14.30–18.00

8.9–1.12.2017 (12 til.)

Zsolnay Zsolt

Max 8 oppilasta

Mahdollisuus oppia soittamaan klassista, poppia, bluesia ja viihdemusiikkia pianolla/kosketinsoittimella. 20 min / oppilas / 81 €, 30 min / oppilas / 101 €.

Pianokurssi, Jepua

Jeppo-Pensala koulu
torstai 14.00–17.00

7.9–30.11.2017 (12 til.)

Zsolnay Zsolt

Max 8 oppilasta

Mahdollisuus oppia soittamaan klassista, poppia, bluesia ja viihdemusiikkia pianolla/kosketinsoittimella. 20 min / oppilas / 81 €, 30 min / oppilas / 101 €.



Pianokurssi, Sokaluoto

Sokaluodon koulu
torstai 12.15–13.45

8.9–1.12.2017 (12 til.)

Zsolnay Zsolt

Max 3 oppilasta

Mahdollisuus oppia soittamaan klassista, poppia, bluesia ja viihdemusiikkia pianolla/kosketinsoittimella. 20 min / oppilas / 81 €, 30 min / oppilas / 101 €.

Soololaulu

Carleborgsskolan, Calypso
torstai 18.00–20.15

7.9 – 30.11.2017 (12 til.)

Zsolnay Zsolt

Kurssimaksu 151 € ■ Max 3 oppilasta

Mahdollisuus oppia laulamaan poppia, jazzia, laulelmia ja gospelia. 45 min / oppilas.

Harmonikansoittoa kaikille!

Raatihuone

Perjantai 15.20–18.00

8.9–1.12.2017 (12 til.)

Mia Willnäs

Kurssimaksu 81€ ■ Max 8 oppilasta

Yksityisopetusta 20 min/oppilas. Opetellaan soittamaan näppäin- tai pianoharmonikkka, sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Ohjelmisto on vaihtelevaa ja oppilaiden toivomukset huomioidaan. Tervetuloa! HUOM! 20.10. meillä ei ole kurssia.

Kitara / Basso

Carleborgsskolan, Calypso

Perjantai 14.30–17.30

8.9–1.12.2017 (12 til.)

Sebastian Förström

Kurssimaksu 101 € ■ Max 6 oppilasta

Opi soittamaan kitaraa tai bassoa. Käymme läpi biisejä sekä teoriaa ja tekniikkaa. Rock, pop, blues tai jazz. Vasta-alkajille tai pidemmälle ehtineille. Oma kitara tai basso mukana.



Emalointi

Tvätteriet, kellar

Lauantai 09.30–15.00

30.9–7.10.2017 (2 til.)

Malin Winberg

Kurssimaksu 26 € ■ Max 20 oppilasta

Käyttämällä matalalämpö emalointijauhetta voit luoda mielenkiintoisia väriyhdistelmiä ja tehosteita metalliin, kiveen tai puuhun. Voit tehdä yksilöllisiä koruja tai koristeita itsellesi tai lahjaksi. Voit ostaa metalli opettajalta, esim. pyöreitä levyjä tai muita kuvioita jotka ovat valmiita emalointia varten tai sahata voit omia kuvioita hopeasta tai kuparista (myös mahdollista ostaa opettajalta). Voit myös ottaa mukaan pieniä kiviä tai puupaloja joihin voit testata tekniikkaa.

Kurssi sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Työkalu- ja materiaalimaksua peritään n. 10 €/henkilö, ja summa maksetaan suoraan opettajalle. Ota välipala mukaan!

VASA SOMMAR UNIVERSITETS OU-KURSER I JAKOBSTAD



ANMÄLAN OCH INFORMATION

Anmälan tas emot av filialföreståndare Marie-Louise Björndahl (på Arbis), tel. 786 3510 eller marie-louise.bjorndahl@jakobstad.fi. Där kan du också få mera information om kurserna. Kursplatsen är alltid Jakobstads gymnasium, Skolgatan 20, Jakobstad.

GRUNDSTUDIER I SPECIALPEDAGOGIK, 25 SP

- 1) Specialpedagogik 1, 5 sp
ti 3.10, to 5.10, ti 10.10, to 12.10, ti 24.10 kl. 17–21.
Avgift: 75 €. Lärare: Sofia Kamila
- 2) Perspektiv på funktionsnedsättning 1, 5 sp
fr 10.11 kl. 17–21, lö 11.11 kl. 9–15.30,
fr 24.11 kl. 17–21, lö 25.11 kl. 9–16.15.
Avgift: 75 €. Lärare: Sofia Kullberg
- 3) Elevers psykiska hälsa och elevvård, 5 sp
to 25.1 kl. 17–21, fr 26.1 kl. 17–21,
lö 27.1 kl. 9–15.30.
Avgift: 75 €. Lärare: Eeva-Liisa Salmi
- 4) En skola för alla, 5 sp
fr 16.3, lö 17.3, lö 24.3, fr kl. 17–21, lö kl. 9–16.
Avgift: 75 €. Lärare: Sofia Kullberg
- 5) Stöd för lärande i läsning och matematik, 5 sp
to 5.4, 12.4, 19.4 kl. 17–21, fr 4.5 kl. 18.30–21,
lö 5.5 kl. 9–14.45, sö 6.5 kl. 9–14.45.
Avgift: 75 €. Lärare: Ulla Stina Åman,
Henrik Husberg

PEDAGOGISK HANDELDNING, 10 SP

Fr–lö 27.10–28.10, 1–2.12, 26–27.1, fr kl. 17–21,
lö kl. 9–15.
Avgift: 150 €. Lärare: Lilian Rönnqvist

UNGDOMSVETENSKAP

- 1) Unga med risk för marginalisering, 5 sp
lö 11.11 kl. 9–15.30, sö 12.11 kl. 9–14.30, sö 26.11
kl. 9–15.30, studiebesök (tidpunkten meddelas senare).
Avgift: 75 €. Lärare: Johanna Mickos
- 2) Konsten att samtala – grundläggande samtalsmetodik, 5 sp
må–to 15.1–18.1 kl. 17–21. Avgift: 75 €. Lärare: Anita Andsten
- 3) Ungdomars psykiska hälsa, 5 sp
on 14.2, 21.2, 7.3, 14.3.2018 kl. 17–21. Avgift: 75 €. Lärare: Heikki Kurkiala

Mera info: www.vasasommaruniversitet.fi
www.abo.fi
www.arbis.jakobstad.fi

Nykarleby stad - Uudenkaarlepyyn kaupunki

SKOLORNAS ARBETSTIDER 2017-2018 - KOULUJEN TYÖPÄIVÄT 2017-2018

Förskolan och grundläggande utbildning åk 1-6. Esi- ja perusopetuksen vl 1-6.

Augusti - Elokuu 2017							September - Syyskuu 2017							Oktober - Lokakuu 2017									
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
31		1	2	3	4	5	6	35					1	2	3	39							1
32	7	8	9	10	11	12	13	36	4	5	6	7	8	9	10	40	2	3	4	5	6	7	8
33	14	15	16	17	18	19	20	37	11	12	13	14	15	16	17	41	9	10	11	12	13	14	15
34	21	22	23	24	25	26	27	38	18	19	20	21	22	23	24	42	HÖSTLOV			19	20	21	22
35	28	29	30	31				39	25	26	27	28	29	30		43	23	24	25	26	27	28	29
																44	30	31					
14							21							19									

November - Marraskuu 2017							December - Joulukuu 2017								
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
22							14								

Januari - Tammikuu 2018							Februari - Helmikuu 2018							Mars - Maaliskuu 2018										
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	
1	1	2	3	4	5	6	7	5				1	2	3	4	9				LOV			3	4
2	8	9	10	11	12	13	14	6	5	6	7	8	9	10	11	10	5	6	7	8	9	10	11	
3	15	16	17	18	19	20	21	7	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18	
4	22	23	24	25	26	27	28	8	19	20	21	22	23	24	25	12	19	20	21	22	23	24	25	
5	29	30	31					9	SPORT-							13	26	27	28	29	30	31		
18							17							19										

April - Huhtikuu 2018							Maj - Toukokuu 2018							Juni - Kesäkuu 2018									
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
13							1	18		1	2	3	4	5	6	22					1	2	3
14	2	3	4	5	6	7	8	19	7	8	9	10	11	12	13	23	4	5	6	7	8	9	10
15	9	10	11	12	13	14	15	20	14	15	16	17	18	19	20	24	11	12	13	14	15	16	17
16	16	17	18	19	20	21	22	21	21	22	23	24	25	26	27	25	18	19	20	21	22	23	24
17	23	24	25	26	27	28	29	22	28	29	30	31				26	25	26	27	28	29	30	
18	30																						
20							22							2									

Höstterminen/Syyslukukausi 90
 Vårterminen/Kevätlukukausi 98
 Arbetsdagar/työpäivät 188

Lärarnas fortbildningsdag/Opettajien suunnittelupäivä 11.8.2017
 Höstterminen börjar/Syyslukukausi alkaa 14.8.2017
 Höstlov/Syysloma 16-18.10.2017
 Självständighetsdagen/Itsenäisyyspäivä 6.12.2017
 Avslutning/Päättäjäiset 21.12.2017
 Jullov/Joululoma 22.12.2017 – 7.1.2018

Vårterminen börjar/Kevätlukukausi alkaa 8.1.2018
 Sportlov/Hiihtoloma 26.2 – 2.3.2018
 Påsklov/Pääsiäisloma 30 - 2.4.2018
 Första maj/Vapunpäivä 1.5.2018
 Skoldag stafettkarneval/Koulupäivä 19.5.2018
 Kr. Himmelsfärd/Helatorstai 10.5.2018
 Avslutning/Päättäjäiset 2.6.2018

Nykarleby stad - Uudenkaarlepyyn kaupunki

SKOLORNAS ARBETSTIDER 2017-2018 - KOULUJEN TYÖPÄIVÄT 2017-2018

Carleborgsskolan och Topeliusgymnasiet

Augusti - Elokuu 2017							September - Syyskuu 2017							Oktober - Lokakuu 2017										
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	
31		1	2	3	4	5	6	35					1	2	3	39							1	
32	7	8	9	10	11	12	13	36	4	5	6	7	8	9	10	40	2	3	4	5	6	7	8	
33	14	15	16	17	18	19	20	37	11	12	13	14	15	16	17	41	9	10	11	12	13	14	15	
34	21	22	23	24	25	26	27	38	18	19	20	21	22	23	24	42	HÖSTLOV				19	20	21	22
35	28	29	30	31				39	25	26	27	28	29	30		43	23	24	25	26	27	28	29	
																44	30	31						
14							21							20										

November - Marraskuu 2017							December - Joulukuu 2017								
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
22							14								

Januari - Tammikuu 2018							Februari - Helmikuu 2018							Mars - Maaliskuu 2018											
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su		
1	1	2	3	4	5	6	7	5				1	2	3	4	9				LOV			3	4	
2	8	9	10	11	12	13	14	6	5	6	7	8	9	10	11	10	5	6	7	8	9	10	11		
3	15	16	17	18	19	20	21	7	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18		
4	22	23	24	25	26	27	28	8	19	20	21	22	23	24	25	12	19	20	21	22	23	24	25		
5	29	30	31					9	SPORT-							13	26	27	28	29	30	31			
18							17							19											

April - Huhtikuu 2018							Maj - Toukokuu 2018							Juni - Kesäkuu 2018									
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
13							1	18		1	2	3	4	5	6	22					1	2	3
14	2	3	4	5	6	7	8	19	7	8	9	10	11	12	13	23	4	5	6	7	8	9	10
15	9	10	11	12	13	14	15	20	14	15	16	17	18	19	20	24	11	12	13	14	15	16	17
16	16	17	18	19	20	21	22	21	21	22	23	24	25	26	27	25	18	19	20	21	22	23	24
17	23	24	25	26	27	28	29	22	28	29	30	31				26	25	26	27	28	29	30	
18	30																						
20							21							2									

Höstterminen/Syyslukukausi 91
 Vårterminen/Kevätlukukausi 97
 Arbetsdagar/työpäivät 188

Lärarnas fortbildningsdag/Opettajien suunnittelupäivä 11.8.2017
 Höstterminen börjar/Syyslukukausi alkaa 14.8.2017
 Höstlov/Syysloma 16-18.10.2017
 Självständighetsdagen/Itsenäisyyspäivä 6.12.2017
 Avslutning/Päätäjäiset 21.12.2017
 Jullov/Joululoma 22.12.2017 – 7.1.2018

Vårterminen börjar/Kevätlukukausi alkaa 8.1.2018
 Sportlov/Hiihtoloma 26.2 – 2.3.2018
 Påsklov/Pääsiäisloma 30 - 2.4.2018
 Första maj/Vapunpäivä 1.5.2018
 Skoldag stafettkarneval/Koulupäivä 19.5.2018
 Kr. Himmelsfärd/Helatorstai 10.5.2018
 Avslutning/Päätäjäiset 2.6.2018



Kontaktuppgifter

Bildningsväsendet 2017

För förfrågningar som berör våra verksamhetsområden, kontakta oss inom bildningsavdelningen:

Besöksadress: Topeliusplanaden 7,
66900 NYKARLEBY

Boris Sundell, bildningsdirektör,
tisdagar-torsdagar, tel. 785 6400
e-post: boris.sundell@nykarleby.fi

Teresia Tötterman-Engström, bitr. bildningsdirektör,
måndagar & fredagar, tel. 785 6400
e-post: teresia.totterman-engstrom@nykarleby.fi

Barbro Julin, bildningsekonom, tel. 785 6401
e-post: barbro.julin@nykarleby.fi

Solveig Rif, kanslist, tel 785 6402
e-post: solveig.rif@nykarleby.fi

Sanne Sourander, kanslist, tisdagar - torsdagar
tel. 785 6422
e-post: sanne.sourander@nykarleby.fi

Camilla Högdahl- Pasanen, kanslist, tel. 785 6409
e-post: camilla.hogdahl-pasanen@nykarleby.fi

Inger Englund, kanslist, tel. 785 6409, tjänstledig
e-post: inger.englund@nykarleby.fi

Michaela Dahlsten, tf. rektor, tel. 785 6475
e-post: michaela.dahlsten@nykarleby.fi

Heidi Kronqvist, kurssekreterare, tel. 785 6470
e-post: heidi.kronqvist@nykarleby.fi

Tina Nylund, välfärdsschef, tel. 785 6480
e-post: tina.nylund@nykarleby.fi

Laura Holm, museiamanus, tel. 785 6481
e-post: laura.holm@nykarleby.fi

Katarina Östman, ungdomsledare tel. 785 6485
e-post: katarina.ostman@nykarleby.fi

Johanna Olson, fritidsledare tel. 050 5954 697
e-post: johanna.olson@nykarleby.fi

Thomas Wannäs, hallmästare tel. 044 721 9079
e-post: thomas.wannas@nykarleby.fi

Emil Wingren, media- och kulturkoordinator,
tel. 044 721 9077

e-post: emil.wingren@nykarleby.fi

Johnny Barrner, övervakare, tel. 050 364 8665
e-post: johnny.barrner@nykarleby.fi

Stjärnhallen dejour tel. 050 582 7444

Liselotte Harjulin, tf. bibliotekschef, tel. 785 6101
e-post: : liselotte.harjulin@nykarleby.fi

Helena Nukala-Kronlund, chef
för småbarnspedagogik, tel. 050 4143262
e-post: helena.nukala-kronlund@nykarleby.fi

Ann-Charlott Enlund, ledare
för småbarnspedagogik, tel. 044 721 9040
e-post: ann-charlott.enlund@nykarleby.fi

Rita Fridlund, byråsekreterare, tel. 785 6405
e-post: rita.fridlund@nykarleby.fi

Rektorer@nykarleby.fi

Patrik Hautanen, Socklot skola, tel. 781 1340
Susanne Sandin, Jeppo-Pensala skola,
tel. 764 2334

Gun-Maj Liljedahl, Kovjoki-Markby skola,
tel. 722 5110

Carita Häggblom, Munsala skola, tel. 764 1116
Niklas Nybäck, Normens skola, tel. 785 6440

Teresia Tötterman-Engström, Skogsparkens skola,
tel. 785 6430

Carina Björkman, Hirvlax skola, tel. 764 5215

Riikka Vestlin, Metsäkulman koulu, tel.785 6450
Ulla-Brita Wikström, Carleborgsskolan,
tel. 785 6410

Stefan Kula, Topeliusgymnasiet, tel. 785 6420

STARK SOM EN BJÖRN, SNABB SOM EN ÖRN

TORSDAG 28.9.2017 KL. 18.30-20.00. STJÄRNHALLEN. 10€/20€/25€

Kalle Zackari Wahlströms föreläsning handlar om hur man kan tänka kring träning för att det inte ska kännas så fruktansvärt tråkigt. Under föreläsningen berättar han på ett pekpinnebefriat och roligt sätt om hur man kan hitta sin träningsglädje utan att nödvändigtvis vara en duktig typ som äter stenålderskost ur en plastburk varje dag.

Från reklamare till programledare för träningsprogram i tv. Kalles karriär har varit krokig, men nu har han äntligen hittat sin grej – träning! I programmet *Svett och etikett* testar han en rad nya träningsformer och i *Gympaläraren* är hans mål att få barn och ungdomar att röra på sig mer. Kalle har också utkommit med böckerna *Stark som en björn, snabb som en örn* samt *Starkare som en björn, snabbare som en örn*.

Anmälan innan 31.8, 20 euro, efter 31.8, 25 euro. Föreläsningen startar kl. 18.30, men vi bjuder på kaffe/te med tilltugg från kl. 17.30. Personer under 18 år, inträde 10 euro.

**Anmälan och info på www.arbis.fi
eller på tel 78 56 470.**

VÄLKOMMEN!



NYKARLEBY ARBIS PRESENTERAR...



NYKARLEBY ARBETARINSTITUT

KANSLI

Topeliusplanaden 7, 66900 Nykarleby
Tel. 78 56 470 / arbis@nykarleby.fi / www.arbis.fi

REKTOR

Michaela Dahlsten, 78 56 475, mobil 044 721 9071

KURSSEKRETERARE

Heidi Kronqvist, 78 56 470

SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook: www.facebook.com/arbisnykarleby

Följ oss på Instagram: [@nykarlebyarbis](https://www.instagram.com/nykarlebyarbis)

Tagga oss gärna med [#nykarlebyarbis](https://www.instagram.com/nykarlebyarbis)

Kursförslag och synpunkter på institutets kurser kan ges direkt till institutets kansli, telefon 78 56 470 eller arbis@nykarleby.fi

VÄLKOMMEN!

Nykarleby Arbetarinstitut förbehåller sig rätten till ändringar och reserverar sig för eventuella fel i kursprogrammet.