

NYKARLEBY ARBIS

– VI GÖR DET MÖJLIGT!



OBS!
Anmälan
öppnar 14.8.2026
kl. 09:00

KURSPROGRAM 2026–2027

INNEHÅLL

ALLMÄN INFORMATION 2

FÖRELÄSNINGAR & EVENEMANG 4

NYKARLEBYVECKAN 10

MAT & DRYCK 12

KONSTSKOLAN FÖR BARN OCH UNGA 15

DJUR, NATUR & MILJÖ 16

DANS 19

DATA & TEKNIK 20

MUSIK & SÅNG 22

ANPASSADE KURSER 27

KONST & HANTVERK 28

HISTORIA & SAMHÄLLE 33

GOTT & BLANDAT 34

SPRÅK & LITTERATUR 38

TILLSAMMANS 40

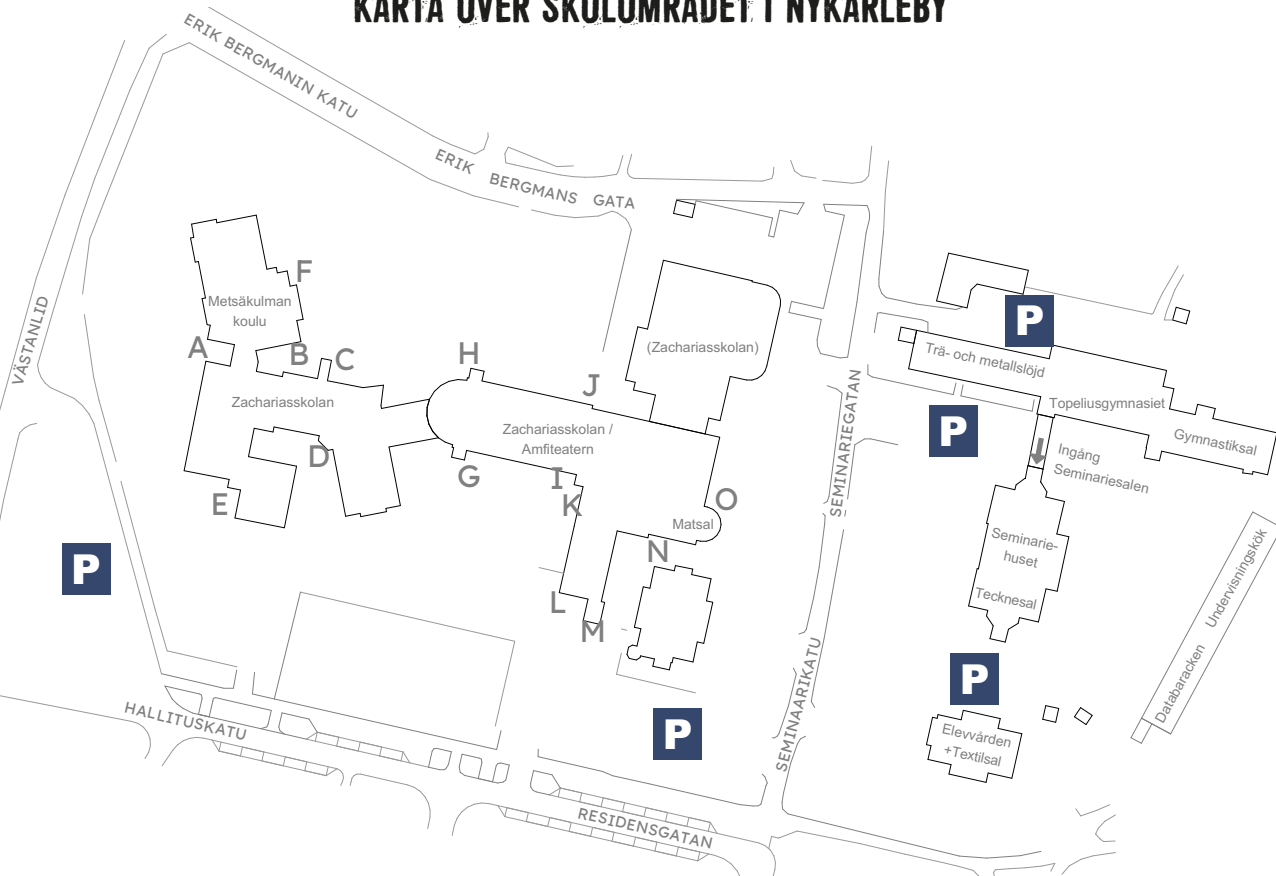
BARN & UNGA 42

MOTION & HÄLSA 46

YOGA & QIGONG 59

KONTAKTUPPGIFTER 64

KARTA ÖVER SKOLOMRÅDET I NYKARLEBY



ARBIS SÄTTER GULDKANT PÅ VARDAGEN



Det är höst och jag har just följt dottern till sin konstkurs vid Tvätteriet. Jag fortsätter min kvällspromenad över bron mot skolområdet, där det råder full aktivitet. En gymnastiksal är fylld av barn som tränar parkour, en annan av vuxna som utövar karate. Seminariesalen sjunger av körsång och i slöjdsalen restaureras möbler för fullt. Från undervisningsköken kommer en doft av nybakt surdegsbröd och en pojke med sin gitarr under armen kommer glatt gåendes mot skolans musiksal.

På väg mot idrottsområdet blir jag förbipasserad av dem som är på väg till Stjärnhallen för kvällens gympass. Samtidigt möts jag av ett gäng glada seniorer som just avslutat sin gymkurs för dagen. Jag styr stegen tillbaka mot centrum och passerar Rådhuset, där dagens sista pianoelev stiger ut genom dörren.

Tidigare under dagen har flertalet seniorer förmiddagsvandrat i Monäs, och Vexala byagård har fyllts av vävglada damer. I Jeppo skola har boccia spelats och i Munsala har seniorerna tränat på muskelstyrkan på gym. På biblioteket har någon fått personlig handledning i datoranvändning.

Dessa aktiviteter är bara en del av det breda utbud som finns på Arbis. Nu öppnar vi återigen dörrarna till över 200 kurser och föreläsningar. **Anmälan till höstens kurser öppnar fredag 14.8.2026 kl. 09:00.** Vill du hellre anmäla dig personligen så hittar du oss på torget under Kulturnatten den 20.8 kl. 18–20.

Kanske blir det just i höst som du testar på något helt nytt – en hobby, en träningsform eller en gemenskap som ger vardagen lite extra glans. Jag önskar dig en skön höst och hoppas att vi ses på Arbis!

Bettina Mannström-Sand, rektor för Arbis

TERVETULOA!

Uusi lukukausi tarkoittaa myös uusia kursseja ja luentoja Arbiksessa. Toivottavasti löydät juuri sinulle yhden tai useampia sopivia kursseja ja/tai luentoja. Kaikille Arbiksen järjestämille kursseille voi luonnollisesti osallistua niin suomen-, ruotsin- kuin muunkin kieliset opiskelijat. Koko Arbiksen henkilökunta palvelee teitä mielellään suomeksi, kuten myös useimmat opettajistamme.

WELCOME!

A new semester also means new courses and events at Arbis. Hopefully you'll find a few interesting courses or events to participate in. You can participate in all our courses regardless of your mother tongue. Arbis' staff and most of our teachers speak Swedish, Finnish and English.

**VARMT VÄLKOMMEN!
TERVETULOA MUKAAN!
WELCOME!**

Bettina, Maria och Jennie



ALLMÄN INFORMATION



ANMÄLAN

Samtliga kurser och föreläsningar som du vill delta i kräver **förhandsanmälan**. Du kan anmäla dig via vår **hemsida** eller genom att **ringa till oss**. På hemsidan skapar du en inloggning (om du inte redan har en sedan tidigare) och "shoppar" kurser. Kom ihåg att slutföra "köpet". Som inloggad kan du sedan enkelt se dina bokade kurser, annullera kurser, ändra personuppgifter, skapa familjekonton och mycket mera.

Fredag 14.8.2026 kl. 09:00 öppnar anmälan till samtliga kurser och föreläsningar. Anmälan görs enklast via hemsidan www.arbis.fi men du kan även ringa 050-4774042 eller 050-4711060. Anmälan via e-post tas INTE emot.

FAKTURERING

Alla våra kurser, föreläsningar och evenemang faktureras i sin helhet med en betalningstid på 14 dagar netto.

Nykarleby Stad använder Cash-In som faktureringsstjänst, så samtliga fakturor skickas ut därifrån. Vi ser gärna att du använder dig av det mer hållbara alternativet nätfaktura, men fakturering per post är även möjlig. PDF-faktura per e-post är inte längre möjlig att få av programtekniska orsaker. Mer info om faktureringen hittar du på Nykarleby stads hemsida.

BETALNING MED MOBILEPAY OCH BANKKORT

Från och med 2026 är det också möjligt att betala kursavgiften med MobilePay eller bankkort på vårt kansli. Betalningen bör göras **före det tredje kurstillfället**. **En redan fakturerad kurs kan inte betalas med bankkort eller MobilePay.**

FÖRMÅNSSEDLAR SOM BETALNINGSMEDEL

Vi tar emot förmånssedlar som betalning för våra kurser och föreläsningar. Meddela gärna vid anmälan om du önskar använda förmånssedlar. Ifall sedlarna inte inlämnats **före tredje kurstillfället** faktureras kursen i sin helhet.

Fysiska förmånssedlar: Ge dina förmånssedlar till kursläraren, eller lämna in dem till kansliet, **senast tredje kurstillfället**.

Elektroniska förmånssedlar: Det går även bra att betala våra kurser med elektroniska förmånssedlar, såsom **ePassi**, **Smartum m.fl.** Detta görs via den app som gäller för förmånen. Som **mottagare för betalningen väljer du Nykarleby Arbis**, förutom Edenred då ska ni välja Stjärnhallen. Efter att summan för kursavgiften debiterats i appen, skickar du en kopia på betalningsbekräftelsen/kvittot till oss samt meddelar vilken/vilka kurs(er) du betalat för. Bekräftelsen skickar du per e-post till arbis@nykarleby.fi. Ifall betalningen inte har registrerats **före tredje kurstillfället** faktureras kursen i sin helhet.

Observera att en redan fakturerad kurs INTE krediteras mot förmånssedlar eller andra förmåner. Kursavgiften skall i sin helhet betalas med sedlar eller faktura! Överstigande del av sedlar betalas inte tillbaka.

ANNULLERING

Annullering av kurs eller föreläsning kan göras på arbis.fi eller genom att ringa till oss.

Förhandsanmälan är bindande! Observera även att din anmälan är personlig och att den inte kan överflyttas på någon annan familjemedlem eller annan person. **Barn ska 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) **och alla föreläsningar:** Om du trots allt inte kan delta i en kurs eller föreläsning som du anmält dig till är det ytterst viktigt att du annullerar din anmälan **senast tre dagar innan kursen/föreläsningen startar**. I annat fall faktureras avgiften i sin helhet, även om du inte deltar.

Helterminkurser (tio veckor eller längre): Om du trots allt inte kan delta i en kurs som du an-

mält dig till är det ytterst viktigt att du annullerar din anmälan **senast tre dagar innan kursen startar**. I annat fall faktureras avgiften i sin helhet, även om du inte deltar. Första tillfället i en för dig **ny helterminskurs** kan räknas som en "pröva på"-gång. Eventuell annullering skall då 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 en kursplats.

Du betalar en skild AVGIFT PER TERMIN för varje kurs du deltar i. **En redan fakturerad kurs krediteras inte mot förmånssedlar eller andra förmåner.** Reglerna ovan är gemensamma för samtliga institut i nejden!

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 OCH ÄNDRINGAR

Arbiskurserna håller **höstlov 14-16.10.2026**. Om eventuella övriga förändringar i kurstidtabellen överenskommes mellan kursdeltagare och lärare i god tid. Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften.

FÖRELÄSNINGAR

Anmälan är bindande. Om du trots allt inte kan delta i en föreläsning som du anmält dig till är det ytterst viktigt att du **annullerar din anmälan senast tre dagar innan föreläsningen**. I annat fall faktureras avgiften i sin helhet, även om du inte deltar.

INDIVIDUELL UNDERVISNING I MUSIK

Terminsavgiften för individuell undervisning är: 81 €/20 min, 101 €/30 min och 151 €/45 min. Observera att det är begränsat antal platser till kurserna. Deltagande avgörs enligt anmälningsordning. Du kan redan på hösten anmäla dig även till vårterminens kurs.

GYMNASTIKKURSER

Alla gymnastikkurser startar i regel vecka 36 på hösten och vecka 3 på vårterminen. Se dock gärna i kursprogrammet när just din kurs startar, då variationer kan förekomma.

Om ett kurstillfälle av någon orsak inhiberas, får du information om detta per sms. 1-2 kurstillfällen 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.

SOCIALA MEDIER

På vår webbsida (www.arbis.fi) hittar du de aktuella uppgifterna om kurser som pågår och kurser som startar. Nya kurser kan också dyka upp under året så håll ögonen öppna! Om du inte vill att en bild av dig publiceras på vår webbsida eller på våra sociala medier, bör du meddela detta till oss på kansliet.

Följ oss gärna på Instagram **@nykarlebyarb**. Tagga gärna bilder från våra kurser och föreläsningar med **#nykarlebyarb**.

PERSONUPPGIFTER OCH MOBILNUMMER

Ditt namn, ditt mobilnummer och den e-postadress som du uppger vid anmälan **ges enbart till kursledaren, och lämnas inte ut till någon annan**. Vi meddelar om ev. ändringar i kursen du deltar i via sms, så kontrollera att du har uppgett rätt mobilnummer. Övriga personuppgifter lämnas inte ut. De uppgifter som Arbis registrerar är sådana som behövs för att kunna identifiera kursdeltagare samt för den lagstadgade statistikinsamlingen.

FÖRSÄKRINGAR

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

UTVÄRDERING

Efter avslutad kurs får du ett **utvärderingsmail** från oss. Genom att besvara utvärderingen kan du påverka och hjälpa oss att förbättra vår verksamhet.



FÖRELÄSNINGAR & EVENEMANG

GRUNDERNA I AYURVEDA

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 18.00-19.30 • 3.9.2026
Britt-Marie Löw • 15,00 €

Ayurveda är friskvård. Denna uråldriga hälsölära ger oss verktyg för att balansera kroppen, sinnet och själen med hjälp av mat och goda rutiner. Ayurveda är kunskapen och insikten om att vi kan skapa vår hälsa i både kropp och själ. En väg till ökad självisikt och närvaro.

Namnet Ayurveda betyder kunskap om livet och handlar om att hitta tillbaka till det enkla, självklara och naturliga och att frigöra vår inneboende visdom, kraft och läkningsförmåga. Att leva mer i samklang med naturen, både vår egen och naturen runtomkring oss.

Britt-Marie Löw som håller kursen i Ayurveda har 25 års erfarenhet av klientkonsultationer och kurser.

FRÅN ÖSTERBOTTNISKT HANTVERK TILL TAPET

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 18.00-19.30 • 10.9.2026
Linda Andtbacka • 15,00 €

Med inspiration från hantverkstraditionen i Österbotten har mönsterdesignern och inredningsarkitekten Linda Andtbacka från Nykarleby låtit producera tapeter under eget varumärke. Mönsterprojektet inleddes med inspirationsbesök till 20 hembygdsmuseer i Svenska Österbotten. Tapeterna BIRONG och NÅLDANS är tryckta med traditionella trycktekniker i Sverige och Linda var med också under produktionen. Under föreläsningen får du en unik inblick i hela designprocessen, från inspiration och skiss till färdig tapet, där varje skede genomsyrats av kärleken till hantverket och Österbotten.

VI VILL gärna Känna OSS TAGGade!

#nykarlebyarbis

NYKARLEBY ARBIS

EST.1963



VÄHVISTA AIVOTERVEYTTÄ – HYVINVOINTIKURSSI, ONLINE



Ke 15.00-16.00 • 16.9-11.11.2026
Pohjanmaan hyvinvointialue • Maksuton

Haluatko pitää muistisi, mielesi ja kehosi vireänä? Tule mukaan aivoterveiden edistämisen kurssille, jossa opit arjen keinoja hyvinvoinnin tueksi. Kurssi perustuu tutkittuun FINGER-malliin, jossa pienetkin arkiset muutokset tukevat kokonaisvaltaista aivoterveyttä.

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat huolehtia muististaan ja hyvinvoinnistaan, ja se järjestetään verkossa Teamsin kautta. Kurssi on maksuton, mutta ennakkoilmoittautuminen on pakollinen, sillä linkki luentoihin lähetetään sähköpostiisi ennen kurssin alkua. Sama linkki on käytössä kaikilla kurssikerroilla.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Pohjanmaan hyvinvointialueen Pohjanmaan muistipolku-hankkeen kanssa. Hanke on saanut terveyden edistämiseen tarkoitettua rahoitusta sosiaali- ja terveysministeriöltä.

SLÄKTFORSKNING MED DNA

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 18.00-19.30 • 17.9.2026
Ola Österbacka • 15,00 €

Välkommen med på en kväll där vi får en introduktion till DNA-testning och dess användning inom släktforskning! Deltagarna får lära sig om olika typer av DNA-tester, särskilt autosomala tester (kusintester) som används för att hitta släktingar på både moderne och fäderne sida. Föreläsningen tar även upp mer specialiserade tester som Y-DNA och mito-

kondrie-DNA (mtDNA), vilka kan spåra raka släktlinjer långt tillbaka i tiden. Dessutom behandlas hur den ökade tillgängligheten och lägre kostnader har gjort DNA-testning till ett populärt verktyg, samt hur pågående forskningsprojekt bidrar till ny kunskap om regionala rötter och historisk migration. Just nu pågår ett österbottniskt projekt, Central Ostrobothnia DNA Project, där man undersöker släkttrötter inom det forna Vasa län, men också migration till och från Sverige främst under sen medeltid.

Föreläsaren Ola Österbacka är fil.mag. och hemma från Terjärv men bor numera i Vasa. För några år sedan gav han ut boken Majasdotter, som berättar om hans farmors väg från Soini till Kortjärvi, via några år i Amerika. För ett par år sedan lyckades han hitta sin farmors tidigare okända far genom DNA-testningar och släktforskning.

STÄRK DIN HJÄRNHÄLSA MED FINGER-MODELLEN, ONLINE



On 15.00-16.00 • 23.9-18.11.2026
Österbottens Velfärdsområde • Ingen avgift

Vill du hålla minnet, sinnet och kroppen i form? Välkommen med på en kurs i att främja hjärnhälsa, där du får praktiska tips för vardagen. Kursen baserar sig på den forskningsbaserade FINGER-modellen, där även små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för hjärnhälsan.

Kursen passar för alla som vill ta hand om sitt minne och sitt välbefinnande och sker online via Teams. Kursen är avgiftsfri, men förhandsanmälan krävs då länk till föreläsningarna skickas till din e-post innan kursstart. Samma länk används till samtliga tillfällen.

Kursen genomförs i samarbete med Österbottens velfärdsområdes projekt "Österbottens servicestig för minnestjänster". Projektet har fått statsunderstöd för främjande av hälsa från social- och hälsovårdsministeriet.



FÄRGANALYS – HUR FRAMHÄVA SINA BÄSTA FÄRGER?

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 17.00-19.30 • 24.9.2026
Ida Cederberg • 18,00 €

Under kurstillfället lär du dig att förstå färger-
nas betydelse och hur du kan framhäva dina
egna färger genom att välja rätt nyanser. Vi går
igenom de fyra färgsäsongerna – vår, sommar,
höst och vinter – och vad som kännetecknar
var och en.

Deltagarna får arbeta praktiskt i par eller
små grupper med att analysera hår, hud och
ögonfärg, samt ta del av en demonstration av
en fullständig färganalys som görs på en av
kursdeltagarna. Kursen avslutas med konkreta
tips på hur man kan använda färganalys i prak-
tiken vid val av kläder, accessoarer, makeup
och hårfärg.

Ida Cederberg är i grunden utbildad
inom sömnad, som senare påbyggt med
estenomutbildning. Ida är aktiv med
Instagramkontot @creativebyida där hon visar
olika stylingar, färganalys och inspiration.

MÖT KLIMAKTERIET MED KUNSKAP OCH HUMOR

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 18.00-19.30 • 1.10.2026
Johanna Hjulfors • 15,00 €

I den här föreläsningen får du en ärlig, jord-
nära och igenkänningsbar guidning genom
förklimakteriet och klimakteriet. Vi pratar om
vad som händer i kroppen, hur du kan känna
igen tidiga tecken och vilka symtom som kan
dyka upp.



Du får konkreta verktyg för vad du själv kan
göra för att må bättre, och vi går igenom
dagens behandlingsalternativ på ett begripligt
sätt. Dessutom pratar vi om hur du kan bygga
en stark, frisk och energifylld kropp även efter
menopaus – för livet tar verkligen inte slut här,
även om kroppen ibland försöker övertyga oss
om motsatsen.

Det blir kunskap, trygghet, igenkänning, prak-
tiska tips, reflektion och en dos humor – för
ärligt talat, ibland måste man skratta åt allt för
att orka.

KATASTROFDOKTORN: BERÄTTELSE FRÅN FÄLTET – JOHAN VON SCHREEB

Seminariesalen
To 18.30-20.00 • 8.10.2026
Johan von Schreeb • 28,00 €

Vi lever i en snabbt föränderlig tid med nya
hotbilder och en förändrad världsordning.
Befolkningar sätts under press i krigens
Ukraina och Gaza, i ebolasmittade Kongo och
i andra hälsokriser. Hur kan man tänka och
förstå vilka behov som skapas och vad som
krävs? Hur fattas beslut när tiden är knapp och
resurserna begränsade?

Johan von Schreeb var med och grundade
”Läkare utan gränser” i Sverige och driver
forskning och utbildning inom katastrof-
medicin vid Karolinska Institutet, där han är
professor. Han är även författare till boken
”Katastrofdoktorn: berättelser från fältet”.
I över 25 år har han arbetat i katastrof-



områden, bland annat i krigets Ukraina och Libanon, efter jordbävningen i Haiti, under ebolautbrottet i Sierra Leone och i andra konflikttrabbade regioner, flyktingkriser och epidemier. Under covid-pandemin var han också rådgivare till svenska myndigheter och regioner inom katastrofmedicin.

Under kvällen berättar han om sitt arbete i katastrofdrabbade områden, där behoven är många, osäkerheten är stor och resurserna knappa. Med konkreta exempel från fältet ger han en inblick i hur katastrofinsatser planeras och genomförs i praktiken. Fokus ligger på hur vård organiseras i extrema situationer, hur prioriteringar görs när allt inte kan göras och vilka svåra etiska och praktiska dilemman som uppstår.

Föreläsningen belyser bland annat hur internationella katastrofinsatser fungerar, hur beslut fattas under press, vilka prioriteringar som krävs när resurserna inte räcker till, samt vad dessa erfarenheter kan lära oss om ledarskap och ansvar. Välkommen med på en tankeväckande föreläsning om arbete i kris, och om de beslut som ytterst avgör vad som faktiskt blir gjort.

Vi bjuder på kaffe/te och tilltugg från kl. 17:45. Begränsat antal platser.

TEATERRESA TILL WASA TEATERS FÖRESTÄLLNING "TILLSAMMANS"

Lö 18.00-20.30 • 24.10.2026 • 55,00 €

Välkommen med på teaterresa till Wasa Teaters föreställning "Tillsammans"!

Med värme, humor och skarp samhällsa-

nalys skildrar *Tillsammans* både de stora drömmarna och de små vardagskonflikterna. Föreställningen är en kärleksfull blinkning till en tid då allt skulle förändras – och en påminnelse om att vi fortfarande söker svar på samma frågor: Hur lever vi tillsammans? Föreställningen utspelar sig på ett bostadskollektiv i en Stockholmsförort under 1970-talet – en tid präglad av idealism, drömmar och konflikter. Relationer provas, drömmar krockar och nya vägar öppnas – allt ackompanjerat av 70-talets musik, mode och samhällsdebatt. Pjäsen är dramatiserad för scen av Maria Lundström.

Lukas Moodyssons *Tillsammans* (2000) hör till de moderna klassikerna inom svensk film. Filmen lyfte fram längtan efter gemenskap och motsättningen mellan individuell frihet och vardagens realiteter i en tid då ideologier och ideal ställdes på prov. Nu får denna tidsbild och eviga fråga om möjligheten att leva tillsammans nytt liv på Wasa Teaters scen.

Föreställningen börjar kl. 18:00 och är 2,5 timmar lång inkl. paus. Start hemåt ca kl. 20:30.

Bussen kör enligt:

16:20 Jeppo Sale

16:35 Nykarleby torg

16:45 Munsala/Station 49



Pris: 55 €/person (teaterbiljett + bussresa)
Betaling i bussen, kontant, MobilePay eller med kort. Anmälan senast onsdag 7.10.2026 till Arbis. (begränsat antal platser). Bindande anmälan! Obs! Vid för få anmälningar kan resan inhiberas.

Arr. Nykarleby Kultur & Fritid i samarbete med Nykarleby Arbis

SORGDRÄKTER I ÖSTERBOTTEN UNDER 1700- OCH 1800-TALET

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 18.00-19.30 • 29.10.2026
Helena Sandström-Snickars • Ingen avgift

Sorgdräkterna under 1700- och 1800-talet följde dräktmode och tradition. Under kvällen tar FD Helena Sandström-Snickars oss med på en resa genom dräktskicket i vår region under denna tidsperiod. Fokus ligger på sorgdräktens utveckling.

Föreläsningen är avgiftsfri, men förhandsanmälan krävs.

Föreläsningen ordnas i samarbete med KulturÖsterbotten/Leader-projektet Memento mori och Nykarleby museiförening r.f.

PRIVATEKONOMI I PARFÖRHÅLLET

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 18.00-19.30 • 12.11.2026
Matilda Hassel • 15,00 €

Hur ska man dela upp ekonomin i parförhållandet? Vad är mitt, ditt och vårt? I denna kurs går vi igenom hur man kan dela upp vardagsekonomin i praktiken, skillnaden mellan egen-, partiell- eller gemensam ekonomi. Vi tittar

också på vilka rättigheter man har i parförhållandets ekonomi, men också vilka skyldigheter man har mot varandra och familjen. Vi går på ett lättamt sätt genom olika metoder för att öka pengaprädet i parförhållandet, oavsett om det är ett nytt förhållande eller ett flera år långt äktenskap!

Kursen passar dig som vill lära dig mer om hur man tar hand om och delar upp inkomster och utgifter i praktiken.

Föreläsare är privatekonom Matilda Hassel.

ATT VÄXA MED UTMANINGARNA: EN RESA GENOM LIVET MED BARN MED NPF – SARA MELIN

Seminariesalen
To 18.30-20.00 • 19.11.2026
Sara Melin • 26,00 €

Sara Melin tar oss med på en emotionell resa genom hennes liv som mamma till barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Sara är känd från TV och en flitig föreläsare i Sverige. Hon berättar om kärleken, sorgen, skrattet och lärdomarna som följde med att uppfostra barn med olika diagnoser som ADHD, ADD, autism, dyslexi och ångest. Hon delar också frikostigt med sig av sitt liv på instagramkontot @lillaspeedosmamma.

Hennes berättelse börjar med en dröm om en traditionell familj. När Saras första barn föddes, lindad i navelsträngen och kämpande för varje andetag, började hon förstå att hennes väg som mamma skulle vara annorlunda än den hon hade föreställt sig. Hennes son diagnostiserades senare med ADHD och autismspektra,



och detta blev början på en lång resa av själv-upptäckt och lärande.

Sara Melin skildrar känslan av att beskylla sig själv för sonens diagnoser, undrade om det var något hon kunde gjort annorlunda. Detta, tillsammans med den känsla av missförstånd och ensamhet som kommer av att uppfostra barn som samhället ofta missförstår, gör hennes berättelse både gripande och relaterbar för många föräldrar.

Hon beskriver sina dagliga utmaningar, från att få barnen till skolan på morgonen till att hantera oplanerade händelser, med en ärlighet och humor som ger hennes berättelse en djup mänsklighet. Sara delar också de roliga och galna ögonblicken som kommer med att vara mamma till barn med NPF, som när hennes son hissade upp sig i flaggstången och klättrade på taket med flytväst som räddningsväst.

Men det är i hennes berättelse om att acceptera och förstå sina barns diagnoser där hennes föreläsning verkligen skiner. Sara Melin

berättar om sin egen kamp med sina fördomar mot ADHD och hur hon till slut lärde sig att se diagnoserna som en del av barnens unika styrkor och förmågor.

Välkommen med på en föreläsning som innehåller skratt, sorg, frustration, glädje och hopp!

Vi bjuder på kaffe/te och tilltugg från kl. 17:45.

NIC WORKSHOP: VARIFRÅN KOM AI OCH HUR FUNKAR DET ENS?

NIC (Nykarleby Innovation Center)

To 17.00-19.30 • 26.11.2026

Frank Sandqvist • 19,00 €

AI, AI, AI. Generativ AI. Agenter. Det är allt man hör om nuförtiden. Och det går snabbt framåt, den här kursbeskrivningen är förmodligen redan utdaterad då du läser den.

Kom med på en presentation och workshop där vi utforskar hur datorer plötsligt blivit "smarta". Spoiler: det handlar om matematik. Men det här är ingen mattelektion. Vi tar en snabb historisk tillbakablick på var det hela började, tittar på praktiska exempel och undersöker tillsammans varför vissa saker fungerar så bra, medan andra fortfarande brister.

Ta med nyfikenheten, optimism eller pessimism, och valfritt också en laptop! Vi bjuder på kaffe.

Föreläsningen är ett samarbete med Smidyo och NIC.



NYKARLEBYVECKAN

UUDENKAARLEPYYN VIIKKO • NYKARLEBY WEEK

14-23.8.2026

PROVA PÅ PILATES OCH BALANSTRÄNING

Stjärnhallen, Bellatrix

Sö 10.00-11.00 • 16.8.2026

Nelia Eremenko • Ingen avgift

Välkommen med och prova på en skonsam och stärkande kurs för alla åldrar. Vi tränar balans, rörlighet och kroppskontroll genom pilatesinspirerade övningar, mjuk stretching och styrka med egen kroppsvikt. Inga pulshöjande moment förekommer och alla övningar kan anpassas efter individens nivå.

Tillfället är avgiftsfritt, men förhandsanmälan krävs. Begränsat antal platser.

PROVA PÅ FRISKVÅRDSKARATE

Stjärnhallen, Bellatrix

Sö 11.00-12.00 • 16.8.2026

Heike Schmidt-Höglund • Ingen avgift

Kom med och träna på ett roligt och skonsamt sätt! Friskvårdskarate är en skonsam träningsform för personer i medelåldern och äldre. Tillfället fokuserar på balans, koordination, muskelstyrka och kondition. Träningspasset inleds med uppvärmning, därefter tränar vi avstånd, slag, sparkar, värjningar och timing.

Träningen avslutas med kata och stretching. Ingen tidigare erfarenhet behövs och träningen passar både damer och herrar. Vi tränar barfota i bekväma träningskläder. Ta gärna med en vattenflaska.

Tillfället är avgiftsfritt, men förhandsanmälan krävs. Begränsat antal platser.

MÅLNING FÖR DE MINSTA

Rådhusets innergård

Ti 10.00-12.00 / 16.00-18.00 • 18.8.2026

Annika Holmberg-Alfred • Ingen avgift

Välkommen med på målning för de minsta vid Rådhusets innergård! Vi använder helt åtliga färger, men ta på kläder som får bli fläckiga. Vatten finns, men ta med handduk och ombytestkläder. Passar alla barn från 4 månader upp till 5 år, tillsammans med en vuxen.

Drop-in kl. 10:00-12:00 och kl. 16:00-18:00 (eller så långt materialet räcker). Väderreservation. Tillfället kräver ingen anmälan.



ALLSÅNG VID HAGALUND

Hagalunds innergård

On 14.00-15.00 • 19.8.2026

Åsa Forsbacka • Ingen avgift

Välkommen med på en allsångsstund vid Hagalund. Vi sjunger kända sånger tillsammans med allsångsledare Åsa Forsbacka. Allsången hålls utomhus, vid uteplatsen på Gustav Adolfsgård.

Fritt inträde. Ingen förhandsanmälan krävs. Arr. Nykarleby Arbis och Hagalund

RUNDVANDRING PÅ NYKARLEBY GRAVGÅRD

Nykarleby gravgård

Lö 17.00-18.30 • 22.8.2026

Fredrik Liljeström • 5,00 €

Följ med på en historisk vandring på gravgården och upptäck de fascinerande livsöden som döljer sig bakom gravstenarna. Med berättaren Fredrik Liljeström från *Nykarlebyvyer* får du ta del av lokala historier om människor, deras liv och öden.

Betalning på plats med kort eller MobilePay. Förhandsanmälan krävs p.g.a. begränsat antal platser.

VILDA ÖRTER I PRAKTIKEN, MAT + HUDVÅRD

Kuddnäs trädgård

Sö 13.00-16.00 • 23.8.2026

Anita Storm • 13,00 €

Lär dig laga smakrik mat och tillverka naturliga hudvårdsprodukter över öppen eld i en inspirerande utomhusmiljö. Under kursen arbetar vi med enkla råvaror, traditionella metoder och naturens egna ingredienser för att

skapa både mat och naturkosmetik med eld som centrum. Passar både nybörjare och dig som vill fördjupa dina kunskaper i hållbar och naturnära livsstil.

En materialkostnad på ca 20 € tillkommer och betalas direkt till läraren. Väderreservation.

Kaikukortti



Kaikukortet

Kultur tillhör alla! Syftet med Kaikukortet är att göra det lättare för ungdomar, vuxna och familjer i en svår ekonomisk situation att njuta av kultur, motion och konst. Kortet är personligt och kostar ingenting. Kortet kan beviljas åt dem som är minst 16 år, är i en svår ekonomisk situation och är en klient hos en social- och hälsovårdsenhet som deltar i Kaikukortsverksamheten. Kortet beviljas av social- och hälsovårdssektorn i din egen kommun.

Med Kaikukortet kan du eller ditt barn/ barnbarn delta avgiftsfritt i en normalprissatt kurs eller föreläsning per termin vid Nykarleby Arbis (gäller inte individuell undervisning). Anmälan till en kurs/föreläsning görs som vanligt via hemsidan eller per telefon. Innan kursen startar bör du skicka en bild på ditt kaikukort till arbis@nykarleby.fi / 050 477 4042 eller besöka vårt kansli.





MAT & DRYCK

RAW CAKE, CENTRUM

Zachariasskolan, Basilika (barack)
On 18.00-20.00 • 9.9.2026
Janina Hannus • 13,00 €

Lär dig baka nyttigt utan socker och mjöl. På denna kurs bakar vi enligt raw food-metoden. Ta med dig två spingformar/pajformar, samt 2 l blåbär och 7 dl hallon eller jordgubbar. Bären bör vara inhemska då de ej skall upphettas. Om vi hinner gör vi lite snacks också. Ingredienskostnader tillkommer.

RAW CAKE, PENSALA

Pensala dagis
On 18.00-20.00 • 16.9.2026
Janina Hannus • 13,00 €

Lär dig baka nyttigt utan socker och mjöl. På denna kurs bakar vi enligt raw food-metoden. Ta med dig mixer eller liten matberedare och två spingformar/pajformar, samt 2 l blåbär och 7 dl hallon eller jordgubbar. Bären bör vara inhemska då de ej skall upphettas. Om vi hinner gör vi lite snacks också. Ingredienskostnader tillkommer.

TA VARA PÅ ZUCCHINISKÖRDEN

Zachariasskolan, Basilika (barack)
To 17.30-20.30 • 3.9.2026
Sofia Grynngärds • 13,00 €

Blev det mycket zucchiniskörd i år? Kom på kurs och få tips på hur du kan ta tillvara och förvara all zucchini. Vi bakar bröd, muffins och kakor, kokar sylt och chutney och goda maträtter som soppa, pasta och plättar. Vi dukar upp en zucchinibuffé och avnjuter den tillsammans.

Ta gärna med tomma askar ifall det blir mat över. Ingredienskostnader på ca 15€ tillkommer.

MEALPREPPING INFÖR VARDAGSVECKAN

Zachariasskolan, Basilika (barack)
On 17.30-20.30 • 16.9.2026
Sofia Grynngärds • 13,00 €

Förbered veckans måltider och spara tid samtidigt som du äter hemlagat och näringsrikt. Under kursen mealpreppar vi och testar olika lunchlådor och komponenter som kan användas för flera veckors måltider. Tillsammans



avnjuter vi 2–3 rätter. På repertoaren står bland annat bowls, sallader, ugnslådor och pasta- och potatisrätter.

Ta gärna med tomma askar ifall det blir mat över. Ingredienskostnader på ca 17€ tillkommer.

SPANIENS OLIKA VINER MED TILLTUGG, JEPPÖ

UF-lokalen Jeppo

Fr 18.30-20.30 • 25.9.2026

Glenn Sundstedt • 15,00 €

Spanien är ett av de stora vinländerna i världen. Vilka är de kända vindistrikten? Vilka är landets speciella druvor och specialiteter? Vi provar 6-8 st olika viner: mousserande, vitt, rött och dessertvin. Ta med minst 4 vinglas/person. Vinkostnader på ca 16 - 20€ betalas på plats till kursläraren (kontant eller MobilePay). OBS! Inför kursstart får deltagarna information från kursledaren om enkelt tilltugg de kan ta med sig till vinprovningen (t.ex. lufttorkad skinka och Manchego-ost).

Glenn Sundstedt är vinexpert och sommelier med 10-tals år av vinkunskap från hela världen. Åldersgräns 18 år.

LÄR DIG LAGA ENKLA FISKRÄTTER

Zachariasskolan, Basilika (barack)

On 17.30-20.30 • 30.9.2026

Sofia Grynngårds • 13,00 €

Skulle du gärna äta mer fisk men har svårt att få in den på menyn hemma? Då är detta kursen för dig. Vi lagar varierade maträtter med fisk som abborre, gädda, forell och strömming. Tillsammans tillreder vi kring tio rätter som vi avnjuter tillsammans, från gäddfärssås och

fisktacos, till fisktoast med remouladsås och stekt forell med senapsrub.

Ta gärna med tomma askar ifall det blir mat över. Ingredienskostnader på ca 25 € tillkommer.

VINPROVNING OCH KREATIVT SKAPANDE

Kuddnäs, Gula salen

Fr 18.00-20.00 • 9.10.2026

Irene Björk • 15,00 €

Välkommen med på en unik kväll som kombinerar vinprovning och kreativt skapande! Vi börjar med en guidad vinprovning där vi provar ett litet urval av viner och lär oss hur man upplever deras dofter och smaker. Efter provningen får du skapa dina egna målningar inspirerade av vinerna i en lugn och avkopplande atmosfär.

Ingen tidigare erfarenhet av målning krävs. Ta med dig två vinglas. En ingredienskostnad på 15 € betalas på plats direkt till kursläraren. Åldersgräns 18 år.

ISVIN OCH OST – EN SMAKUPPLEVELSE UTÖVER DET VANLIGA, KOVJOKI

Navet (f.d. Kovjoki skola)

Fr 18.30-20.00 • 23.10.2026

Anders Wingren, Maria Wingren • 18,00 €

Välkommen med på en kväll där sötma, syra och sälta möts i perfekt harmoni! Under denna provning får du upptäcka hur äkta isvin gjort på äpplen lyfter fram ostarnas smaker på ett fantastiskt sätt. Isvinets naturliga sötma och friska syra gör det lättare att kombinera med ost än många andra viner. Under kvällen provar vi flera sorter av vårt isvin i kombina-



tion med utvalda ostar – från milda ostar till lagrade klassiker och ädelostar. Vi berättar om hur vi på Liselunds gård framställer vårt isvin, hur smakerna balanseras och varför just denna dryck blivit en favorit bland ostälskare.

Ta med 2 st vinglas till provningen. Ingredienskostnader på ca 15€ tillkommer och betalas på plats till kursledarna. Åldersgräns 18 år.

GRUNDERNA I SURDEGSBAKNING

Zachariasskolan, Basilika (barack)

To 17.00-21.00 • 29.10.2026

Sofia Grynngårds • 19,00 €

Vi bakar surdegsbröd från grunden samt gräddar och provsmakar olika surdegsbröd. Med dig hem får du ett surdegsbröd som är redo att gräddas följande dag, samt en surdegsgrund så att du kan fortsätta baka hemma.

Ta med en rund skål (ca 1,5-2 liter) eller jäskorg, bakhandduk och en ren glasburk, gärna med patentlock (ca 0,5-1 liter). Ingredienskostnader på ca 10€ tillkommer.

PORTVIN – VITT, ROSÉ & RÖTT, SOCKLOT

Socklot UF

Fr 18.30-20.30 • 13.11.2026

Glenn Sundstedt • 15,00 €

Vi bekantar oss med det uppskattade portvinet. Vilka typer finns det och hur tillverkas portvin? Vad är en portvinstång, dekantering? Vad passar med portvin? Bilder och en kortfilm om portvinet visas. Allt på ett roligt sätt. Vi börjar kvällen med att alla får blanda sin egen Portonic drink. Vi provar och jämför minst fem sorter: vit port, roséport, LBV, tawny och ett äkta vintage portvin.

Ta med 4 vinglas / person, vinkostnader ca 16-20 € betalas på plats till kursläraren (kontant eller MobilePay).

Glenn Sundstedt är vinexpert och sommelier med 10-tals år av vinkunskap från hela världen. Åldersgräns 18 år.

CHRISTMAS FOOD AND WINE PAIRING

Kuddnäs, Gula salen

Fr 18.00-19.30 • 27.11.2026

Irene Björk • 15,00 €

Explore the art of pairing wine with traditional Christmas flavours. Through this guided food and wine tasting we will learn how different wines complement classic festive dishes and flavours. We will taste 4 different wines and try them with small bites of traditional Christmas food. A warm and enjoyable experience for the holiday season.

Bring 4 wine glasses with you. All wines and food are provided at a cost of 20 € per person. This cost is paid directly to the teacher (cash/ MobilePay)

The course is mainly held in English but with the possibility to speak in Swedish. Age limit: 18 years.

Har du ett kursförslag?
Kanske du vill dela med
dig av dina kunskaper
och talanger?

Kontakta oss på Arbis!





KONSTSKOLAN FÖR BARN OCH UNGA

KRITAN, 5-6 ÅR – KONSTIS

Tvätteriet, Konstis

To 17.30-18.30

3.9-26.11.2026 / 21.1-15.4.2027

Katarina Östman, Yeva Dudenko • 39,00 €

Här lär vi oss grunderna i att hantera penna, pensel, sax och papper. Vi låter fantasin flöda och blandar olika uttrycksmedel. Vi bygger en grund för ett fortsatt intresse.

PENSELN, 7-8 ÅR - KONSTIS

Tvätteriet, Konstis

On 17.30-19.00

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Henni Lintunen, Yeva Dudenko • 47,00 €

Vi lär oss blanda färger, uttrycka känslor och använda nya verktyg. Vi utvecklar förmågan att uttrycka oss i både färg och form. Inspirationen kommer från vår närmiljö och kultur.

PENNAN, 9-11 ÅR - KONSTIS

Tvätteriet, Konstis

Ti 17.30-19.00

1.9-17.11.2026 / 19.1-13.4.2027

Annika Holmberg-Alfred, Yeva Dudenko
47,00 €

Vi fördjupar oss i skapandet och jobbar lekfullt både med färg och form. Vi plockar in konstbegrepp och konststilar.

SAXEN, 11-15 ÅR - KONSTIS

Nyhet!

Tvätteriet, Konstis

Ti 19.00-20.30

1.9-17.11.2026 / 19.1-13.4.2027

Annika Holmberg-Alfred • 47,00 €

Här stärker vi jag-uppfattningen och strävar till att jobba mera självständigt. Vi fördjupar oss i konsten genom olika tekniker och material. Vi utgår ifrån vår egen omgivning samt inspireras av naturen och samhället.





DJUR, NATUR & MILJÖ

KANOTPADDLING LÄNGS NYKARLEBY ÄLV

Ljusparken

Lö 10.00-13.00 • 5.9.2026

Camilla Sandström, Jesper Holmstedt

22,00 €

Kanotpaddlingen i Nykarleby älv bjuder på en lugn och naturnära upplevelse. Turen startar nedanför kraftverket och följer ån hela vägen ner till hamnen vid Bådan. Under färden får du njuta av vacker omgivning och stillsamt vatten, perfekt för både nybörjare och vana paddlare. Paddlingen är ca 8km lång och tar ungefär 2–3,5 timmar i ett behagligt tempo. Tiden varierar beroende på gruppen och vädret. Hyra av kanot kostar 20 € per person. Har du egen kajak eller kanot tillkommer ingen extra kostnad.

Vid hyra av kanot ingår allt du behöver för paddlingen. Det du däremot behöver ha med dig är ett komplett ombyte kläder som är vattentätt packade. De används ifall du mot förmodan skulle kapsejsa under paddlingen. Om du behöver hyra en kanot, vänligen meddela om det vid anmälningsskedet. Deltar du

med egen kanot eller kajak så sköter du helt och hållet om din egen transport. Väderreservatation. Ta i beaktande att start och mål är på olika ställen.

TILLVERKA DINA EGNA JIGGAR

Tvätteriet, Konstis

Må 17.30-19.30 • 31.8-21.9.2026

Conny Wiik • 26,00 €

Fiske är spännande och roligt! För att göra det ännu mera intressant och spännande kan du komma med och göra dina egna jiggar. Vi designar egna modeller och kan också tillverka en gjutform av din favoritjigg. Vi lär oss grunderna i att skapa egna jiggar och gummibeten och tillverkar och designar jiggar i olika färger och glitter. Har du gamla söndriga jiggar eller gummibeten får du gärna ta med dig så smälter vi ner dem och gör nya jiggar av dem. Kursen passar både nybörjare och dig som redan fiskar och vill utveckla egna unika beten. Barn under 12 år bör ha en vuxen med, anmäld då bägge två. En materialkostnad på 30-35 € tillkommer.



VARDAGSLYDNAD FÖR HUNDEN

Optimas grusplan (f.d. Yrkesträningskolan)

Sö 10.00-11.00 • 6.9-4.10.2026

Kati Sandell • 22,00 €

Vi lär oss hantera vardagliga situationer och problem. Vi har även miljö- och socialträning. Kursen lämpar sig för alla hundar som har vaccinationerna i kraft. Kursen hålls på grusplanen vid Optima, Nykarleby.

PLOCKA SVAMP

– SVAMPKURS FÖR NYBÖRJARE

Kursplats meddelas senare

Må 17.00-20.30 7.9.2026

Anita Storm • 19,00 €

Kursen vänder sig till dig som är nybörjare och är nyfiken på svampar som du kan plocka, tillaga och äta. På kursen får du lära dig karaktärer/kännetecken för att kunna artbestämma olika svamparter. Du får lära dig de vanligaste matsvamparna samt förväxlingsarter och de giftigaste svamparna.

Vi kommer att gå igenom ätbara svampar, var de växer och deras förväxlingssvampar, bestämningsteknik, plockteknik, hur man hanterar och tar hand om svampen från skog till bord och vad man behöver tänka på när man ger sig ut i skog och mark.

MOTORSÅGSKURS FÖR KVINNOR

Rådhuset, Rådhusalen

Ti 18.00-21.00, lö 9.00-15.00 • 29.9-3.10.2026

Olav Sandström • 26,00 €

Välkommen på en kurs där du lär dig grunderna i att hantera och sköta en motorsåg. Du lär dig motorsågens funktioner, risker och an-

vändningsområden, service, utrustning samt arbetsteknik. Kursen passar både nybörjare och dig som vill repetera tidigare kunskaper. På tisdagen har vi teori och på lördagen lär vi oss att såga träd i praktiken. Det praktiska tillfället hålls i Purmo, adress meddelas senare.

Åldersgräns: 18 år. Under kursen behöver alla deltagare ha godkänd hjälm, huggarbyxor med sågskydd och skor med sågskydd. Observera att deltagarna inte är försäkrade via Arbis.

FÖRSTA HJÄLPEN OCH FÖREBYGGANDE HÄLSA FÖR HUSDJUR

NIC (Nykarleby Innovation Center)

On 18.00-20.30 • 30.9-7.10.2026

Emilia Liljedahl • 22,00 €

Vill du känna dig tryggare när ditt husdjur blir sjukt eller skadar sig och veta vad du som djurägare behöver vara uppmärksam på för att främja dess hälsa? Under denna kurs med veterinär Emilia Liljedahl får du praktisk kunskap om hur du hjälper ditt djur både i akuta situationer och i vardagen. Kursen omfattar hund och katt och passar både nya och erfarna djurägare.

Träff 1: Akuta situationer och vardagliga sjukdomstillstånd: Vi går igenom hur du ska agera när olyckan är framme, till exempel vid ormbett, blödningar, sårskador, värmeslag eller misstänkta benbrott. Du får också lära dig hur du kan hantera vanliga, tillfälliga besvär som rör mag- och tarmkanalen, ögon, öron, hud, luftvägar samt hälsa. Fokus ligger på vad du själv kan göra hemma, när det är dags att kontakta veterinär samt hur du bygger upp ett bra hemma-apotek för ditt husdjur.



Träff 2: Från valp till senior, hälsa och förebyggande vård: Här fokuserar vi på hur du kan främja ditt husdjurs hälsa genom hela livet. Vi går igenom vad du som djurägare bör vara uppmärksam på när det gäller förändringar i beteende och mående i olika åldrar, och hur du kan upptäcka tidiga tecken på att något inte står rätt till. Vi berör även faktorer som påverkar djurets hälsa i vardagen, såsom utfodring, motion och tandvård. Små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för välmåendet. Du får konkreta verktyg för att göra en enkel hälsokoll hemma och bättre avgöra när man kan avvakta och följa med situationen och när man bör kontakta veterinär.

JULKRANSAR

Tvätteriet, Konstis

Må 18.00-20.30 • 16.11.2026

Sandra Neuman • 13,00 €

Tipp tapp, tipp tapp

snart ska granris pryda din trapp!

*Önskan om en kranskurs till jul
tyckte jag lät rätt kul.*

Nu vill jag ge dig möjligheten

att binda en krans, kanske med en vän?

Traditionell eller enkel, pyntad eller ej

ta med lite granris (du kan köpa resten av mej).

16 november i kalendern fyll i

och anmälan skickas till arbis.f.

- Sandra, Floristgaraget

VI VILL GÄRNA KÄNNA OSS TAGGADE!

@nykarlebyarb

#nykarlebyarb

SKAPA DINA EGNA BIVAXSALVOR – NATURENS LÄKANDE KRAFT I EN BURK

Zachariasskolan, Timjan (barack)

On 18.00-20.00 • 18.11.2026

Anita Storm • 15,00 €

Upptäck hur du med enkla, naturliga ingredienser kan skapa fantastiska bivaxsalvor fyllda med växternas kraft och doft!

I den här kreativa kursen lär du dig att extra-hera oljor ur olika örter och blommor – och sedan använda dem för att skapa egna vårdande salvor för hud, läppar och själ. Du får lära dig hur du utvinner växternas aktiva ämnen till oljor, exempelvis ringblomma, lavendel, rölleka och johannesört och hur du blandar bivax, olja och doft till perfekta konsistenser. Du lär dig om växternas traditionella egenskaper och användningsområden och får även tips om hållbarhet och naturliga dofter.

En materialkostnad på 20 € tillkommer och betalas direkt till läraren.

JULARRANGEMANG PÅ BRICKA

Tvätteriet, Konstis

Må 18.00-20.30 • 7.12.2026

Sandra Neuman • 13,00 €

När julen står för dörren vill man gärna pynta med blommor, naturmaterial och ljus. Under det här pysseltillfället kan du kombinera de tre till en helhet att ställa på bordet eller ge som gåva.

Har du brickor och ljuskoppar du vill använda går det att ta med, men allt finns att köpas på plats av kursledaren.





DANS

MENUETTDANS

Ytterjeppo danspaviljong

Ti 19.00-20.00 • 1.9-4.10.2026

Christine Julin-Häggman, Anders Häggman
28,00 €

Kom med och lär dig dansa menuett, ett av Finlands kulturarv med anor från 1600-talet! I Nykarleby dansar vi ännu menuetten i levande folklig tradition. Vi dansar även polska och Jepsometton m.m. Kursen passar både ung som gammal och du kan komma ensam eller i par. Du är strålande lycklig och glad efter en danslektion. Kursen avslutas med ett dans- och spelevent 3-4.10 då vi får långväga gäster på besök och vi lär oss även en ny dans.

INTERNATIONELL SENIORDANS

Stjärnhallen, Lilla Björnen

To 14.15-15.45

3.9-3.12.2026 / 14.1-22.4.2027

Ann-Louis Wikblad • 40,00 €

Dansen sägs vara den bästa träningsformen! Vi dansar i olika formationer - parvis, i ring, i block och enskilt - till varierande musik och rytmer. Till seniordansen kan du komma ensam, här finns alltid någon att bjuda upp. Dans ger glädje, gör en glad!

BACHATA, MUNSALA

Munsalagårdens gymnastiksal

Ti 19.00-21.30 • 8.9-3.11.2026

Ove Stråka • 26,00 €

Välkommen med på något nytt! Bachata betyder fest och dansen bygger på enkla steg till tydlig rytm och lätta svängar. Vi lär oss grun-

derna i denna latinodans som är den starkast växande i Europa just nu. Vi lär ut den som par-dans, men de intressanta stegen gör den också till en bra form av egenmotion. Vi kommer även att ha informerande videon som du kan öva till själv hemma, så missar du en kväll så finns övningarna på nätet. Kom med och testa!

LINEDANCE

Zachariasskolan, Gymnastiksal Metsäkulma

To 19.00-20.30

10.9-26.11.2026 / 14.1-8.4.2027

Magnus Sundfors • 38,00 €

Linedance förbättrar konditionen, koordinationen och rytmkänslan samtidigt som du har roligt. Varje linedance dans består av fasta stegkombinationer som upprepas. Linedance dansas som namnet säger på linje och du behöver ingen partner. Vi dansar till country-musik, men även andra musikstilar. Ta med bekväma dansskor och en vattenflaska.

DANSA GAMMALDANS "JUST FOR FUN"

Vexala byagård

On 18.30-20.00 • 21.10-25.11.2026

Barbro Eriksson, Leif Eriksson • 28,00 €

Tycker du om att dansa gammaldans och röra på dig på ett roligt sätt? Då är detta kursen för dig! Vi dansar de gamla danserna; vals, schottis, tango, polka, hambo, snoa och foxtrot. Utan att tänka på det tränar vi både kropp och knopp, kondition, balans, smidighet och takt. Kursen riktar sig till dig som kan grunderna i dessa danser.

DATA & TEKNIK

DATATRÄFF FÖR SENIORER

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
Ti 10.00-12.00 • 1.9-17.11.2026
Kati Sandell • 32,00 €

Vi träffas varje vecka och lär oss använda smarttelefonen, surfplattan eller datorn. Vi diskuterar och går igenom eventuella problem som deltagarna kan ha. Inga förhandskunskaper behövs.

TEKNIKHJÄLPEN A, INDIVIDUELL DATAHANDLEDNING

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 10.00-12.00 • 3.9-1.10.2026
Kati Sandell • 38,00 €

TEKNIKHJÄLPEN B, INDIVIDUELL DATAHANDLEDNING

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 10.00-12.00 • 29.10-26.11.2026
Kati Sandell • 38,00 €

Behöver du hjälp med något på datorn, telefonen eller surfplattan eller vill du bara lära dig

mera? Datanom Kati Sandell håller individuell handledning där du får hjälp med problemen. Individuell undervisning 30 min/elev.

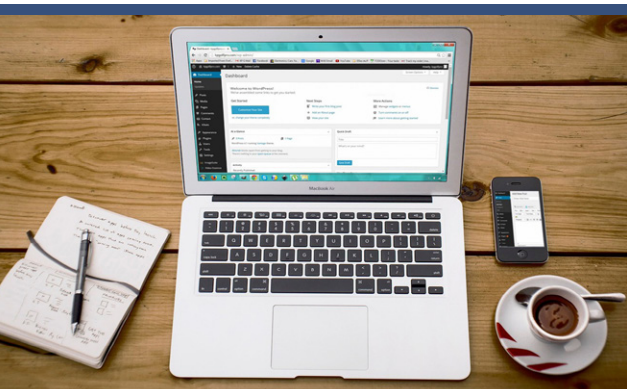
NYBÖRJARKURS I VIDEOREDIGERING

Stjärnhallen, Phoenix mötesrum
Lö 10.00-16.00 • 3.10.2026
Jonas Beijar, Sandra Kannasto • 32,00 €

Lär dig grunderna i att sätta ihop och redigera dina egna videor på din egen dator. Videoredigeringsprogrammet DaVinci Resolve är idag ett av de främsta professionella videoredigeringsprogrammen och under den här kursen kommer du att lära dig grunderna för att komma igång med dina egna videoprojekt. Kursen kräver inga tidigare erfarenheter i videoredigering, men förutsätter att du är van att använda din egen dator. För videoredigering i allmänhet, och dataprogrammet vi kommer att installera och använda, rekommenderas det dock att din bärbara dator helst är lite nyare eller av lite kraftfullare slag. Har du frågor kan du kontakta kurslärarna på epost-adressen: info@sjcreations.fi

Kursen innehåller tid för lunchpaus och vi håller också flera korta pauser under dagen.

Kursen leds av fotograferna och videograferna Sandra Kannasto och Jonas Beijar, ett par som till vardags driver verksamheten S&J Creations i Korsholm, där de med sin breda film-, foto- och drönarutrustning erbjuder olika synlighetstjänster för både företag och privatpersoner.





Aukioloajat

Öppettider

Hösten 2026

Syksy 2026

Walters första äfventyr.

Stadsbiblioteket
Kaupunginkirjasto

06-7856104

Må-To/Ma-To 10-20**Fre/Pe 10-17****Lö/La 10-14****Jeppo bibliotek****Jepuan kirjasto**

06-7856108

Må/Ma 8-14**Ti 10-17****To 14-19****Munsala bibliotek****Munsalan kirjasto**

06-7856106

Må/Ma 14-19**On/Ke 9-16****To 13-16****Meröppet alla dagar 6-22****Omatoimikirjasto avoinna joka päivä 6-22**



MUSIK & SÅNG

SPELMANSLAGET

Zachariasskolan, Mediateket
Må 18.30-20.15 • 31.8-23.11.2026
Christine Julin-Hägman • 28,00 €

Vi spelar vårt kulturarv, den fantastiska folkmusiken från Jeppotrakten varvat med nyskriven musik, låtar från Norden och övriga världen. På en kväll spelas många olika stilar, både långsamt och snabbt och det mesta på gehör - eller så med noter. Ett dans- och spelevent arrangeras 3-4.10 tillsammans med långväga gäster. Vi väntar på dig, så plocka fram ditt instrument och kom och spela med oss! Välkommen med i spelglädden!

SÅNGLEKTIONER MED CAJSA-STINA, MÅNDAG

Seminariehuset, Musik 110
Må 15.45-21.00
31.8-16.11.2026 / 18.1-19.4.2027
Cajsa-Stina Fagerström • 151,00 €

SÅNGLEKTIONER MED CAJSA-STINA, TISDAG

Seminariehuset, Musik 110
Ti 15.00-21.00
1.9-17.11.2026 / 19.1-13.4.2027
Cajsa-Stina Fagerström • 151,00 €

Välkommen på individuella sånglektioner för både nybörjare och erfarna sångare! Under kursen utgår vi ifrån dina nuvarande kunskaper och vad du har för målsättningar. Detta innebär att kursplanen blir unik för varje deltagare. På sånglektionerna kan vi bl.a. jobba med sångteknik och tolkning samt låtar i olika genrer: t.ex. pop, rock, soul och visa. Det är aldrig för sent att börja, musiken finns till för alla! Passar för alla åldrar från ca 13-99 år.

Individuell undervisning, 30 minuter (101€) eller 45 minuter (151€) per elev. Efter anmälan tar läraren kontakt med dig och bestämmer exakt tid för din lektion.

Är kursen fullsatt? Anmäl dig på köplats, så tar vi kontakt ifall vi hittar en extra tid till dig. Eftersom antalet platser på kursen bestäms utifrån lektionslängden kan nya lektionstider hittas.

MUSIKPRODUKTION – INDIVIDUELL UNDERVISNING

Seminariehuset, Musik 113a
Må 17.00-18.30
31.8-16.11.2026 / 18.1-19.4.2027
Daniel Fagerudd • 151,00 €

Vill du lära dig producera musik? På valfritt digitalt musikprogram lär vi oss hur du spelar in, mixar och gör din musik redo att ges ut med just ditt eget sound. Musikprogrammet som används väljer du antingen själv eller genom tips och råd från Daniel. Kursen passar både för nybörjare och för dig som hunnit lite längre. Ta med egen laptop där musikprogrammet kan laddas ner.

Individuell undervisning 45 minuter/deltagare. Innan kursstart kontaktas du av oss för den exakta tidpunkten för din lektion. OBS! Avvikande kurstider under studentskrivningarna v. 38-40.

SPELA GITARR/ELBAS MED DANIEL! - MÅNDAG

Zachariasskolan, Musikrummet 176
Må 18.30-21.00
31.8-16.11.2026 / 18.1-19.4.2027
Daniel Fagerudd • 101,00 €

SPELA GITARR/ELBAS MED DANIEL! - TISDAG

Zachariasskolan, Musikrummet 176

Ti 15.00-20.30

1.9-17.11.2026 / 19.1-13.4.2027

Daniel Fagerudd • 101,00 €

Har du alltid drömt om att lära dig spela elbas, akustisk gitarr eller elgitarr? Eller kanske du har spelat förut, men vill utveckla ditt spelande? Då är detta kursen för dig! Vi går igenom låtar, teori och teknik. Rock, pop, blues eller jazz. Kursen passar nybörjare såväl som längre hunna. Undervisningen sker individuellt, 30 min/elev. Ifall du inte har en egen gitarr, kan läraren låna ut en till dig. Meddela kansliet om detta på förhand.

VIOLIN

Rådhuset, lilla rummet

Ti 16.00-18.00

1.9-17.11.2026 / 19.1-13.4.2027

Kim Salmi • 101,00 €

Vi lär oss spela violin, allt från grunderna till en mer avancerad repertoar. Kursdeltagarna kan välja repertoar från olika musikstilar. Eget instrument med. Undervisningen ges individuellt, 30 minuter per elev.

NYKARLEBY DAMKÖR

Seminariehuset, Seminariesalen 111

Ti 18.30-21.00

1.9-24.11.2026 / 19.1-13.4.2027

Anna-Leena Eklund • 36,00 €

Nykarleby damkör är en kör för kvinnor i alla åldrar. Vi sjunger 2-4-stämmigt och repertoaren är varierad, allt från visor och schlager till psalm och traditionell körmusik. Vi brukar

hålla jul- och vårkonsert och däremellan göra mindre uppträdanden. Vi är en kör som sjunger från hjärtat, med glimten i ögat! Du får gärna komma och prova på en körövning om du är tveksam ifall vi är kören för dig. OBS! 15.9 och 22.9 övar vi i Rådhuset p.g.a. studentskrivningarna.

EUFORIAKÖREN

Zachariasskolan, Amfiteatern

On 18.30-20.30

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Linnéa Hjerpe • 36,00 €

Välkommen med i Euforiakörens härliga gemenskap! Vår målsättning är att byta ut den traditionella körmusiken och istället sjunga rock, pop och schlagers! Vi vill nå ut till en ny publik och vi sjunger för att det ger oss glädje, samtidigt som vi försöker förbättra kvaliteten på det vi gör. Kören riktar sig till både kvinnor och män och nya medlemmar är välkomna med.

NOVATO

Seminariehuset

On 18.00-20.30

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Simon Granlund • 36,00 €

Välkommen med i vår glada kör! Novato är en blandad kör och på repertoaren finns bl.a. pop, folkmusik, visor och gospel. Vi sjunger 2-4 stämmigt. Vi välkomnar nya och gamla körmedlemmar – kom med och sjung! 16.9 och 23.9 övar vi i Musikrummet i Zachariasskolan p.g.a. studentskrivningar i Seminariesalen.



PIANOSPELNING MED SIMON

Rådhuset, lilla rummet

On 14.00-17.20

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Simon Granlund • 81,00 €

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.

NYKARLEBY STRÅRKORKESTER

Zachariasskolan, Amfiteatern

To 18.30-20.30

3.9-3.12.2026 / 7.1-8.4.2027

Leena Ray • 32,00 €

Nykarleby Strårkorster är en amatörkorster som grundades 1969. Vi spelar repertoar både från konstmusikens och den lättare musikens genrer. Kom med och tillbringa torsdagskvällen i vårt glada gäng om du spelar ett stråkinstrument och klarar av att läsa noter. I vinter kommer vi att medverka i den traditionella adventskonserter i Munsala kyrka samt ordna en konsert i biblioteket under Topeliveckan. Vi håller paus v. 40 och 42.

RAISE YOUR VOICES

Seminariesalen

To 18.00-20.00

3.9-26.11.2026 / 28.1-22.4.2027

Nina Lassander • 26,00 €

Välkommen till kören för alla tjejer/kvinnor/damer som älskar att sjunga! Här kan du sjunga vare sig du har tidigare erfarenhet av körsång

eller ej. Vi träffas varannan vecka och sjunger härliga sånger i blandade stilar, allt från pop till gospel, soul och visor. Nytt som gammalt med stort fokus på sångglädje! Du bör vara minst 15 år gammal, ingen övre åldersgräns.

Körmedlemmarna får ljudfiler på alla stämmor till sångerna. På så sätt finns möjligheten till att lyssna till sångerna och stämmorna hemma, ifall man inte kan delta vid alla tillfällen. Noter fås på plats men även via mail. Varmt & hjärtligt välkomna att sjunga med oss i kören RAISE YOUR VOICES! OBS! Första tillfället övar vi i Rådhuset!

PIANOSPELNING MED ADRIAN

Rådhuset, lilla rummet

To 13.00-19.30

3.9-26.11.2026 / 21.1-15.4.2027

Adrian Heiskanen • 101,00 €

Effektiva pianolektioner för alla nivåer och musikmakare. Vi arbetar med både noter och gehör, inom olika stilar såsom pop, rock, jazz och klassiskt piano. Individuell undervisning 30 min/elev.

NYKARLEBY MANSKÖR

Rådhuset, Rådhusalen

To 18.30-21.00

3.9-26.11.2026 / 14.1-22.4.2027

Thomas Enroth • 36,00 €

Söker du ett stimulerande projekt som ger extra livskvalitet? Sång och musik under trivsamma former kan ge dig ett nytt andningshål. Vi försöker göra övningar, konserter och resor lustfyllda med betoning på sångarglädjen och den sociala gemenskapen. Vi rekryterar gärna nya och även nygamla sångare till någon av



våra fyra stämmor. Är du intresserad så ta kontakt med oss eller kom bara med till någon av våra övningar vid Rådhuset i Nykarleby på torsdagarna kl. 19.00. OBS! 17.9 övar vi på annat ställe. Platsen meddelas senare.

Nytt för i år är att du som studerande i Topeliusgymnasiet kan få studiepoäng om du deltar i manskören. Meddela Arbis om detta i samband med din anmälan.

KURS I TRUMSET

Seminariehuset, Musik 113a

Fr 15.30-18.30

4.9-11.12.2026 / 22.1-23.4.2027

Christoffer Kaustell • 101,00 €

Välkommen med och lär dig spela trumset! Vi lär oss spela olika komp, fillar och lär oss spela till olika musikstilar. Du lär dig även noter och grundteknik för att kunna fungera som trummis i ett band. Kursen anpassas till din egen nivå och intresse. Ta med egna trumpinnar och hörselskydd. Individuell undervisning, 30 min per elev. OBS! Vi håller paus v 37-39 p.g.a. studentskrivningarna.

UNDERHÅLLNINGSORKESTERN

Seminariehuset, Musik 110

Fr 18.00-19.15

4.9-20.11.2026 / 8.1-9.4.2027

Mia Willnäs • 28,00 €

Underhållningsorkestern spelar musik ur alla genrer: tango, populärmusik, folkmusik, lätt klassiskt m.m. Kursen riktar sig till dig som har lite erfarenhet av ditt instrument och läser noter. Kom med och trivs i vår härliga orkester! Ifall du har frågor, kontakta gärna ledaren, tel. 0407639528.

DRAGSPEL FÖR ALLA

Rådhuset, Rådhusalen

Fr 14.00-17.00

4.9-13.11.2026 / 8.1-9.4.2027

Mia Willnäs • 68,00 €

Individuell undervisning (20 min a' 68€ eller 30 min a' 85€) i dragspel (knapp- eller pianodragspel). Undervisningen passar såväl nybörjare som dragspelare som önskar en mera avancerad repertoar. Kursdeltagarna kan välja repertoar från olika musikstilar. Efter din anmälan tar läraren kontakt med dig och kommer överens om speltiden. Om du har frågor, tveka inte att kontakta läraren på tel: 040-7639528. Välkommen!

SENIORKÖREN

Rådhuset, Rådhusalen

On 15.00-16.30

9.9-18.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Göran Näs • 26,00 €

Välkommen med och sjung tillsammans med andra seniorer! Vi sjunger både allsång och lite stämsång. Vi inleder eftermiddagen med lite röstövningar, men tyngdpunkten ligger på att vi sjunger och trivs tillsammans. Vi träffas varannan vecka.

JEPPU UNGDOMSORKESTER, A-GRUPPEN

Jeppo skola, Gymnastiksal Jeppo

Lö 10.30-13.30 • 12.9-5.12.2026

Fredrik Sundell • 47,00 €

Jeppo Ungdomsorkester A är en aktiv orkester med flera intressanta projekt på gång. Alla mer eller mindre erfarna blåsmusiker och slagverkare är välkomna! Jeppo Ungdomsorkesters



egna avgifter tillkommer för bl.a. noter och instrumenthyra.

JEPPARNA, JEPPU UNGDOMSORKESTER B-GRUPPEN

Jeppo skola, Gymnastiksal
Lö 10.30-13.30, on 17.30-19.00
12.9-5.12.2026
Victoria Lassander-Sandin • 36,00 €

Jeppo Ungdomsorkesters B-grupp. Passar alla som spelat ett blås- eller slagverksinstrument i ca 2 år. Varannan vecka spelar vi på lördagar, tillsammans med A-gruppen.

ALLSÅNG PÅ HAGALUND

Hagalund
On 13.30-14.30 7.10-25.11.2026
Åsa Forsbacka • Ingen avgift

Välkommen med på en allsångsstund vid Hagalund. Vi sjunger kända sånger tillsammans med allsångsledare Åsa Forsbacka. Vi träffas 7.10 och 25.11. Allsången hålls i matsalen med ingång från Gustav Adolfsgränd. Fritt inträde. Ingen förhandsanmälan krävs.

LUCIAKÖREN

Zachariasskolan, Amfiteatern
On 17.30-18.30 • 21.10-9.12.2026
Linnéa Hjerpe • Ingen avgift

Välkommen med i Luciakören, vars mål är att uppträda tillsammans med Nykarlebys luciafölje den 13.12. Kören passar alla från 13 år och uppåt. Vi träffas en gång i veckan och från november övar också luciakandidaterna tillsammans med oss. Vi sjunger både moderna och traditionella luciasånger. Kursen har ingen avgift, men anmälan krävs. Kursen ordnas av Arbis i samarbete med Lionsklubbarna i Nykarleby, Jeppo och Munsala.

GLÖM INTE ATT ANMÄLA DIG!
ANTALET ANMÄLNINGAR AVGÖR
OM JUST DIN FAVORITKURS
KAN STARTA.

Du kan betala din kurs med kort, MobilePay, ePassi, Smartum och Edenred

- På vissa kurser, föreläsningar och evenemang är det möjligt att betala deltagaravgiften direkt på plats. Betalning kan då ske med bank- eller kreditkort samt MobilePay
- Betala din kurs med ePassi, Smartum eller Edenred tidigast på kursens första dag eller efter det tredje kurstillfället
- Mer information hittar du på www.arbis.fi





ANPASSADE KURSER

TORSDAGSMYS, ANPASSAD KURS

Zachariasskolan, Modersmål 1014

To 18.00-19.30 • 10.9-19.11.2026

Lina Zabolitzky, Heidi Hauta-Aho • 22,00 €

Välkommen med på en kravlös och trivsamt kurs där vi umgås, provar olika aktiviteter och bara har det mysigt tillsammans. Innehållet varierar från gång till gång och formas gemensamt. Vi kan till exempel baka något enkelt, ha en liten spa-stund med fotbad, lacka naglar och handmassage, pyssla, spela sällskapsspel, ha musikkväll eller andra roliga aktiviteter. Fokus ligger på gemenskap, välmående och att göra sådant som känns roligt och avslappnande. Vi träffas varannan torsdag. Vi bjuder på saft och kex.

PYSSLA MED GIPS, ANPASSAD KURS

Tvätteriet, Konstis

Må 18.00-20.00 • 28.9-12.10.2026

Gunvor Häggman • 25,00 €

Vi lär oss att göra roliga och vackra föremål i gips! En kväll blandar vi, håller och gjuter gips i former. Sen när de torkat så målar vi dem. Vad sägs om en liten fågel, ett hjärta, en ängel

eller en vacker ljusstake? Kursen är tänkt för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation. Observera att kursen hålls i Tvätteriet. Där finns endast trappor, ingen tillgång till hiss. Materialkostnaderna ingår i kursavgiften.

DISCODANS, ANPASSAD KURS.

Gymnastiksal Metsäkulma

On 2.9-4.11 • 19:00-19:45

Monika Forsbacka • 22€

Tycker du om musik och rörelse? Kom och dansa fritt till härlig discomusik! Vi dansar efter egen förmåga och njuter av både äldre och nyare musik. Ingen tidigare erfarenhet behövs – det viktigaste är att ha roligt och känna glädjen i musiken och gemenskapen. Tillsammans skapar vi en rolig och energifylld onsdagskväll.

INNEBANDY MED OLAVI, ANPASSAD KURS

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Må 18.15-19.15

5.10-30.11.2026 / 18.1-22.3.2027

Olavi Heinonen • 26,00 €

Vi tränar lite, men spelar mest. Välkommen med!





KONST & HANTVERK

TRÄSLÖJD OCH MÖBELRESTAURERING

Zachariasskolan, Träslöjd 1

Ti 19.00-21.30

1.9-17.11.2026 / 19.1-13.4.2027

Kaj Kvist • 36,00 €

Nyttillverkning eller restaurering av mindre möbler och andra föremål. Kursen passar för både män och kvinnor. Till den här kursen kan du även komma och lära dig skärsvarvning.

NATURFOTOGRAFERING

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen

On 18.00-20.00 • 2.9-30.9.2026

Roger Ohls • 28,00 €

Välkommen med på denna kurs där vi lär oss de teoretiska samt praktiska grunderna inom djur- och fågelfotografering, samt landskaps- och makrofotografering. Vi går genom grundinställningarna (slutartid, bländartal, ISO-tal), hur de justeras för olika motiv och situationer, hur ljuset påverkar bilden, bildkomposition och bildbehandling. Kursen är inriktad på fotografering med systemkamera, men alla är välkomna med oavsett om man använder systemkamera eller mobilkamera.

Vi beger oss ut i fält (med väderreservasjon) vid två tillfällen för att öva praktisk fotografering.

TI HANDARBEIT ILAG, PENSALA

Pensala dagis

To 18.30-20.45 • 3.9-26.11.2026

Madeleine Karf-Redlig • 26,00 €

Är du en erfaren stickare som gärna kommer ut för att sticka tillsammans med andra och bli inspirerad av likasinnade? Eller är du nybörjaren som gärna vill lära dig mer om stickning, men känner att du behöver hjälp på traven? Då är det här kursen för dig. Kursen lämpar sig både för mer erfarna stickare, men även nybörjare i alla åldrar. Även du som virkar eller handarbetar med annat kan delta, men kursledaren är endast expert på stickning. Främsta syftet med denna kurs är att förena gemenskap och handarbete. Vi hjälps åt och lär oss tillsammans varannan måndag. Det utlovas mycket inspiration och roliga projekt/tekniker. Ni får även ta del av hur stickningen kan bli ett sätt att hantera stress och bidra till avkoppling i vardagen.



SY ELLER FIXA DIN FOLKDRÄKT

Zachariasskolan, Textilsal 1
To 18.30-20.30 • 3.9-26.11.2026
Johanna Tallgren • 32,00 €

Är du intresserad av att sy din egen finlands-svenska folkdräkt eller har du delar i garderoben som behöver uppdateras? På kursen går vi igenom bakgrunden till folkdräkterna, materialen och grundläggande sömnadstekniker. Du kan sy till exempel blus, livstykke, förkläde eller fickor. Om du redan har kjoltyg hemma kan du även sy en kjol.

STICKNING – MASKORNAS MAGI, KOVJOKI

Navet (f.d. Kovjoki skola)
Må 18.30-20.00 • 7.9-16.11.2026
Camilla Kuoppala • 26,00 €

Vi träffas, handarbetar och pratar stickning. Behöver du hjälp med någon viss teknik, eller kanske bara lite inspiration och nya idéer? Kursen skräddarsys enligt det behov som finns. Passar alla, både nybörjare och dig som stickat längre. Det finns alltid något nytt att lära sig eller inspiration att hämta. Vi träffas varannan vecka.

MÅLA HÖSTEN I AKVARELL

Seminariehuset, Bildkonst 118 (Paletten1)
Ti 18.00-20.00 • 8.9-13.10.2026
Ann-Sofie Eriksson • 47,00 €

Nybörjarkurs i akvarell, men även för dig som målat tidigare och vill repetera olika tekniker. Vi testar på olika akvarelltekniker och låter vattnet göra det största jobbet. Varje gång målar vi nytt motiv med naturen som inspiration. Landskap, blommor, svampar osv. Vi går i

genom hur man målar steg för steg och resten av kurskvällen är reserverad för eget måleri. Materialkostnad ingår i kurspriset. Du behöver inte ta med något eget material, men ta gärna med en plastficka att transportera hem akvarellerna i.

PÄRLARBETEN / HELMITYÖT

Seminariehuset, Undervisning 207a
To 17.00-21.00, lö 10.00-15.00
10.9-21.11.2026/16.1-27.2.2027
Elena Varismäki • 30,00 €

Välkommen att bekanta dig med pärlor! Nybörjar- och fortsättningskurs i pärlarbete. På kursen tillverkar vi pärlsmucken och pärlprydnader. Vi gör t.ex. om gamla pärlhalsband. Du får material av kursläraren samt tips om varifrån du kan beställa material. Materialkostnader tillkommer.

KERAMIK – FRITT SKAPANDE HEMMA

Tvätteriet, Källaren
To 18.00-19.30 • 10.9-19.11.2026
Moa Kronqvist • 28,00 €

Nu finns det möjlighet för dig som längre hunnen att jobba självständigt med keramik i ditt eget hem. Vi inleder kursen med ett introduktionstillfälle där ni även får med er 5 kg lera hem (inga egna leror tillåtna). Därefter jobbar ni självständigt utan handledning. Efter åtta veckor återvänder ni med era alster för råbränning (Moa sköter alla bränningar). Vid sista tillfället glaserar alla sina alster.

Kursen är för dig som deltagit i minst en kurs eller workshop med Moa tidigare och känner att du är redo för att ta nästa steg inom keramikens värld.



Materialkostnader på ca 30-50 € tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

KERAMIK – FÖRÄLDRA-BARN HELGKURS

Tvätteriet, Källaren

Lö, sö 10.00-12.30 • 12.9-13.9.2026

Moa Kronqvist • 35,00 €

Välkommen med på en kreativ helg tillsammans med ditt barn, där ni får utforska skapande i keramiklera. Vi skulpterar på lördag och målar våra alster med engober på söndag. Därefter bränner och glaserar Moa era alster i genomskinlig, glansig glasyr. Materialkostnaden ingår i kursavgiften.

Inga förkunskaper krävs. Åldersgräns 7 år. Anmäl både barn och vuxen till kursen, kursavgiften är per person.

VÄVNING I KANTLAX

Kantlax byagård

Må 14.00-17.00

14.9-7.12.2026 / 18.1-19.4.2027

Catarina Lindgren • 36,00 €

Kom med och väva praktiska och användbara saker i nya och gamla tekniker! Vi väver mattor, löpare, handdukar, plädar och kuddar m.m.

VÄVASJUUKO – VÄVKURS I VEXALA

Vexala byagård

Ti 13.00-16.00

15.9-8.12.2026 / 12.1-13.4.2027

Ulla-Brita Wikström • 36,00 €

Vi lär oss uppskatta tidigare generationers hantverksskicklighet. Vi väver allt från allmogetextilier till produkter med ny design i

material från trasor till ylle, bomull och linne. Vi lär oss olika bindningar i teori och praktik. Du får väva enligt individuella önskemål ensam eller i bolagsvävar med andra. Kursen är till för både nybörjare och för dig som vävt tidigare. Slutresultatet blir äkta "heimlaga" exklusiva produkter till ditt hem eller som gåva t.ex mattor, handdukar, halsdukar, sjalar, gardiner och dukar m.m.

KERAMIK – FRITT SKAPANDE

Tvätteriet, Källaren

Ti 18.00-20.30 • 15.9-8.12.2026

Moa Kronqvist • 60,00 €

Välkommen med på en keramikkurs som passar både nybörjare och längre hunna. Vi fokuserar på fritt skapande utifrån tre grundtekniker inom keramiken. Det finns även möjlighet att utforska engober, keramikritor och andra spännande ytbehandlingar utöver traditionell glasyr. Vi skapar 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 27.10, 3.11, 10.11, 17.11 och glaserar 8.12.

Barn under 12 år deltar tillsammans med vuxen (båda bör vara anmälda). Ingen tidigare erfarenhet behövs. Materialkostnader 30-40 € tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

GÖR DIN EGEN KNIV

Zachariasskolan, Träslöjd 1

Må 18.00-21.00

21.9-9.11.2026 / 18.1-15.3.2027

Ronnie Åkerman • 32,00 €

Kom med och tillverka din egen kniv i personlig design. Vi planerar och gör knivskaft av olika träslag och material samt skräddarsyr en



slida i läder. Det finns också möjlighet att köpa olika material som behövs vid kurstillfällena. En kostnad på ca 40 € för material till knivarna tillkommer.

STICK-KNEP & KNÅP WORKSHOPPAR

Rådhuset, Rådhusalen

Lö 10.00-15.00

26.9-5.12.2026 / 27.2-24.4.2027

Carola Renlund • 28,00 €

Välkommen med i en nyskapande stickgemenskap. Vi håller tröskeln låg, men tillåts ändå utmana oss själva lite grann. Vi möts tre lördagar (26.9, 24.10 & 5.12). Vi träffas för att lösa alla möjliga stickklurigheter, för att reda upp stickningar som blivit på hälft, för att samla inspiration för nya stickprojekt och framför allt för att få sticka tillsammans med likasinnade.

På höstterminens första träff bekantar vi oss med olika stickade volangkanter, t ex i sockskaft eller vant-muddar. Du får hjälp att komma igång med egna stickprojekt och handledning om du kört fast i en mönsterbeskrivning. Vi planerar tillsammans vilka sticktekniker vi vill fördjupa oss i under de kommande stick-träffarna. Kursen lämpar sig för både nybörjare och för den som kan grunderna bra, men vill ha repetition och ny inspiration. Ta med eget garn och egna stickor för att kunna öva på provlappar eller för egna stickningar som du har på gång eller vill börja på. Vi håller en matpaus under passet så ta med egen matlåda.

KERAMIK – BYGG STORT

Tvätteriet, Källaren

Lö 10.00-13.30, sö 10.00-13.30, lö 12.00-16.00 26.9-7.11.2026

Moa Kronqvist • 40,00 €

Välkommen med på en keramikkurs där vi utmanar oss själva genom att bygga stort i keramik. Vi fokuserar på att bygga varsitt föremål (max. 10kg lera). Tiden är begränsad så planera och gör eventuella mallar/skissar av era idéer på förhand. Ugnens innermått är vår enda begränsning.

Detta är en mera tekniskt krävande kurs som passar dig som har jobbat med keramik tidigare. Kursen inkluderar ett glaseringstillfälle. En materialkostnad på ca 50-60 € tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

GÖR DIN EGEN LAMPSKÄRM I KRÄPPAPPER

Seminariehuset, Bildkonst 118 (Paletten1)

Lö 10.00-14.00 • 3.10.2026

Susanna Ek • 28,00 €

Välkommen med på en kreativ kurs där du får skapa en personlig lampskärm av kräppapper. Blomlampan kan göras i olika storlekar, färger och former, endast din egen fantasi sätter gränser. Under kursen får du hjälp steg för steg att göra din egen blomlampa från idé till färdig produkt.

Inga förkunskaper krävs - kursen passar både nybörjare och dig som hållit på mycket med skapande tidigare. En materialkostnad på 20-25 € tillkommer och materialet kan köpas på plats av läraren. Ta med din egen lunchlåda för pausen vi håller under dagen.



STILLA NATT – MÅLA VINTERLANDSKAP I AKVARELL

Seminariehuset, Bildkonst 118 (Paletten1)

Lö 10.00-13.30 • 14.11.2026

Ann-Sofie Eriksson • 24,00 €

Det här är ingen svår workshop, men det är bra om du har målat lite akvarell tidigare. Vi går igenom hur man målar steg för steg och resten av workshopen är reserverad för eget måleri. Vi lär oss olika akvarelltekniker och vi låter vattnet göra fina speglingar.

Egen matsäck med. Du behöver inte ta med något eget material, men en plastficka för att ta hem akvarellerna i kan vara bra att ha. Materialkostnad ingår i deltagaravgiften.

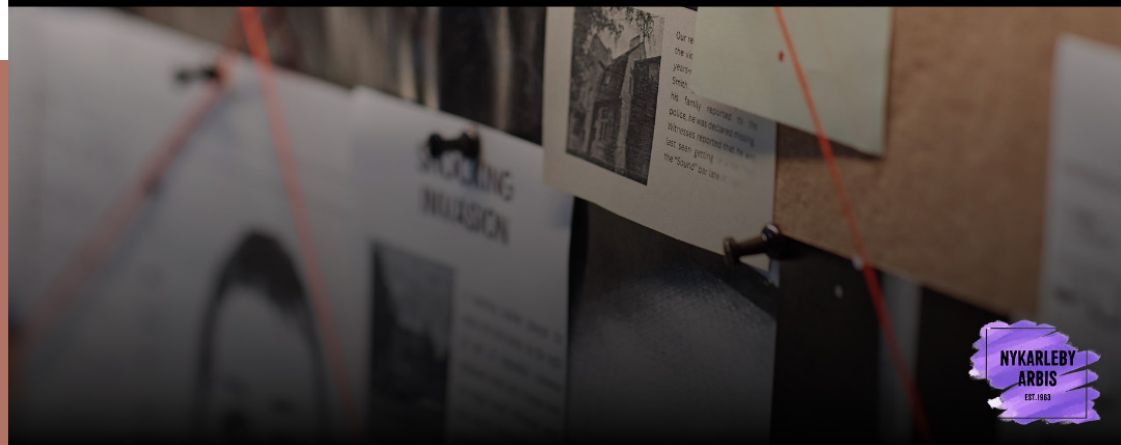


Vill ni ordna en mordmiddag?

Samla vännerna, kollegorna eller föreningen för en spännande kväll.

Vi står för spelledaren och ni står för detektivarbetet!

Mordmiddagar kan ordnas för grupper på 12–30 personer.



HISTORIA & SAMHÄLLE

BYAFORSKNING I VEXALA

Emigranthuset Elvira, Vexala
On 15.00-18.00
2.9-25.11.2026 / 13.1-7.4.2027
Alf-Erik Helsing • 26,00 €

Vi forskar i och dokumenterar Vexalas äldre och yngre historia såväl i text som i bild. Vi tar gärna emot brev, texter, minnesbilder och skränkor samt bilder som speglar händelser i det förgångna. Vi uppmuntrar kursdeltagare och andra att teckna ner minnen och intervjuar dem som hellre berättar muntligt. Vi träffas en gång i månaden i Emigranthuset Elvira.

BYAFORSKNING I MONÅ

Monå byagård
On 13.00-14.45
2.9-25.11.2026 / 31.3-5.5.2027
Jarl Dahlbacka, Per-Erik Lindgren • 26,00 €

Vi fortsätter organisera de fotografier och texter vi har i eget arkiv och det material som kommit in. Kom med och bli delaktig i vår intressanta närhistoria! Vi håller inget höstlov.

BYAFORSKNING I MUNSALA

Munsalagårdens mötesrum
Ti 14.00-16.00
8.9-15.12.2026 / 5.1-20.4.2027
Ulf Sundstén • 28,00 €

Vi fokuserar på Munsala kyrkoby, Peltmo, Storsved, Harjux, Pelat och Jussila. Vi träffas varannan vecka i Munsalagårdens mötesutrymme. Välkommen med!

BYAFORSKNING I KOVJOKI

Navet (f.d. Kovjoki skola)
To 19.00-21.00
24.9-19.11.2026 / 28.1-25.3.2027
Carita Häger • 26,00 €

Vi fortsätter med inventeringen av byn, samlar gamla foton och information om vem som bodde och verkade i gårdarna, så långt tillbaka som historien tillåter. Om vi alla hjälps åt att minnas så fångar vi det mesta. Vi träffas varannan vecka. Välkommen med!

KANTLAX - EN KUSTBY

Kantlax byagård
To 13.00-15.30
8.10-3.12.2026 / 21.1-25.3.2027
Ingvar Wiklund • 26,00 €

Vi fortsätter att samla in och dokumentera historier och bilder från byn för vårt redan omfattande arkiv. Just nu har vi också fingret på tidens puls: bara bada bastu! Byaforskarna räddar byns sista rökbastu som återuppförs invid Byagården. Kom med, var inte blyg! Vi välkomnar gärna nya deltagare.





GOTT & BLANDAT

MORDMIDDAG I DÖDENS DAL

Juthbacka herrgård

Fr 18.00-21.00 • 2.10.2026

Camilla Nord, Melina Saari • 40,00 €

Du är härmed inbjuden att delta i de arkeologiska utgrävningarna i Dödens dal. Observera dock att en mystisk förbannelse påstås vila över området... Kanske är faraons förbannelse verklig!

Det här är en klurig mordgåta som inte kräver några skådespelarinsatser utan bara bra fantasi och ett öga för detaljer. Vi kombinerar mordgåtan med en middag så att det blir en fredagskväll utöver det vanliga! Du får gärna klä dig som en arkeolog eller välja en outfit som passar för middag i de gamla faraonernas sällskap.

Man tävlar i lag, så ni kan anmäla er i par, i en grupp eller varför inte komma ensam. Alla ryms med! Meddela gärna i samband med anmälan vem ni anmäler er med så får vi placera borden enligt grupperna.

Menyn för kvällen: Mörbrässerad oxkind med mustig rödvinsås, rostade rotsaker och rotselleripure. Till efterrätt bjuds vi på äppelpaj med kardemummaglass. Möjlighet att köpa alkoholhaltiga drycker. Åldersgräns 18 år.

PIDRO FRÅN GRUNDEN, KOVJOKI

Navet (f.d. Kovjoki skola)

Må 18.00-19.30 • 19.10-23.11.2026

Pidrogänget Kovjoki • 22,00 €

Under kursen spelar vi tillsammans i lugn takt och går igenom regler, taktik och olika spelsituationer. Flera erfarna spelare finns med som ledare för att hjälpa deltagarna under spelets

gång. Alla får en bättre förståelse för spelet samtidigt som vi har roligt tillsammans. Kursen riktar sig till deltagare från 10 år och uppåt. Inga förkunskaper behövs.

VÄNSKAP, MORD OCH ROCK'N'ROLL I VEXALA!

Vexala byagård

Fr 18.00-21.00 • 23.10.2026

Camilla Nord, Melina Saari • 30,00 €

Lyssna här, grabbar och brudar – det är dags att dra på brylkrämen, damma av skinnjackorna och ge glans till kromet! Du är inbjuden att delta på årets stora raggarträff. Vi försöker glömma alla svartsjukedraman, slagsmål och gammalt groll och förenas på den största raggarfesten genom tiderna. Det brukar bli stökigt på våra fester så månne det sker ett mord i år igen, vi minns ju alla hur det gick sist... Slut fred med fiender, eller skapa nya minnen med vänner. Höj volymen, stampa takten och kom som du är. Här finns allt: bilar, brudar, bromance och ett par skumma uppgörelser på parkeringen. Raggarlivet väntar på dig – are you ready to roll?

I god tid före middagen kommer alla deltagare att få ett hemligt mail med ytterst viktig information om just vem, eller ja, vilken karaktär ni ska vara under kvällen. Ni får då också information om hur ni ska vara klädda och andra viktiga detaljer att lägga på minnet. Under middagen får deltagarna också ett manus som hjälp under kvällen. Kan ni tillsammans lösa gåtan? Vem är mördare? Är det kanske du?

Under kvällen blir vi bjudna på både salt och sött tilltugg, meddela därför eventuella allergier i samband med din anmälan. Åldersgräns 18 år.

FACE (YOGA) WORKSHOP – FÖR CIRKULATION, AVSLAPPNING & NATURLIG LYSTER

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
On 17.30-18.30 • 28.10-11.11.2026
Anna Hagnäs Pantovic • 40,00 €

En kurs i tre tillfällen där du lär dig enkla och effektiva tekniker för att ta hand om ditt ansikte med hjälp av olika massageformer. Vi arbetar med ansiktets muskler, ökar cirkulationen och släpper på spänningar för att skapa lyster och välbefinnande. Under kursen får du prova och lära dig ansiktsmassage med händerna, Gua Sha för effektivt lymfdränage och koppling för ökad blodcirkulation. Varje tillfälle innehåller genomgång, demonstration och praktisk träning där du arbetar på dig själv.

Kursen passar både nybörjare och dig som vill fördjupa din egenvård. Du får även med dig kunskap och inspiration för att kunna fortsätta hemma. Vi använder oss av olika botaniska oljor och du får även bekanta dig med dessa, verktyg finns på plats att låna. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

Kursen hålls av I'M Nordic Eco Cosmetics - Anna Hagnäs Pantovic, utbildad kosmetolog, massör och idrottsinstruktör.

MORD I TOMTARNAS JULNATT

Juthbacka herrgård
Fr 18.00-21.00 • 13.11.2026
Camilla Nord, Melina Saari • 40,00 €

Välkomna med på en julmiddag ni sent ska glömma! Bakom tomtarnas glada och flitiga fasad döljer sig både hemligheter och konflikter. När Tomtefar bjuder in såväl familj, vänner som tjänstefolk till en fest för att ena sällska-

pet, går inget som planerat. Kvällen slutar i ett chockerande mord...

Tillsammans blir det alla middagsgästers uppgift att försöka lista ut vem som är den skyldige och varför det blev som det blev. I god tid före middagen kommer alla deltagare att få ett hemligt mail med ytterst viktig information om just vem eller ja, vilken karaktär ni ska förvandla er till inför middagen. Där står även hur ni ska vara klädda och andra viktiga detaljer att lägga på minnet.

En god middag ingår i priset, meddela därför eventuella allergier i samband med

INTERNATIONAL CLUB

För ungdomar från 13 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 RESAN!

Torsdagar kl. 16-17.30, start 3 september.
Mera info på sid 45.



din anmälan. Meny: Grisinrefile med gräddig plommonsås, varma grönsaker och rostad potatis. Efterrätt: Ris a la malta med apelsinkompott. Möjlighet att köpa alkoholhaltiga drycker. Åldersgräns 18 år.

OBS! Detta är samma mordgåta som "Mord på herrgården" som vi tidigare haft, men här är det tomtarna som festar istället för grevar och grevinnor.

FRK LIVRÄDDANDE FÖRSTA HJÄLPEN® 4 TIMMAR

NIC (Nykarleby Innovation Center)
Må 8.30-11.45 • 16.11.2026
Maaret Elenius • 25,00 €

Kursen innehåller åtgärder vid nödsituationer, identifiering och första hjälpen vid medvetslöshet, hjärt-lungräddning (HLR) och användning av hjärtstartare samt första hjälpen vid luftvägsstopp. Under kursen behandlas också hur man stoppar kraftiga blödningar i armar och ben, hur man känner igen och hanterar chock och vanliga sjukdomsanfall. Syftet är att öka modet att hjälpa i livshotande situationer.

Kursintyget för FRK Livräddande första hjälpen 4 t^o är giltigt i 3 år, men man kan också förlänga giltigheten för FRK Första Hjälpens FHJ 1^o en gång 3 år framåt. I kursavgiften ingår kaffe/te och smörgås. Kursen är tvåspråkig.

Kurssi on kaksikielinen.

FRK LIVRÄDDANDE FÖRSTA HJÄLPEN® 8 TIMMAR

NIC (Nykarleby Innovation Center)
Må 8.30-15.45 • 16.11.2026
Maaret Elenius • 55,00 €

På kursen tränar vi på livräddande första hjälpen med fokus på att stärka både kunskap och handlingsberedskap. Målet är att öka tryggheten och modet att agera i livshotande situationer.

Kursintyget för FRK Livräddande Första Hjälpens 8 t^o är giltigt i tre år. Med detta intyg kan giltigheten för FRK Första Hjälpens FHJ 1^o- eller FHJ 2^o-kursen förlängas en gång med ytterligare tre år.

Kursen innehåller åtgärder vid nödsituationer, identifiering och första hjälpen vid medvetslöshet, hjärt-lungräddning (HLR) och användning av hjärtstartare samt första hjälpen vid luftvägsstopp. Under kursen behandlas också hur man stoppar kraftiga blödningar i armar och ben, hur man känner igen och hanterar chock och vanliga sjukdomsanfall samt hur man ger första hjälpen vid de vanligaste sårn och brännskadorna. Dessutom tar vi upp förebyggande av olyckor, hälsofrämjande arbete och psykisk första hjälpen.

I kursavgiften ingår material, Fhj-kort eller intyg, morgonkaffe/te med smörgås, samt eftermiddagskaffe/te. Lunch på egen bekostnad. Intyget är giltigt i tre år. Kursen är tvåspråkig.
Kurssi on kaksikielinen.

FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 1® 16 TIMMAR

NIC (Nykarleby Innovation Center)
Må 8.30-15.45, ti 8.30-15.45
16.11-17.11.2026
Maaret Elenius • 110,00 €

Kom och lär dig hur du hjälper till vid olyckor och sjukdomsanfall! Vi går igenom hjälpförfarandet vid medvetslöshet, hjärt- och lungräddning (hlr), främmande föremål i luftvägarna, chock, blödningar, brännskador, förgiftningar, ledsador och benbrott samt de vanligaste typerna av sjukdomsanfall. Syftet är att öka modet att hjälpa i livshotande situationer och i vardagens mindre olyckor.

FHJ 1 är i kraft i tre år. I kursavgiften ingår material, Fhj-kort eller intyg, morgonkaffe/te med smörgås, samt eftermiddagskaffe. Lunch på egen bekostnad. Kursen är tvåspråkig.
Kurssi on kaksikielinen.



FRK FÖRSTA HJÄLPEN FHJ 2® 8 TIMMAR

NIC (Nykärläby Innovation Center)

Fr 8.30-15.45 • 4.12.2026

Maaret Elenius • 55,00 €

På kursen övar vi på olika första hjälpen-ämnen samt förstärker tidigare inlärd första hjälpen-kunskaper. Syftet är att öka modet att hjälpa till i livshotande situationer och i vardagens mindre olyckor. Som baskunskap krävs ikraftvarande FRK Första Hjälpen FHJ 1®-kursintyg. Kursintyget för FRK Första Hjälpen FHJ 2® är giltigt i 3 år.

Kursen innehåller: Repetition av livräddande första hjälp, återupplivning av barn, drunk-

ning, första bedömning, förflyttning och nödflytt av den hjälpbehövande, första hjälpen-positioner och observation, frakturer och ryggradsskada, huvudskada, skador orsakade av köld (köldskador) och hypotermi, insjuknande orsakad av värme samt mental första hjälp.

I kursavgiften ingår material, Fhj-kort eller intyg, morgonkaffe/te med smörgås, samt eftermiddagskaffe/te. Lunch på egen bekostnad. Kursen är tvåspråkig. *Kurssi on kaksikielinen.*

UTRYMMEN FÖR IDROTT, EVENEMANG OCH FESTER!



Idrott i olika former, möten, konserter eller fester som t.ex. bröllop, födelsedagar, barnkalas, konfirmation, studentkalas, minnesstunder

– Vi har utrymmen som passar. Boka istället för att ställa i ordning hemma!

- **STJÄRNHALLEN**

- **MUNSALAGÅRDEN**

Info och bokningar: idrott@nykarleby.fi

- **RÅDHUSALEN**

- **GULA SALEN/KUDDNÄS**

- **PEPPARKAKSHUSET**

Info och bokningar: kultur@nykarleby.fi

- **SEMINARIESALEN**

Info och bokningar: info@juthbacka.fi



SPRÅK & LITTERATUR

SUOMEN ALKEISKURSSI FINNISH FOR BEGINNERS, JEPUA

Jeppo skola, Klassrum 1
Ti 18.00-19.00, to 18.00-19.00
1.9-8.10.2026
Ulla Linder • 26,00 €

Välkommen att lära dig finska! Vi lär oss språkets grunder med målet att kunna använda meningar och fraser i vardagen.

Tervetuloa oppimaan suomen kieltä!
Opettellemme kielen alkeita päämääränä oppia lauseita ja fraaseja, joita voi käyttää arkielämässä.

Welcome to learn the Finnish language! We will study the basics of the language with the goal of learning sentences and phrases that can be used in everyday life.

KUNGENS ENGELSKA, MUNSALA

Munsala skola, Klassrum 1
Ti 18.30-20.00
1.9-24.11.2026 / 19.1-13.4.2027
Louise Holm • 28,00 €

Kom och förbättra dina engelskakunskaper i en avslappnad och vänlig miljö. Fokus ligger på att förbättra engelskafärdigheterna i att läsa, lyssna och tala. Syftet är att ha roligt samtidigt som du breddar din ordkunskap i vardagliga situationer som inkluderar resor, läkar- och apoteksbesök samt restaurangbesök. Vi utforskar även traditioner och kultur från engelsktalande länder. Det finns inga läxor eller krav på denna kurs. Kursen passar alla åldrar och nivåer. Obs! Vi håller paus v. 42.

KUNGENS ENGELSKA, CENTRUM

Seminariehuset, Undervisning 207a
On 18.30-20.00
2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027
Louise Holm • 28,00 €

Kom med på en avslappnad och vänlig kurs och njut av att lära dig engelska. Vi övar på vardagliga samtal plus informella skriftliga färdigheter som t.ex. e-post, brev och sms. Reseengelska, mat, sjukdom och traditioner är några av de ämnen som vi går igenom. Vi kan även göra utflykter för att öva på våra färdigheter i praktiken. Lektionerna ges både på engelska och svenska.

BOKCIRKEL

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
Må 18.30-19.30
7.9-7.12.2026 / 1.2-3.5.2027
Brita Ahlbeck • 19,00 €

Vi läser inhemskt, utländskt, nordiskt, nytt, aktuellt. Vi tippar vinnare, vi trivs med varann. Vi är inte främmande för utflykter och annan kultur som berör läsande. Bokcirkeln träffas 7.9, 5.10, 2.11 och 7.12.

TURISTSPANSKA

Seminariehuset, Undervisning 204
Lö 9.30-12.30
12.9-5.12.2026 / 30.1-17.4.2027
Alasdair Pollock • 28,00 €

Hola! Välkommen med på en lugn kurs i turistspanska. Vi träffas varannan vecka och jobbar oftast parvis för att bygga upp vårt självförtroende genom enkla samtal, rollspel,

övningar och ordlekar. Vi använder kursboken Caminando 1 (4:e upplagan). Denna kursbok erbjuder också övningar och hjälp online, på så sätt kan du öva var som helst, när som helst! Kom och bekanta dig med världens andra största språk! Ta med kursboken till första kurstillfället. Hasta pronto! Vi ses snart!

ITALIANO – ADESSO SÌ 1

Seminariehuset, Undervisning 204

On 17.30-19.00

16.9-9.12.2026 / 20.1-14.4.2027

Alasdair Pollock • 28,00 €

Ciao! Välkommen med på en (nästan) nybörjarkurs i italienska. Vi använder kursboken Adesso sì 1 och vi börjar på nytt från Lezione 3. Vi lär oss lite grammatik och vardagliga uttryck. Takten är lugn och vi jobbar oftast parvis. Kom med och upplev ett av världens vackraste och melodiska språk. Ta med kursboken till första kurstillfället. A presto!

CAMINANDO 2

Seminariehuset, Undervisning 204

To 19.30-21.00 • 17.9-10.12.2026

Alasdair Pollock • 28,00 €

¡Bienvenidos a 90 minutos de comunicación en español! Trabajamos con el libro Caminando 2 (4ª edición) desde unidad 4a. El ritmo del curso es relajado. Las clases incluyen mucho trabajo en parejas, actividades comunicativas, algo de gramática y drills. Además: oportunidades para moverse y cambiar de pareja para maximizar la práctica oral del idioma. Trae a la primera clase el libro de texto y ¡mucho buen humor! ¡Hasta septiembre!

LÄNGS RIKSÅTTAN – LITTERATUREN I VÅR NÄRHET

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen

Fr 18.00-19.30 • 13.11.2026

Bibliotekets Personal • 10,00 €

Välkommen med på en litterär färd med riksåttan som utgångspunkt – en väg som inte bara binder samman platser, utan också berättelser. Under en stämningsfull kväll på stadsbiblioteket bjuder vi på en kavalkad av lokala och regionala läsupplevelser, där landskapet, människorna och orden står i centrum. Kursen är ett samarbete med Nykarleby stadsbibliotek och kostnaden är endast för serveringen.



Kaikille Arbiksen järjestämille kurseille voi luonnollisesti osallistua niin suomen-, ruotsin- kuin muunkin kieliset opiskelijat. Koko Arbiksen henkilökunta palvelee teitä mielellään suomeksi, kuten myös useimmat opettajistamme.

You can participate in all our courses regardless of your mother tongue. Arbis staff and most of our teachers speak Swedish, Finnish and English.





TILLSAMMANS

På en tillsammanskurs deltar barnet/barnen tillsammans med en vuxen. Anmäl endast barnet/barnen till kursen. Avgiften är per barn.

FÖRÄLDRA-BARNJUMPPA, CENTRUM

Stjärnhallen, Bellatrix
To 11.00-11.45 • 3.9-12.11.2026
Victoria Lassander-Sandin • 22,00 €

Välkommen med på rolig träning för både barn och vuxna! Vi rör på oss tillsammans med barnen och kursen passar för barn från ca 1 år och upp till skolåldern. Ta med vattenflaska och inneskor/tossor.

FÖRÄLDRA-BARNJUMPPA, PENSALA

Pensala dagis
To 9.30-10.15 • 3.9-12.11.2026
Victoria Lassander-Sandin • 22,00 €

Vi rör på oss tillsammans med barnen. Rolig träning för både barn och vuxna. Passar för barn från ca 1 år och upp till skolåldern. Ta med vattenflaska och inneskor/tossor.

DANSA TILLSAMMANS, 0-3 ÅR

Stjärnhallen, Bellatrix
Må 17.30-18.15 • 7.9-26.10.2026
Johanna Nordman, Fanny Nordström • 22,00 €

Vi rör oss till musik och har roligt tillsammans genom enkla rörelser, lyft och små koreografier. Fokus ligger på rörelseglädje och samspel mellan dig och barnet.

Inga tidigare danserfarenheter behövs. Kom som du är i bekväma kläder och njut av en stund fylld av rörelse och gemenskap!

SMÅKRYPSSAFARI I SKOGEN

Stjärnhallens bakgård
Lö 13.00-15.00 • 17.10.2026
Tessa Turtonen • 22,00 €

Upptäck, undersök och upplev med Kvarkens naturskola! Följ med på småkrypssafari i skogen bakom Stjärnhallen och lär känna naturens minsta hjälpare! Vi undersöker vad som gömmer sig i marken, under stockar och stenar och lär oss om småkrypen som hjälper till med nedbrytningen i skogen. Genom lek,



luppar och gemensamt utforskande får vi uppleva naturen på nära håll och lära oss mer om samspelet mellan olika arter. Passar för barn i åldern 5–10 år i sällskap av en vuxen – inga förkunskaper behövs, bara kläder enligt väder och nyfikenhet. Ja, och en liten matsäck, förstås!

SPÖKBAKA TILL HALLOWEEN

Zachariasskolan, Basilika (barack)
On 18.00-20.00 • 28.10.2026
Camilla Nord • 13,00 €

Häng med och fixa en spökig twist på dina bakverk! Vi bakar och rör ihop godsaker till höstens fester med halloweentema.

Ingredienskostnad tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften. Eventuella allergier ska meddelas vid anmälan. Kursen rekommenderas för barn från sex år och uppåt.

MÅLA TILLSAMMANS

Seminariehuset, Bildkonst 118 (Paletten1)
Må 18.00-20.00 • 2.11.2026
Nathalie Aurén • 22,00 €

Denna kreativa kurs passar för en vuxen och barn i 4-8 års ålder som tycker om att skapa och måla. Vi gör olika lekfulla och kravlösa övningar tillsammans och enskilt där ni får prova på att måla abstrakta konstverk med akrylfärg. Vi fokuserar inte på ett specifikt slutresultat, det viktigaste är att ni har roligt tillsammans och får släppa lös er kreativitet!

Materialavgift på 13€ per deltagande vuxen/barn tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

VI LAGAR JULGODIS!

Zachariasskolan, Basilika (barack)
on 18.00-20.00 • 2.12.2026
Camilla Nord • 13,00 €

Kom med och gör ditt eget julgodi! Vi lyssnar på julmusik och gör egna godsaker till julen. Eventuella allergier meddelas vid anmälan. Ingredienskostnader på ca 10 € tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften. Kursen rekommenderas för barn från sex år och uppåt.

Har du ett kursförslag?
Kanske du vill dela med
dig av dina kunskaper
och talanger?

Kontakta oss på Arbis!



BARN & UNGA

VIDE

TRAILLÖPNING FÖR BARN

Stjärnhallens bakgård

Må 18.00-19.00 • 31.8-19.10.2026

Tomas Byggmästar, Robin Eriksson • 22,00 €

En rolig och aktiv kurs där barn får upptäcka glädjen i att springa i naturen! Vi springer på stigar, i skog och över varierad terräng och tränar balans, koordination och uthållighet genom lekfulla övningar. Fokus ligger på rörelseglädje, naturupplevelse och gemenskap. För åldrarna 7-12 år. Inga förkunskaper behövs.

GYMPASKOJ 6-9 ÅR, JEPP

Jeppo skola, Gymnastiksal

Må 18.00-19.00

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Sofia Rönn, Alizia Lindvall • 35,00 €

Kom med på gympaskoj i Jeppo skola! Vi leker olika lekar, har olika bollspel, provar på redskapsgymnastik och har andra aktiviteter för att röra på oss och ha det roligt tillsammans. Barnen får också komma med förslag på aktiviteter. Välkommen med!

INNEBANDY FÖR 6-9-ÅRINGAR, POJKAR

Zachariasskolan, Gymnastiksal Metsäkulma

Må 17.30-18.30

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Ellen Haglund, Ellen Öhman • 35,00 €

Lär dig spela innebandy på ett roligt sätt! Träna passningar, skott och samarbete med kunniga tränare. Perfekt för nybörjaren som vill prova en ny sport, men vill hålla det på en lekfull nivå. Kom och ha kul med oss på innebandykursen!

INNEBANDY FÖR 6-9-ÅRINGAR, FLICKOR

Zachariasskolan, Gymnastiksal Metsäkulma

Må 18.30-19.30

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Ellen Haglund, Ellen Öhman • 35,00 €

Lär dig spela innebandy på ett roligt sätt! Träna passningar, skott och samarbete med kunniga tränare. Perfekt för nybörjaren som vill prova en ny sport, men vill hålla det på en lekfull nivå. Kom och ha kul med oss på innebandykursen!



DANS, 3-5 ÅR

Stjärnhallen, Bellatrix

Må 18.15-19.00 • 7.9-26.10.2026

Johanna Nordman, Fanny Nordström • 25,00 €

Här står rörelseglädje, fantasi och musik i centrum. Barnen får utforska olika sätt att röra sig till musik genom lek och enkla övningar. Under kursens gång introduceras även en lätt och kort koreografi som vi övar på tillsammans i barnens egen takt. Fokus ligger på att ha roligt, våga uttrycka sig och känna sig trygg i gruppen – inga förkunskaper behövs. En perfekt kurs för att väcka dansglädje och skapa positiva första erfarenheter av rörelse och rytm.

Om barnet känner sig tryggare med en vuxen som sällskap är det självklart att denne kan närvara under passet.

GYMPAKUL 6-9 ÅR, PENSALA

Pensala dagis

Ti 18.00-19.00

1.9-1.12.2026 / 19.1-27.4.2027

Josefin Häggman, Lina Zabolitzky • 35,00 €

På GympaKul gör vi många roliga aktiviteter såsom olika bollspel och lekar. Vårt mål är att ha roligt och röra på oss. Barnen får också komma med förslag på aktiviteter.

GLÖM INTE ATT ANMÄLA DIG!
Antalet anmälningar avgör
om JUST DIN FAVORITKURS
kan starta.

PARKOUR 6-9 ÅR

Topeliusgymnasiet, Gymnastiksal

Ti 18.30-19.30

8.9-27.10.2026 / 19.1-30.3.2027

Rui Rocha, Elissa Rocha • 22,00 €

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

PARKOUR 10-17 ÅR

Topeliusgymnasiet, Gymnastiksal

Ti 19.30-20.30

8.9-27.10.2026 / 19.1-30.3.2027

Rui Rocha, Elissa Rocha • 22,00 €

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 gympakläder.

SCENKONST, 8-13 ÅR

Zachariasskolan, Amfiteatern

Ti 18.00-19.30 • 1.9-17.11.2026

Sofia Renkonen • 28,00 €

Tycker du om att leka, fantisera och hitta på egna berättelser? I den här kursen får du prova på scenkonst genom teater, rörelse och improvisation! Vi gör roliga övningar där vi använder kroppen, rösten och fantasin för att



skapa olika roller och små scener tillsammans. Du får testa att vara någon annan för en stund, samarbeta med andra och våga ta plats i en trygg och lekfull miljö.

Kursen fokuserar på att ha roligt, stärka självförtroendet och utveckla kreativiteten. Vi jobbar utan krav och alla får vara med på sina egna villkor. Kursen passar barn i åldern 8-13 år.

BOLLSKOJ ÅK 1-3, MUNSALA

Munsala skola, Gymnastiksal
On 17.30-18.30
2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027
Emilia Häggman • 35,00 €

Vi leker och lär oss spela massor av olika bollspel, så som koddboll och liknande. Vi har även olika roliga samarbetsövningar och -lekar, och planerar tillfällena efter deltagarnas önskemål. Kanske provar vi på lite fotboll, innebandy eller handboll? Fokus ligger på att ha skoj tillsammans! Välkommen med!

BOLLSKOJ ÅK 4-6, MUNSALA

Munsala skola, Gymnastiksal
On 18.30-19.30
2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027
Josefin Häggman • 35,00 €

Vi leker och lär oss spela massor av olika bollspel, så som koddboll och liknande. Vi har även olika roliga samarbetsövningar och -lekar, och planerar tillfällena efter deltagarnas önskemål. Kanske provar vi på lite fotboll, innebandy eller handboll? Fokus ligger på att ha skoj tillsammans! Välkommen med!

BOLLSKOJ ÅK 1-3, SOCKLOT

Socklot skola, Gymnastiksal
On 17.30-18.30
2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027
Ronja Norrgård • 35,00 €

Kom med och ha kul och testa olika bollspel. Vi provar bl.a. på koddboll, handboll och basket. Barnen får också komma med förslag. Välkomna med!

BOLLSKOJ ÅK 4-6, SOCKLOT

Socklot skola, Gymnastiksal
To 17.30-18.30
3.9-3.12.2026 / 21.1-29.4.2027
Ronja Norrgård • 35,00 €

Kom med och ha kul och testa olika bollspel. Vi spelar bl.a. koddboll, bänkboll och basket. Barnen får gärna komma med förslag under kursens gång. Välkomna med!

KÄPPHÄSTHOPPNING OCH -DRESSYR

Zachariasskolan, Gymnastiksal Metsäkulma
To 17.30-18.30 • 22.10-26.11.2026
Liza Ström • 22,00 €

Vi gör upp banor i både hoppning och dressyr. Vi övar och går igenom hur man gör och vad man ska tänka på. Sista gången har vi en uppvisning för föräldrarna. Inga förhandskunskaper behövs, så länge du tycker om käpphästar så är du på rätt ställe! Ta med din käpphäst så ni får träna tillsammans. Kursen passar barn från 6 år och uppåt.



INTERNATIONAL CLUB

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen
To 16.00-17.30
3.9-26.11.2026 / 21.1-15.4.2027
Emil Wingren, Anja Hribar • 28,00 €

För ungdomar i åldern 13-22 år (från åk 7) som är intresserade av resande, olika kulturer och världen.

På International Club bekantar vi oss med andra länder och kulturer och förbereder oss på olika sätt för att resa och för att bli mer internationella. Vi har en hel del aktiva team building games, vi planerar projekt och vi har oftast kul. Programmet anpassas enligt ungdomarnas önskemål. Ett mål är att delta i en Europeisk gruppträff för ungdomar (European Youth Exchange). Resor, mat och boende under gruppträffar betalas till största delen av EU:s ungdomsprogram Erasmus+. Deltagande i en gruppträff kan räknas tillgodo inom bl.a. gymnasieutbildningen.

Säsongen 2026-2027 har vi projekt i Rumänien och Slovenien. Ta chansen - häng med!
"För den som reser är världen vacker".

DANS ÅK 1-3, MUNSALA

Munsala skola, Gymnastiksal Munsala
To 17.30-18.30
3.9-3.12.2026 / 21.1-29.4.2027
Ellen Haglund, Josefin Häggman • 35,00 €

Vi dansar, har roligt och lär oss enkla koreografier. Inga förhandskunskaper behövs.

PEPPARKAKSHUSET



UNGDOMSGÅRDEN PEPPARKAKSHUSET,
KVARNVÄGEN 2, ÄR ÖPPEN FÖR ALLA FRÅN
ÅRSKURS 7 UPPÅT, TISDAG & ONSDAG KL. 17-21,
FREDAG & LÖRDAG KL. 17-23. RUSMEDELSFRITT.



PEPPARKAKSHUSET.NYKARLEBY

VÄLKOMMEN OCH NJUT I HISTORISK MILJÖ

ZACHARIAS
TOPELIUS
KUDDNÄS



Öppet dagligen hela augusti kl. 12-17. Sommarcafé.
WWW.NYKARLEBY.FI/KUDDNAS / 06 785 6482





MOTION & HÄLSA

MÅNDAG

STYRKA & POWER

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Må 17.00-18.00

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Pia Nordling • 35,00 €

Styrka & Power är en gruppträning för dig som vill bygga en stark och hållbar kropp med fokus på basstyrka, korrekt utförande och explosivitet. Träningen kombinerar övningar med både kroppsvikt och yttre belastning, vilket ger en varierad och effektiv helhet där du utvecklar styrka på ett tryggt och kontrollerat sätt. Under passet ligger stor vikt vid teknik och kvalitet i varje rörelse. Du får möjlighet att arbeta igenom grundläggande styrkemoment i din egen takt, samtidigt som vi lägger in explosiva inslag för att förbättra kraft, spänst och kroppskontroll.

Styrka & Power passar både dig som är ny inom styrketräning och dig som vill utvecklas vidare. Här bygger du en stabil grund, minskar risken för skador och utvecklar styrka som håller över tid – både i vardagen och i din träning.

Pia Nordling är utbildad personlig tränare med erfarenhet av tävling inom styrkelyft, vilket ger dig tillgång till kunnig coachning, tydliga instruktioner och individuell feedback.

SENIORGYMNASTIK 60+, JEPPÖ

Jeppo skola, Gymnastiksal

Må 14.00-15.00

31.8-30.11.2026 / 11.1-26.4.2027

Ann-Louis Wikblad • 30,00 €

Rörelseglädje med fokus på balans, smidighet och styrka. Till medryckande musik tränar vi stående och sittande med stol som stöd och avslutar med muskeltöjningar. Både damer och herrar är välkomna med. Obs! Ingen kurs första måndagen i månaden.

SENIORGYMNASTIK 60+, PENSALA

Pensala dagis

Må 12.30-13.30

31.8-30.11.2026 / 11.1-19.4.2027

Ann-Louis Wikblad • 35,00 €

Rörelseglädje med fokus på balans, smidighet och styrka. Till medryckande musik tränar vi stående och sittande med stol som stöd och



avslutar med muskeltöjningar. Både damer och herrar är välkomna med.

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK FÖR DAMER 55+

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Må 10.00-11.00

31.8-30.11.2026 / 11.1-19.4.2027

Ann-Louis Wikblad • 35,00 €

Rörelseglädje för hela kroppen med fokus på balans, smidighet och styrka. Till medryckande musik håller vi igång efter egen förmåga och avslutar med töjningar. Ta med egen gymnastikmatta och vattenflaska.

RYGGGYMNASTIK, JEPPÖ

Jeppo skola, Gymnastiksal

Må 19.20-20.20

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Ulla-Stina Karlsson-Lassander • 35,00 €

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med rygggymnastik förebyggs ryggbesvär och muskelbalansen stärks. Hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Rygggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag.

RYGGGYMNASTIK, PENSALA

Pensala dagis

Må 18.00-19.00

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Ulla-Stina Karlsson-Lassander • 35,00 €

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med rygggymnastik förebyggs ryggbesvär och muskelbalansen stärks. Hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Rygggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag.

HERRGYMNASTIK I CENTRUM

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Må 19.20-20.20

31.8-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Carina Björkman, Rosita Kultalahti • 35,00 €

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 käppar som komplement till träningen.

FRISKVÅRDSKARATE – RÖRELSEGLÄDJE, MUSKEL- OCH BALANSTRÄNING, PENSALA

Pensala dagis

Må 18.30-19.30 • 7.9-7.12.2026

Heike Schmidt-Höglund • 35,00 €

Friskvårdskarate är en skonsam träningsform för personer i medelåldern och äldre. Kursen fokuserar på balans, koordination, muskelstyrka och kondition. Även fallteknik övas. Varje träningspass inleds med uppvärmning. Därefter tränar vi avstånd, slag, sparkar, värjningar och timing tillsammans med en partner. Träningen avslutas med kata och stretching. Kom med och träna på ett roligt och skonsamt sätt! Ingen tidigare erfarenhet behövs och träningen passar både damer och herrar. Vi tränar barfota i bekväma träningskläder. Ta gärna med en vattenflaska.

Kursen har skapats i samarbete med Koskeby KDS rf och fysioterapin vid Oravais HVC.



FÖRMIDDAGSVANDRING FÖR SENIORER GRUPP A

Må 9.00-12.00 • 7.9-26.10.2026
Camilla Sandström • 28,00 €

Den här kursen är till för dig som hunnit bli pensionär och tycker om att röra på dig ute i naturen. Under sju förmiddagar tar vi oss an nejdens olika vandringsleder och har det trevligt tillsammans. Vi vandrar i maklig takt och tar förstås kaffepaus längs vägen. Kläder enligt väder. Ta med kaffeväskan, en vattenflaska och ett sittunderlag till pausen.

Vi vandrar dessa datum under hösten 2026

(OBS, platserna kan ändras):

- 7.9 Del av Fäboda vandringsled
- 14.9 Sandsund vandringsled
- 21.9 Jeppo
- 28.9 Råmossen (Vilttorpet)
- 5.10 Byavandring
- 19.10 Vexala vandringsled (andra delen)
- 26.10 Eget val

FÖRMIDDAGSVANDRING FÖR SENIORER GRUPP B

Må 9.00-12.00 • 7.9-26.10.2026
Jesper Holmstedt • 28,00 €

Den här kursen är till för dig som hunnit bli pensionär och tycker om att röra på dig ute i naturen. Under sju förmiddagar tar vi oss an nejdens olika vandringsleder och har det trevligt tillsammans. Vi vandrar i maklig takt och tar förstås kaffepaus längs vägen. Kläder enligt väder. Ta med kaffeväskan, en vattenflaska och ett sittunderlag till pausen.

Vi vandrar dessa datum under hösten 2026

(OBS, platserna kan ändras):

- 7.9 Vexala vandringsled (andra delen)
- 14.9 Del av Fäboda vandringsled
- 21.9 Sandsund vandringsled
- 28.9 Jeppo
- 5.10 Råmossen (Vilttorpet)
- 19.10 Byavandring
- 26.10 Eget val

BODY WORKOUT, MUNSALA

Munsalagårdens gymnastiksal

Må 18.30-19.30

7.9-30.11.2026 / 18.1-26.4.2027

Linn Sjöberg • 35,00 €

Funktionell träning för hela kroppen med pulshöjande inslag. Vi tränar mångsidigt med enkla redskap och egen kroppsvikt efter din egen nivå. Fyll vattenflaskan och ta med liggunderlag och häng med! Välkommen!

TISDAG

STYRKETRÄNING FÖR SENIORER, MUNSALA GRUPP 1

Munsalagårdens krafthall

Ti 10.00-11.00

1.9-1.12.2026 / 19.1-27.4.2027

Robert Hjulfors • 32,00 €

Vi 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, någon förhandskunskap behövs därför inte. Det enda du behöver ha med dig är en vattenflaska. Kursen är avsedd både för damer och herrar.



MAMMATRÄNING

Stjärnhallen, Lilla Björnen
Ti 10.00-11.00 • 1.9-17.11.2026
Fanny Nordström • 35,00 €

Välkommen att träna tillsammans med andra mammor, oavsett nivå. Vi tränar hela kroppen med övningar som enkelt kan anpassas efter dina förutsättningar och din dagsform. Självklart är barnen välkomna att följa med!

STYRKETRÄNING FÖR SENIORER TI/TO

Stjärnhallen, Hercules gym
Ti 15.00-16.00, to 15.00-16.00
1.9-3.12.2026 / 19.1-29.4.2027
Robert Hjulfors • 64,00 €

Vi tränar med olika maskiner och träningsredskap på gymmet. 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. Vänligen observera att kursen går två gånger i veckan (tisdagar och torsdagar).

NKDS KARATE

Topeliusgymnasiet, Gymnastiksal
Ti, to, sö 19.00-21.00
1.9-3.12.2026 / 19.1-29.4.2027
Patrik Hautanen • 45,00 €

Vi tränar sparkar, slag och självförsvar och blir i form på köpet! Stämningen på våra träningar är lättsam och trevlig. Träningen passar alla oavsett kön och kroppsform. Vår karatestil hjälper dig att slappna av och bli mera medveten om din kropp och din omgivning.

Ett normalt träningspass inleds med uppvärmning, sedan tränar vi sparkar/slag/värjningar/timing och avstånd tillsammans med en partner (beroende på månadens tema), varefter vi avslutar med stretching och kata.

Föreningen understöder ekonomiskt de medlemmar som önskar besöka internationella träningsläger utomlands. I den här karatestilen finns inga tävlingar eller bältesprov. Din största motståndare är du själv. Ta chansen och pröva något nytt! Kursen ordnas av Arbis i samarbete med NKDS.

Torsdagar och söndagar träffas vi vid TGs gymnastiksal och tisdagar i Dojon på Socklotvägen 408, 66910 Socklot.

BOCCIA I JEPPÖ

Jeppo skola, Gymnastiksal
Ti 18.00-20.00
1.9-1.12.2026 / 19.1-27.4.2027
Bo-Erik Hermans • 35,00 €

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

GLADA TRAMPARE, SENIORSPINNING

Stjärnhallen, Bellatrix
Ti 9.00-9.45
1.9-1.12.2026 / 19.1-27.4.2027
Gun Nyholm-Stara • 30,00 €

Upptäck en träningsform som stärker kroppen utan att slita på lederna. Spinning för seniorer ger kondition, benstyrka och stabilitet i bålen, samtidigt som musiken och gemenskapen fyller dig med energi. Du bestämmer själv tempo och motstånd på cykeln. Kom som du är och cykla i ditt tempo!



MUSKELSTRETCH BODYHARMONY

Stjärnhallen, Bellatrix

Ti 10.00-11.00

1.9-1.12.2026 / 19.1-27.4.2027

Gun Nyholm-Stara • 35,00 €

Spända och stela muskler minskar rörligheten i kroppens leder. Genom att töja musklerna kan vi motverka dessa muskelförkortningar och öka rörligheten. En kurs för dig som vill upprätthålla och förbättra din rörlighet och för dig som vill motverka muskelstelhet och bli rörligare. Välkommen med på muskelvård!

CIRKELTRÄNING I GYM FÖR DAMER OCH HERRAR

Stjärnhallen, Hercules gym

Ti 16.30-17.30 • 1.9-1.12.2026

Linda Furunäs • 35,00 €

På kursen Cirkelträning i gym kombinerar vi både styrka och pulshöjande övningar. Träningen är effektiv och rolig. Timmen inleds med lätt uppvärmning och avslutas med stretch. Inga förkunskaper behövs. Ta med inneskor och drickaflaska. Kursen riktar sig till både damer och herrar.

STYRKETRÄNING MED LINDA, DAMER

Stjärnhallen, Hercules gym

Ti 17.35-18.35 • 1.9-1.12.2026

Linda Furunäs • 35,00 €

Målet med kursen är att få en effektiv styrke-
träningstimme för hela kroppen. Vi fokuserar på rätt teknik och trygga övningar i gymmaskiner och med fria vikter. Träningen ska kännas effektiv och rolig. Inga förkunskaper krävs.

STYRKETRÄNING MED LINDA, HERRAR

Stjärnhallen, Hercules gym

Ti 18.40-19.40 • 1.9-1.12.2026

Linda Furunäs • 35,00 €

Målet med kursen är att få en effektiv styrke-
träningstimme för hela kroppen. Vi fokuserar på rätt teknik och trygga övningar i gymmaskiner och med fria vikter. Träningen ska kännas effektiv och rolig. Inga förkunskaper krävs.

CROSSTRÄNING, GRUPP A

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Ti 19.30-20.30

1.9-1.12.2026 / 19.1-27.4.2027

Jani Wingren • 35,00 €

CROSSTRÄNING, GRUPP B

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Ti 20.30-21.30

1.9-1.12.2026 / 19.1-7.4.2027

Jani Wingren • 35,00 €

Cross är på många sätt den perfekta tränings-
formen eftersom den kombinerar styrke-,
konditions- och smidighetsträning. Cross är en
effektiv träningsform eftersom den är så inten-
siv. Passet är för dig som trivs på tuffa pass där
det bränner i musklerna och svetten rinner!
Jani är certifierad Crossfit Lvl 1 Trainer.

BARNVAGNSPROMENAD MED INSLAG AV STYRKA OCH RÖRLIGHET, JEPPU

Jeppo Uf-lokal, utsidan

Ti 10.00-11.00 • 1.9-24.11.2026

Linda Julin, Caroline Ahlforss • 32,00 €

Kom ut och rör på dig med barnvagn! Vi sam-
las varje tisdag kl 10:00 vid Jeppo uf för att ta



en promenad som vi kombinerar med styrke- och rörlighetsövningar. Vi kan också stanna till för en liten cirkelträning. Passar alla oberoende av tidigare träningsfarenhet.

FÖRMIDDAGSVANDRING FÖR SENIORER GRUPP C

Ti 9.00-12.00 • 8.9-27.10.2026

Camilla Sandström • 28,00 €

Den här kursen är till för dig som hunnit bli pensionär och tycker om att röra på dig ute i naturen. Under sju förmiddagar tar vi oss an nejdens olika vandringsleder och har det trevligt tillsammans. Vi vandrar i maklig takt och tar förstas kaffepaus längs vägen. Kläder enligt väder. Ta med kaffeväskan, en vattenflaska och ett sittunderlag till pausen.

Vi vandrar dessa datum under hösten 2026

(OBS, platserna kan ändras):

- 8.9 Del av Fäboda vandringsled
- 15.9 Sandsund vandringsled
- 22.9 Jeppo
- 29.9 Råmossen (Vilttorpet)
- 6.10 Byavandring
- 20.10 Vexala vandringsled (andra delen)
- 27.10 Eget val

FÖRMIDDAGSVANDRING FÖR SENIORER GRUPP D

Ti 9.00-12.00 • 8.9-27.10.2026

Jesper Holmstedt • 28,00 €

Den här kursen är till för dig som hunnit bli pensionär och tycker om att röra på dig ute i naturen. Under sju förmiddagar tar vi oss an nejdens olika vandringsleder och har det trevligt tillsammans. Vi vandrar i maklig takt och tar förstas kaffepaus längs vägen. Kläder enligt väder. Ta med kaffeväskan, en vattenflaska och ett sittunderlag till pausen.

Vi vandrar dessa datum under hösten 2026

(OBS, platserna kan ändras):

- 8.9 Vexala vandringsled (andra delen)
- 15.9 Del av Fäboda vandringsled
- 22.9 Sandsund vandringsled
- 29.9 Jeppo
- 6.10 Råmossen (Vilttorpet)
- 20.10 Byavandring
- 27.10 Eget val

MINDFULNESS, ONLINE



Ti 18.00-19.30 • 15.9-6.10.2026

Staffan Portin • 22,00 €

Varmt välkommen med på en onlinekurs i medveten närvaro! Kursen innehåller olika former av meditation, enkla fysiska övningar och lite teori. Vi använder också tystnad och lugn, vilket gör att träffarna får ett drag av retreat. Det finns ändå utrymme för diskussion. Inga förkunskaper behövs. Kursen kan ge nya verktyg för att hantera upp- och nedgångar i livet eller bara mera lugn och trygghet i vardagen. Staffan är mindfulnessinstruktör och författare till boken: "Du är inte din smärta – ett bättre liv med mindfulness".

ONSDAG

EN STARK START PÅ DAGEN

Stjärnhallen, Hercules gym

On 7.30-8.30

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Sara Clärk • 35,00 €

Starta dagen på gymmet, för en skön känsla resten av dagen. Vi tränar styrka i cirkelformat både i maskiner, med kroppsvikt och fria vikter, och kombinerar det med balans och pulshöjande övningar. Träningen inleds med en gemensam uppvärmning och avslutas med lätt stretch. Träningen passar alla, inga förkunskaper behövs.

Sara Clärk är utbildad fysioterapeut och personlig tränare. Utöver det är hon diplomerad löpcoach och kostrådgivare.

KNÄ OCH HÖFT, SMÅGRUPPSTRÄNING

Stjärnhallen, Bellatrix

On 8.45-9.45

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Sara Clärk • 55,00 €

Har du krånglande höfter eller knän? Denna kurs riktar sig till dig som har exempelvis artros, en gammal belastnings- eller idrottskada, eller allmän instabilitet i knän och/eller höfter. Vi tränar styrka, rörlighet och stabilitet på ett knä- och höftvänligt sätt. Du får lära dig vad du själv kan göra för att lindra dina besvär.

Innehållet formas enligt gruppen, som består av max 10 deltagare. Tack vare att gruppen är liten hinner var och en också få personlig handledning när det gäller att hitta rätt teknik i övningarna.

Sara Clärk är utbildad fysioterapeut och personlig tränare. Utöver det är hon diplomerad löpcoach och kostrådgivare.

RYGG OCH NACKE, SMÅGRUPPSTRÄNING

Stjärnhallen, Bellatrix

On 9.50-10.50

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Sara Clärk • 55,00 €

Har du spänningshuvudvärk, smärtproblematik, eller känner dig allmänt stel i rygg/nacke/axlar? Under kursen tränar vi rörlighet, aktivering och styrka och du får lära dig vad du själv kan göra för att minska på besvären. Innehållet formas av gruppen, som består av max 10 deltagare. Tack vare att gruppen är liten hinner var och en också få personlig handledning när det gäller att hitta rätt teknik i övningarna.

Sara Clärk är utbildad fysioterapeut och personlig tränare. Utöver det är hon diplomerad löpcoach och kostrådgivare.

RÖRLIGHET OCH BALANS FÖR STELA GUBBAR

Stjärnhallen, Bellatrix

On 11.10-11.55

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Sara Clärk • 35,00 €

Under kursen jobbar vi med rörligheten i hela kroppen, både genom dynamiska rörlighetsövningar och statisk stretching. Vi strävar efter att mjuka upp stelheter, öka flexibiliteten och dessutom jobba med kroppens balans och

stabilitet. Kursen riktar sig till män och passar alla nivåer.

Sara Clärk är utbildad fysioterapeut och personlig tränare. Utöver det är hon diplomerad löpcoach och kostrådgivare.

STYRKETRÄNING FÖR SENIORER, JEPP

Jeppo krafthall

On 10.00-11.00

2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027

Robert Hjulfors • 32,00 €

Vi 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, någon förhandskunskap behövs därför inte. Det enda du behöver ha med dig är en vattenflaska. Kursen är avsedd både för damer och herrar.

FUNKTIONELL TRÄNING MED SARA

Stjärnhallen, Bellatrix

On 12.00-13.00

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Sara Clärk • 35,00 €

Ett varierat helkroppspass där vi kombinerar styrka och kondition med hjälp av bl.a. kettlebells, gummiband och den egna kroppen. Vissa pass hålls på gymmet för extra variation. Träningen bjuder på både styrka och flås, men övningarna kan anpassas så att alla kan delta och utmanas utifrån sina egna förutsättningar. Målet är att du ska bli starkare, rörligare och få mer energi i vardagen. Passar både kvinnor och män. Sara Clärk är utbildad fysioterapeut och personlig tränare. Utöver det är hon diplomerad löpcoach och kostrådgivare.



AFTER WORK WORKOUT

Stjärnhallen, Lilla Björnen

On 16.15-17.15

2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027

Frida Öhman • 35,00 €

Vill du röra på dig efter jobbet och vara färdig-tränad när du kommer hem till kvällen? Tycker du om pass som blandar styrka och puls och utmanar core och balans? Då är detta pass för dig. Vi jobbar i stationer med olika utmanande övningar. Fokus ligger på att bygga styrka och rörlighet för dig som kanske har ett stillasittande jobb. Passet passar alla, då svårighetsgraden kan anpassas efter egen nivå.

MOOVE & GROOVE, JEPPÖ

Jeppo skola, Gymnastiksal

On 19.15-20.15

2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027

Victoria Lassander-Sandin • 35,00 €

Kom med på en rolig och varierande motions-jumppa med inslag av dans, cirkelträning och vanlig aerobic! Vi rör oss till bra musik och enligt egen förmåga. Passar alla åldrar, både män och kvinnor.

RYGGGYMNASTIK, MUNSALA

Munsalagårdens gymnastiksal

On 19.00-20.00

2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027

Ulla-Stina Karlsson-Lassander • 35,00 €

Ryggen mår bra av att vara i rörelse. Med rygggymnastik förebyggs ryggbesvär och muskelbalansen stärks. Hållningen förbättras och kroppen hålls smidig. Rygggymnastik lämpar sig för både damer och herrar. Ta med liggunderlag.

INDIVIDUELL TRÄNING, MUNSALA

Munsalagårdens krafthall

On 13.00-15.00

2.9-25.11.2026 / 20.1-14.4.2027

Sara Clärk • 101,00 €

Individuella träffar med en personlig tränare i 60 minuter på gym. Vi träffas varannan vecka och du väljer själv om du vill träna, kolla teknik och utförande av övningar eller diskutera och fundera kring någonting träningsrelaterat. Alla möjligheter finns! Exakt tidpunkt för din träning meddelas då kursstarten närmar sig. Vill du träna tillsammans med din partner eller din kompis finns även möjlighet till PT Duo. För mera information och anmälan, kontakta Arbis. Kursavgiften är per person. Sara Clärk är utbildad fysioterapeut och personlig tränare. Utöver det är hon diplomerad löpcoach och kostrådgivare.

KVÄLLSVANDRINGAR LÄNGS NEJDENS VANDRINGSLEDER

On 18.00-20.30, lö 18.00-20.30

2.9-26.9.2026

Jesper Holmstedt • 26,00 €

Den här kursen är till för dig som vill röra på dig och upptäcka nya platser ute i naturen. Under fem kvällar utforskar vi tillsammans nejdens olika vandringsleder. Kvällsvandringarna är 5-8 km och är i första hand ämnade för dig som är i arbetsför ålder. Du behöver ha på dig kläder enligt väder, ett mellanmål och ett sittunderlag till pausen.

Vandringarna sker i Nykarleby, Jakobstad, Pedersöre och Larsmo med omnejd. Första tillfället, 2.9, vandrar vi till Kackurdunten, med start från NURKs parkering. De följande plat-



serna meddelas under kursens gång. Info ges alltid innan varje kurstillfälle via sms. Observera att sista vandringen sker på en lördag.

INTERVALLSPINNING

Stjärnhallen, Bellatrix

On 19.00-20.00

2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027

Hanna Hellman, Catharina Hagman, Anna Törnqvist • 35,00 €

Ett lämpligt pass för dig som cyklar, löper, skidar eller håller på med någon annan ut-hållighetsidrott. Vare sig du tränar på lek eller allvar så passar denna kurs som komplement. Alla vet att intervallträning i takt till musik är effektiv och roligare att genomföra tillsammans med andra! Passar alla, från nybörjare till aktiva idrottare. Man reglerar själv 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. Biljetter säljs så länge det finns lediga cyklar.

CROSSFITNESS

Stjärnhallen, Lilla Björnen

On 17.30-18.30

2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027

Frida Öhman • 35,00 €

Tycker du om att utmana dig själv? Vill du bli stark, få bättre kondition och jobba högtintensivt? Då är detta passet för dig! Vi tränar en hel del teknik för att bli snabbare och starkare med olika redskap och kroppsvikt. Passen är varierande och effektiva.

TORSDAG

PADEL FÖR MOTIONÄRER

PadelClub Nykarleby

To 18.00-19.30

3.9-3.12.2026 / 14.1-22.4.2027

Jonas Haglund • 150,00 €

Vill du utveckla ditt padelspel i en rolig och avslappnad miljö? Då är vår padelkurs för motionärer något för dig! Den här kursen riktar sig till dig som spelar padel för motionens skull, oavsett om du är nybörjare eller har viss erfarenhet. Vårt mål är att du ska ha kul, förbättra ditt spel och känna gemenskap med andra padelentusiaster. Padelutrustning och banavgift ingår i kursavgiften.

SENIORGYMNASTIK 60+, CENTRUM

Nykarleby stadsbibliotek, Astasalen

To 13.00-14.00

3.9-3.12.2026 / 14.1-22.4.2027

Ann-Louis Wikblad • 35,00 €

Rörelseglädje med fokus på balans, smidighet och styrka. Till medryckande musik tränar vi stående och sittande med stol som stöd och avslutar med muskeltöjningar. Både damer och herrar är välkomna med.

STYRKETRÄNING FÖR SENIORER, MUNSALA GRUPP 2

Munsalagårdens krafthall

To 10.00-11.00

3.9-3.12.2026 / 21.1-29.4.2027

Robert Hjulfors • 32,00 €

Vi 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, någon förhandskunskap behövs därför inte. Det enda du behöver ha med dig är en vattenflaska. Kursen är avsedd både för damer och herrar.

MORGON ACT

Stjärnhallen, Hercules gym
To 8.45-10.15
3.9-3.12.2026 / 21.1-29.4.2027
Gun Nyholm-Stara • 45,00 €

FÖRMIDDAGS ACT

Stjärnhallen, Hercules gym
To 10.15-11.45
3.9-3.12.2026 / 21.1-29.4.2027
Gun Nyholm-Stara • 45,00 €

Cirkelträning i Stjärnhallens gym. Mångsidig muskelträning för hela kroppen, samt pulshöjande övningar för konditionen. Du lär dig också träna med rätt teknik, som ger dig effektiv och säker träning. Gymträning passar alla - du tränar med den belastning som passar dig.

PILATES OCH BALANSTRÄNING

Stjärnhallen, Bellatrix
To 9.30-10.30 • 3.9-3.12.2026
Nelia Eremenko • 35,00 €

Välkommen med på en skonsam och stärkande kurs för alla åldrar. Vi tränar balans, rörlighet och kroppskontroll genom pilatesinspireade övningar, mjuk stretching och styrka med egen kroppsvikt. Inga pulshöjande moment förekommer och alla övningar kan anpassas efter individens nivå. Kursen passar både damer och herrar som vill bygga stabilitet, förbättra hållningen och öka välbefinnandet.

BOCCIA I CENTRUM

Stjärnhallen, Lilla Björnen
To 12.00-14.00
3.9-3.12.2026 / 14.1-22.4.2027
Kerstin Ollandt • 35,00 €

Boccia är "inomhusversionen" av boule/petanque – ett roligt spel för alla åldrar som passar både damer och herrar. Kan du kasta/rulla en boll lär du dig resten snabbt. Kom med i vårt glada gäng!

MOTIONS MIX I SOCKLOT

Socklot skola, Gymnastiksal Socklot
To 18.35-19.35
3.9-26.11.2026 / 21.1-22.4.2027
Carina Björkman • 35,00 €

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

BODYWORKOUT, KOVJOKI

Navet (f.d. Kovjoki skola)
To 17.30-18.30 • 3.9-3.12.2026
Janina Penttinen • 35,00 €

Välkommen med på ett helkroppspass för alla nivåer. Vi tränar styrka, kondition och stabilitet. Ett energifyllt och roligt pass som stärker kroppen och förbättrar uthålligheten. Övningarna kan anpassas efter din egen nivå, så både nybörjare och vana motionärer kan delta. Ta med liggunderlag och vattenflaska.



CIRKELTRÄNING, MONÅ

UF Svanen, Monå

To 18.30-19.30

3.9-3.12.2026 / 21.1-29.4.2027

Sofia Knuts • 35,00 €

Kom med på en timme med varierande träning för hela kroppen. Vi tränar både inomhus och utomhus. Kursen innehåller allt från vanlig cirkelträning och tabata till utomhusträning och träningsbingo. Kursen passar dig som från förr tycker om att röra på dig men också dig som funderar på att börja träna. Vi avslutar med en kort stretch. Välkommen med!

HERRGYMNASTIK, MUNSALA

Munsalagårdens gymnastiksal

To 19.00-20.30

3.9-26.11.2026 / 21.1-15.4.2027

Sofie Nylund • 45,00 €

Rolig och effektiv träning för män. Vi varvar pulshöjande övningar med muskelträning och avslutar med volleyboll eller annan bollsport. Vi stretchar varje gång. Ta gärna med vattenflaska och liggunderlag.

ZUMBA FITNESS

Stjärnhallen, Lilla Björnen

To 19.00-20.00 • 3.9-3.12.2026

Anna Sandén • 32,00 €

Zumba baseras på konditionstränande, rytmisk dans där heta latinska rytmer som salsa, cha cha, cumbia, reggaeton och merengue har kombinerats med läckra danssteg som tränar hela kroppen. Det är så roligt att man inte ens tänker på att man tränar! Ta med inneskor och vattenflaska. Vi håller paus v. 40 och 42.

STYRKETRÄNING FÖR SENIORER, PENSALA

Pensala gym

To 10.00-11.00

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 32,00 €

Mångsidig och rolig styrketräning på gym! Med hjälp av maskiner och fria vikter tränar vi styrka för hela kroppen, med inslag av rörlighet, koordination och balans. Träningen kan anpassas enligt egen nivå, inga förkunskaper behövs. Välkommen med!

INDIVIDUELL TRÄNING FÖRMIDDAG, PENSALA

Pensala gym

To 11.00-12.00

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 101,00 €

INDIVIDUELL TRÄNING EFTERMIDDAG, PENSALA

Pensala gym

To 15.00-16.00

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 101,00 €

Individuella träffar med en personlig tränare i 60 minuter på gym. Vi träffas varannan vecka och du väljer själv om du vill träna, kolla teknik och utförande av övningar eller diskutera och fundera kring någonting träningsrelaterat. Alla möjligheter finns! Exakt tidpunkt för din träning meddelas då kursstarten närmar sig. Vill du träna tillsammans med din partner eller din kompis finns även möjlighet till PT Duo. För mera information och anmälan, kontakta Arbis. Kursavgiften är per person. Carin Backman är utbildad kostrådgivare och PT med huvudfokus på styrketräning.

CIRKELTRÄNING PÅ GYM, GRUPP 1, PENSALA

Pensala gym

To 14.00-15.00

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 32,00 €

CIRKELTRÄNING PÅ GYM, GRUPP 2, PENSALA

Pensala gym

To 19.00-20.00

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 32,00 €

Mångsidig och varierande cirkelträning på gym! Målsättningen är att du ska få prova många olika upplägg och övningar, träna hela kroppen, utmana dig själv och ha roligt. Träningarna passar de flesta oavsett gymvana, eftersom tempo, vikter och svårighetsgrad kan anpassas enligt egen nivå och dagsform. Med tränare på plats får du hjälp med att hitta rätt och trygga teknik i de olika övningarna.

KLASSISK STYRKETRÄNING, NIVÅ 1, PENSALA

Pensala gym

To 16.30-17.30

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 32,00 €

Detta är kursen för dig som vill bygga en stark grund – oavsett om du är ny på gymmet eller om du redan har erfarenhet av styrketräning. Här ligger fokus på klassisk styrketräning för "husbehov": att bli starkare, tryggare och mer självständig i gymmet. Vi tränar enligt ett på förhand uppgjort träningsprogram, fokuserar på basövningar med både maskiner och fria vikter och lägger stor vikt på teknik, kontroll och att hitta rätt nivå för just dig.

KLASSISK STYRKETRÄNING, NIVÅ 2, PENSALA

Pensala gym

To 17.45-18.45

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 32,00 €

Detta är kursen för dig som har gymmerfarenhet från tidigare och vill utvecklas vidare i din styrketräning.

Här bygger vi vidare på basövningarna och lägger mer fokus på progression – hur du stegvis kan bli starkare och få mer resultat av din träning. Vi jobbar fortfarande med teknik, men också med att våga utmana oss, förstå belastning och börja träna mer målinriktat.

Kursen passar dig som redan är bekväm i gymmet och vill ta träningen till nästa nivå. Målet är att du ska utvecklas, få nya verktyg och känna dig ännu säkrare i hur du planerar och genomför din träning.

CIRKELTRÄNING PÅ GYM, GRUPP 2, PENSALA

Pensala gym

To 19.00-20.00

24.9-3.12.2026 / 21.1-1.4.2027

Carin Backman • 32,00 €

Mångsidig och varierande cirkelträning på gym! Målsättningen är att du ska få prova många olika upplägg och övningar, träna hela kroppen, utmana dig själv och ha roligt. Träningarna passar de flesta oavsett gymvana, eftersom tempo, vikter och svårighetsgrad kan anpassas enligt egen nivå och dagsform. Med tränare på plats får du hjälp med att hitta rätt och trygga teknik i de olika övningarna.

HITTA FORMEN PÅ GYMMET!, JEPPÖ

Jeppo krafthall

To 19.00-20.00 • 24.9-3.12.2026

Pauliina Peltorinne-Cederström • 30,00 €

Möt framtiden starkare och piggare! På denna kurs gör vi olika övningar i gymmet för att stärka kroppen och tona musklerna. Vi tränar i krafthallen i Jeppo.

DJUPAVSLAPPNING

Juthbacka herrgård

To 18.30-19.30 • 22.10-5.11.2026

Lilian Höglund • 19,00 €

Kom med och upplev djupavslappningens magi! Regelbunden avslappning är ett effektivt verktyg för återhämtning och stresshantering och kan vara till hjälp vid olika spännings- och stresstillstånd och sömnsvårigheter. Genom att träna avslappning kan du hitta mera lugn och fokus i din vardag och framför allt lära dig att prioritera ditt eget välmående.



Under kurstillfällena får du prova på olika sköna guidade avslappningsmetoder, både muskulära och mentala. Under passet gör vi mjuka rörelser innan vi stillar oss i den guidade avslappningen. Du får prova på olika tekniker som du kan använda dig av för att effektivt komma ner i varv och hitta mera lugn i din vardag. Övningarna görs på golvet men kan också göras på en stol. Klä dig i mjuka kläder och ta med liggunderlag eller träningsmatta, en filt och eventuellt en liten kudde. Kursledaren Lilian Höglund är utbildad mental tränare och relaxationshandledare.

SÖNDAG

INNEBANDY FÖR DAMER

Stjärnhallen, Lilla Björnen

Sö 19.00-20.00

6.9-29.11.2026 / 24.1-2.5.2027

Jenna Linqvist • 35,00 €

Innebandy på motionsnivå för damer. Vi tränar eventuellt lite teknik, men spelar mest. Inga förhandskunskaper krävs.

INNEBANDY FÖR MOTIONÄRER, 40+

Stjärnhallen, Stora Björnen

Sö 19.00-20.00

6.9-6.12.2026 / 24.1-2.5.2027

Niklas Nylund, Mikael Heselius • 45,00 €

Innebandy på motionsnivå för både damer och herrar. Vi tränar lite teknik och spelar. Kursen är tänkt för motionärer i åldern 40+.

INNEBANDY FÖR MOTIONÄRER, 16-39 ÅR

Stjärnhallen, Stora Björnen

Sö 20.00-21.00

6.9-6.12.2026 / 24.1-2.5.2027

Niklas Nylund, Mikael Heselius • 45,00 €

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

RINKBANDY FÖR DAMER

Komarov Arena

Sö 19.30-20.45

4.10-6.12.2026 / 17.1-21.3.2027

Anna Klemets, Linda Wiklund • 50,00 €

Vi spelar och har roligt! Kom med, tröskeln är låg! Första tillfället är ett prova på-tillfälle, då kan du komma och se om denna roliga kurs är något för dig. Utrustning som behövs är skridskor, hjälm och klubba. Vi ser helst att man har rinkbandyklubba, men hockeyklubba funkar också så länge man provar på. För att första tillfället skall räknas som ett avgiftsfritt prova på-tillfälle bör du avboka din plats innan andra kurstillfället.

RINKBANDY FÖR HERRAR

Komarov Arena

Sö 20.45-22.00

4.10-6.12.2026 / 17.1-21.3.2027

Olavi Heinonen • 50,00 €

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

VI VILL Gärna känna oss TAGGade!

#nykarlebyarbis



YOGA & QIGONG



GODNATTYOGA, ONLINE

Ti 20.00-20.45 • 1.9-17.11.2026
Cecilia Weckström • 32,00 €



Låt kropp och sinne varva ner efter dagen som varit och ge dig själv en stund av djup återhämtning och skön avslappning inför natten. Vi kopplar av i vilsamma yinyoga-positioner som hjälper dig att få en god natts sömn. Yoga passar alla.

Kursen hålls online, länk till tillfällena fås någon dag innan kursstart.

YIN YOGA MED NINA

Juthbacka herrgård
On 18.15-19.45
2.9-2.12.2026 / 20.1-28.4.2027
Nina Lindgren • 47,00 €

Yin yoga är en lugn och meditativ yogaform där vi fokuserar på kroppens djupare bindvävnader. Vi landar i kroppen genom mjuka positioner och vi ger utrymme för sinnet att vila i meditationerna. Med andetaget släpper vi spänningar, stress och lugnar nervsystemet. Vi

övar oss på acceptans och medkänsla som gör att vi mår bättre även utanför yogarummet.

Denna kurs passar alla oavsett om du är stel eller vig. Vi utgår från den egna kroppen och anpassar oss efter dagsformen. Kom som du är! Ta med yogamatta, bolster/kuddar, block, och en filt om du lätt känner dig frusen. Välkommen! Obs! Vi håller paus v. 40-42.

BUTI YOGA MED GLÄDJE OCH KRAFT

Stjärnhallen, Bellatrix
Sö 18.00-19.15 • 13.9-8.11.2026
Anna Jussila • 28,00 €

En härligt uppfriskande kurs i Buti yoga ordnas nu i Nykarleby! Den dynamiska yogapraktiken innehåller dansinslag, skakande rörelser, cirklande rörelser för hela kroppen och pulshöjande spurter. Tillsammans blir det en helhetsmässig yogapraktik för hela kroppen. Butis spiralteknik är utvecklad för att öppna upp stela axlar, höfter, lumskar samt övre och nedre delen av ryggen, särskilt hos dagens stillasittande kontorsarbetare. Under kursen ingår även uppvärmning, stärkande rörelser,



öppnande yogapositioner, öppning av energicentra, det vill säga chakran, och en lugnande avslappning på slutet. Musiken varierar från hitlåtar till urkraftig trumrytm och bidrar till passets energifyllda stämning.

Kursen leds av Finlands första instruktör i Buti yoga och yogalärare (RYT200), Anna Jussila, som kommer från Vasa för att sprida Butis glädjefyllda energi.

Kursen är på öppen nivå, så du behöver ingen tidigare erfarenhet av yoga eller dans. Vi träffas en gång i månaden, 13.9, 11.10 och 8.11.

YOGAVANDRING I MONÄS/STORSAND

Storsand, Monäs

Lö 10.00-13.00 • 19.9.2026

Christin Furu • 25,00 €

Välkommen med på skön höstvandring i vacker natur längs vandringsleden i Storsand. Vi vandrar (delvis i tystnad) cirka 5 km i lätt terräng och stannar upp för enkel yoga, andningsövningar och meditation. Vi skapar också samhörighet med naturen genom "skogsbad" där vi använder alla våra sinnen.

Klä dig i varma kläder enligt väder, stadiga skor och ta med egen vattenflaska och sittunderlag. Ta också med din egen matsäck/fika för vår gemensamma paus!

GLÖM INTE ATT ANMÄLA DIG!
ANTALET ANMÄLNINGAR AVGÖR
OM JUST DIN FAVORITKURS
KAN STARTA.

GLOW & FLOW

– FRÅN AKTIVERING TILL DJUP VILA

Juthbacka herrgård

Lö 10.00-15.00 • 26.9.2026

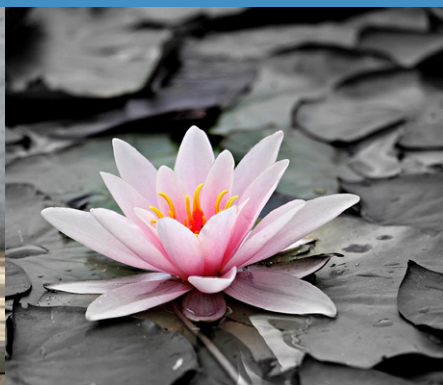
Nina Åbrandt, Nina Lindgren • 42,00 €

Välkommen med på en yogadag där vi rör oss från kraftfull aktivering till stilla integration. En dag för att fylla på, rensa ut och återknyta kontakten med det som känns levande och sant. Du kommer som du är, oavsett tidigare erfarenhet av yoga. Förmiddagen inleds med Kundaliniyoga – en dynamisk praktik med andning, rörelse och fokus som väcker livsenergin, skakar om det som stagnerat och öppnar upp flödet i kropp och sinne. Här får du aktivera, expandera och känna puls. Efter en närande, vegetarisk lunch skiftar vi tempo. Vi landar i Yinyoga och avslutar med Yoga Nidra. Vila i mjuka positioner som ger nervsystemet möjlighet att reglera, släppa taget och smälta det som väckts under förmiddagen. Här får du landa och integrera närvaron i kroppen.

GLOW är den lyster som uppstår när energin cirkulerar fritt. FLOW är upplevelsen när vi släpper taget om motstånd och låter kroppen visa vägen. En dag för dig som vill känna mer – inte göra mer.

Ta med yogamatta, kuddar/bolster/block och filt. En varm vegetarisk lunch serveras kl. 11.45. Ev. allergier bör meddelas i samband med anmälan.

Nina Lindgren är yogalärare med fokus på Yinyoga och Mindfulness, där vi integrerar närvaron i kroppen och sinnet för mjuk återhämtning.



Nina Åbrandt är yoga- och meditationslärare med mångårig erfarenhet, som brinner för att göra yogan levande bortom yogasalen. Hon delar gärna verktyg och mod att integrera yogans tänk och praktik i din vardag – så att den blir något du bär, inte bara något du gör.

QIGONG

**Zachariasskolan, Gymnastiksal
Metsäkulma**

Ti 18.00-19.30 • 13.10-8.12.2026

Staffan Portin • 26,00 €

Hjärtligt välkommen med på en mångsidig qigongkurs med inslag av yoga, tai chi och mindfulnessmeditation! Qigong är det urgamla kinesiska sättet att sköta sin hälsa, för att stärka kroppens egna läkningsmekanismer. Vi använder enkla, långsamma rörelser i takt med andningen och fokuserar mer på rörlighet, balans och närvaro än på styrka och snabbhet. Kursen passar för alla åldrar, för både män och kvinnor. Inga förkunskaper eller speciella färdigheter behövs.

YIN YOGA VID STRESS, TRÖTTTHET OCH UTMATTNING

Juthbacka herrgård

On 16.30-18.00

21.10-25.11.2026 / 20.1-24.2.2027

Nina Lindgren • 26,00 €

Ifall du känner av stress, trötthet eller utmattning är det här kursen där du får landa, vila och återhämta. Vi lyssnar på kroppens signaler och lär oss reglera nervsystemet. Med yin yogans enkla och långa mjuka positioner låter vi kroppen hitta avslappning och mjukhet.

Genom mindfulness möter vi oss själva där vi är just nu. Vi hjälper vårt självomhändertagande och stöttar återhämtningen för att skapa utrymme för läkning. I den här kursen är yin yoga-positionerna mer åt det restorativa hållet med fokus på djupare avslappning. Kom som du är, här finns inga prestationer, bara vila och återhämtning. Ta med yogamatta, några kud-
dar och en filt. Ingen tidigare yoga erfarenhet behövs.

Nina Lindgren är yogalärare med inriktning på Yin Yoga och Mindfulness där vi integrerar närvaro i kropp och sinne för mjuk återhämtning.

NOVEMBERMYS PÅ JUTHBACKA

Juthbacka herrgård

Lö 10.00-15.00 • 7.11.2026

Christin Furu • 42,00 €

Välkommen att rusta dig inför vintern med en skön retreat på mysiga Juthbacka herrgård! Vi börjar dagen med en kopp ceremoniell cacao och väcker kroppen med lugn och flödande morgonyoga, breath work och meditation. Brunchen är årstidsanpassad med värmande och närande råvaror. Under dagen finns möjlighet till reflektivt skrivande där Christin guidar dig med frågor som hjälper dig att få syn på hur du kan ta ut riktning och göra årstiden till en fin och vilsam tid. Vi avrundar dagen med rogivande yinyoga och ett djupt avslappnande ljudbad med tibetanska klangskålar.

Christin Furu är registrerad yogalärare (RYT200), utbildad inom både hatha vinyasa och embodied yin. Hon arbetar deltid som forskare och föreläsare med fokus på resiliens dvs vår kapacitet att hantera utmaningar,



motgångar och kriser på ett konstruktivt sätt. Christins hjärtebarn är det egna företaget Refugium där hon arbetar för att skapa rum för inre och yttre hållbarhet (www.refugium.fi).

VILA DIG I FORM MED RESTORATIVE YOGA

Juthbacka herrgård

To 18.00-20.00 • 12.11.2026

Nina Lindgren • 20,00 €

Välkommen till yogan där vi vilar oss i form. Vi bäddar mjukt runt oss och stannar länge, länge i mjuka positioner för att ge kroppen möjlighet till djup avslappning. Här får du sakta ner, landa och ta emot. Det finns ingen anspänning eller ansträngning utan endast närvaron i den djupa vilan. Vi avslutar med Yoga Nidra, den yogiska sömnen, och om du vill, en kort lätt indisk huvudmassage. Restorative yoga är enkel och passar alla, en mjuk vitalisering av kropp och själ. Restorative yoga skapar utrymme för djup avslappning, balanserar nervsystemet och förbättrar återhämtningen.

Vi yogar mellan kl.18-20, te serveras från kl.17.30. Ta med yogamatta, minst två bolster/ stadiga kuddar, tre vanliga kuddar (hårda och mjuka), två filtar, två block, allt för att kunna bädda mjukt runt kroppen för avslappning.

Nina Lindgren är yogalärare med inriktning på Yin Yoga och Mindfulness där vi integrerar närvaro i kropp och sinne för mjuk återhämtning.

SAMKLANG – KROPPENS RYTM, NATURENS VÄXLINGAR OCH VARDAGSBALANS

Juthbacka herrgård

Må 17.30-19.30 • 23.11.2026

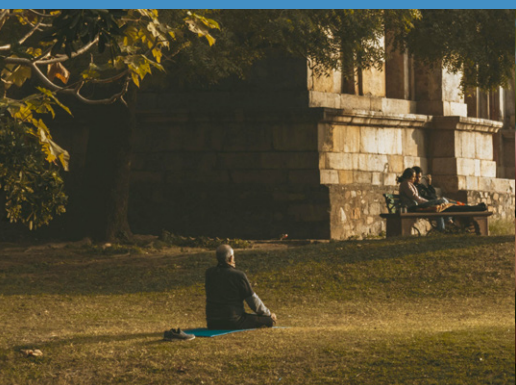
Nina Åbrandt • 25,00 €

Vi mår ofta bättre av att leva i takt med kroppens behov och naturens rytm – där aktivitet och vila får växla i sin egen takt. Den här kvällen utforskar vi hur du kan bli mer lyhörd för din egen rytm och vad du behöver i olika faser av vardagen och livet. I yogan får du möta olika kvaliteter – vad som kan höja din energi och vad som leder dig mot återhämtning. Du får också möjlighet att stanna upp och känna efter genom enkla reflektionsövningar, som kan fungera som vägledning för bättre balans mellan aktivitet och vila. Du får med dig konkreta verktyg och insikter för att skapa mer balans, närvaro och hållbarhet i din vardag. Fint om du har lite erfarenhet av yoga.

Ta med egen yogamatta och filt. I kursavgiften ingår ett litet kompendium med yogatips och reflektionsövningar. Vi avslutar kvällen med tétajm - té, semla (skinka/ost) och liten godbit. Obs! Meddela eventuella matallergier vid anmälan.

Har du ett kursförslag?
Kanske du vill dela med
dig av dina kunskaper
och talanger?

Kontakta oss på Arbis!



Nykarleby Stad - Uudenkaarlepyyn kaupunki

SKOLORNAS ARBETSDAGAR 2026 - 2027

KOULUJEN TYÖPÄIVÄT 2026 - 2027

Augusti 2026							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

13

September 2026							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

22

Oktober 2026							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

19

November 2026							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

21

December 2026							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

15

Januari 2027							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

17

Februari 2027							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

20

Mars 2027							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

16

April 2027							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

22

Maj 2027							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

19

Juni 2027							
Vk.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				
27							

5

Höstterminen/Sysslukukausi

90

Vårterminen/Kevätlukukausi

99

Arbetsdagar/Töypäivät

189

Läsåret har 190 arbetsdagar. Läsårets arbetsdagar minskas dock med självständighetsdagen, trettondagen och första maj när dessa infaller på en annan vardag än lördag.

Lärarnas fortbildningsdag/Opettajien suunnittelupäivä 12.8.2026

Höstterminen börjar/Sysslukukausi alkaa 13.8.2026

Höstlov/Syssloma 14-16.10.2026

Självständighetsdagen/Itsenäisyyspäivä 6.12.2026

Avslutning/Päättäjaiset 19.12.2026

Jullo/Joululoma 21.12.2026-6.1.2027

Vårterminen börjar/Kevätlukukausi alkaa 7.1.2027

Sportlov/Hiihtoloma v.9

Påsklov/Pääsiäisloma 26-29.3.2027

Första maj/Vapunpäivä 1.5.2027

Kr. Himmelsfärd/Helatorstai 6.5.2027

Avslutning/Päättäjaiset 5.6.2027

Godkänd USN 26.11.2025

Hyväksytty SOL 27.11.2025



BILDINGSSEKTORN 2026-27

För förfrågningar som berör våra verksamhetsområden, kontakta oss inom bildningssektorn:
Besöksadress: Topeliusplanaden 7, 66900 NYKARLEBY

Teresia Tötterman-Engström, bildningsdirektör,
tel. 050 443 3575
e-post: teresia.totterman-engstrom@nykarleby.fi

Barbro Julin, bildningsekonom, tel. 050 516 1016
e-post: barbro.julin@nykarleby.fi

Solveig Rif, avdelningssekreterare,
tel 050 309 2449
e-post: solveig.rif@nykarleby.fi

Anu Willman, Suomenkielinen koulutoimenjohtaja, puh. 050 472 9520
s-posti: anu.willman@nykarleby.fi

Helena Nukala-Kronlund, chef för småbarnspedagogik, tel. 050 414 3262
e-post: helena.nukala-kronlund@nykarleby.fi

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

Johanna Lemberg, sekreterare inom småbarnspedagogik, tel. 050 476 9730
e-post: smabarnspedagogik@nykarleby.fi

Kiti Lindén, välfärdschef, tel. 050 440 0235
e-post: kiti.linden@nykarleby.fi

Bettina Mannström-Sand, rektor för Arbis,
tel. 050 471 1060
e-post: bettina.mannstrom-sand@nykarleby.fi

Maria Nyman, Arbis kurssekreterare,
tel. 050 477 4042
e-post: maria.nyman@nykarleby.fi

Jennie Byggmästar, Arbis kurssekreterare,
tel. 050 477 4042
e-post: jennie.byggmastar@nykarleby.fi

Anneke Smedinga, museiamanuens,
tel. 044 721 9076
e-post: anneke.smedinga@nykarleby.fi

Katarina Östman, ungdomsledare,
tel. 044 721 9073
e-post: katarina.ostman@nykarleby.fi

Emil Wingren, media- och kulturkoordinator,
tel. 044 721 9077
e-post: emil.wingren@nykarleby.fi

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

Caroline Ståhl, övervakare, tel. 050 505 7471
e-post: caroline.stahl@nykarleby.fi

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

Stjärnhallen dejour, tel. 050 582 7444

Caroline Lillmåns, motionsrådgivare,
tel. 050 528 0252
e-post: caroline.lillmans@nykarleby.fi

Nina Granberg, bibliotekschef, tel. 044 721 9080
e-post: nina.granberg@nykarleby.fi

Annika Lillqvist, skolsekreterare Zachariasskolan,
tel. 050 478 0447
e-post: annika.lillqvist@nykarleby.fi

Marina Björkqvist, skolsekreterare
Topeliusgymnasiet, tel. 050 411 6177
e-post: marina.bjorkqvist@nykarleby.fi

REKTORER@NYKARLEBY.FI

Gun-May Liljedahl, Socklot skola,
tel. 050 596 6318

Susanne Sandin, Jeppo skola, tel. 050 442 8875

Kevin Holm, Munsala skola, tel. 050 596 6359

Hilkka Norrgård, Metsäkulman koulu,
tel. 050 442 5711

Mikael Fröjdö, Zachariasskolan, tel. 050 514 7110

Ingela Wikman, Zachariasskolan, tel. 050 525 4205

Katarina Bjurs, Topeliusgymnasiet,
tel. 044 721 9078

KATASTROFDOKTORN: ERFARENHETER FRÅN FÄLTET – JOHAN VON SCHREEB

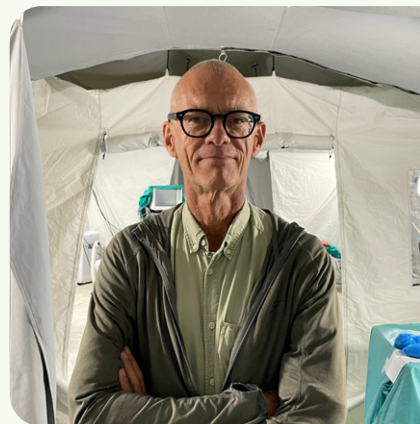
TORS DAG 8.10.2026 KL. 18:30-20, SEMINARIESALEN

Vi lever i en föränderlig tid med nya hotbilder och befolkningar som sätts under press i krig, epidemier och andra kriser. Välkommen med på en tankeväckande föreläsning om arbete i kris, och om de beslut och prioriteringar som görs inom internationella katastrofinsatser.

Johan von Schreeb var med och grundade *Läkare utan gränser* i Sverige och är professor i katastrofmedicin vid Karolinska Institutet. Han har i över 25 år arbetat i katastrofområden som krigsdrabbade Ukraina och Libanon, ebola-drabbade Sierra Leone och efter jordbävningen i Haiti. Han var också rådgivare i Sverige under covid-pandemin.

Under kvällen berättar han om sitt arbete och ger konkreta exempel på hur katastrofinsatser planeras och genomförs. Fokus ligger på hur vård organiseras i extrema situationer, hur prioriteringar görs och vilka etiska dilemman som uppstår.

Servering från kl. 17:45.



ATT VÄXA MED UTMANINGARNA: EN RESA GENOM LIVET MED BARN MED NPF – SARA MELIN

TORS DAG 19.11.2026 KL. 18:30-20, SEMINARIESALEN

Välkommen med på en inspirerande föreläsning om livet som mamma till barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), om att hitta styrka i svårigheter och om att våga omfamna livet med "extra allt".

Sara Melin, känd från bl.a. Instagramkontot @lillaspeedosmamma, delar sin personliga resa fylld av kärlek, sorg, humor och lärdomar. Hon berättar om livet med barn med diagnoser som ADHD och autism, om känslor av skuld och ensamhet, men också om de oväntade, roliga stunderna i vardagen.

Med ärlighet och värme skildrar hon utmaningarna i vardagen och vägen mot att acceptera och förstå sina barns diagnoser som en del av deras styrkor. Det blir en kväll fylld av skratt, frustration, igenkänning och hopp!

Servering från kl. 17:45.



NYKARLEBY ARBETARINSTITUT

KANSLI

Topeliusesplanaden 7, 66900 Nykarleby
e-post: arbis@nykarleby.fi

ANMÄLAN

www.arbis.fi
Tel. 050 477 4042

KURSSSEKRETERARE

Maria Nyman, Jennie Byggmästar
Tel. 050 477 4042

REKTOR

Bettina Mannström-Sand
Tel. 050 471 1060

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)

VÄLKOMMEN!

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

NYKARLEBY ARBIS

EST.1963