

BASE CAMP

Maj 2025

Tidningen

Reklamsponsorerad skoltidning



BASE CAMP *FOLKHÖGSKOLEÅRET FÖR LÄROPLIKTIGA* *KRONOBY FOLKHÖGSKOLA*

REKTORNS HÄLSNING



DEN FÖRSTA AUGUSTI 2024 inledde jag mitt arbete som ny rektor för Kvarnen samkommun. Det var en nervös ny rektor som rattade bilen mot folkhögskolan den morgonen. Trots att jag hade ganska lång erfarenhet av att jobba inom skolvärlden och även erfarenhet av rektorsjobb, var det en ny skolform på en gammal och traditionsbärande skola som jag nu skulle få äran att ta över som den tjugoförsta rektorn i ordningen sedan starten år 1891. Jag visste inte riktigt vad jag skulle förvänta mig, men med snart ett läsårs erfarenhet av jobbet kan jag konstatera att mina farhågor var onödiga. Jag har trivts väldigt bra och emottagandet på skolan och i den för mig nya arbetsgemenskapen var varmt från och med den första arbetsdagen. Speciellt bra trivs jag i den speciella miljö som folkhögskolan är med sin unika blandning av människor i olika åldrar och från olika kulturer. Detta märks inte minst dagligen i matsalen där människor från olika bakgrunder blandas vid matborden och lägger en bra grund för samtal som ökar förståelsen gällande just olika kulturer och bakgrunder. Just sådant som det skulle behövas mer av på alla fronter i samhället.

Det var spännande för mig att inleda första dagen på Kvarnen, men jag antar att alla studerande på vår skola går igenom ungefär detsamma när läsåret kör igång. För elever på Base Camp som lämnat grundskolan bakom sig är det ett stort steg att plötsligt finna sig i en ny grupp med nya klasskamrater som man ska umgås med dagligen i ett läsårs tid. I början av läsåret tyckte jag lite synd om de Base Campare som haft mig som rektor i tre år på Sursik skola och nu måste dras med mig i ännu ett läsårs. Men under årets gång har jag insett att det för min egen del varit väldigt bra att få se den enorma utveckling som en ungdom genomgår under ett Base Camp-år genom att jag kunnat relatera till högstadietiden för ett antal av de studerande. Base Camp är ett mycket bra koncept och en chans som fler ungdomar borde få möjlighet att delta i.

Detta är också något som staten insett och till nästa läsår har Base Camp fått utökade statsandelar för att kunna öka på startplatserna. Andelen sökande i GEA visar också på att det finns efterfrågan på folkhögskolåret för läropliktiga och kanske speciellt för Base Camp. Trots allt är det ändå en väldigt liten del av en årskull i vårt land som väljer att studera ett år på folkhögskola. Under läsåret har vi haft besökare från Ryslinge efterskole i Danmark, som är en utbildning som motsvarar Base Camp. I diskussioner med dem kom det fram att upp till 35 procent av en årskull i Danmark deltar i ett folkhögskoleår efter åk 9. Det är en väldigt hög siffra som vi knappast kommer att nå i vårt land, men som mångårig högstadierektor är jag starkt av den åsikten att fler borde få chansen även här.

Vissa folkhögskolor i vårt land ordnar folkhögskoleår för läropliktiga som drar stora skaror med ungdomar. Vi har folkhögskolor med närmare 190 studerande per år på liknande linjer. Alla dessa bor dessutom på skolans internat och det skapar naturligtvis andra förutsättningar att lära känna varandra. Men på samma gång kan jag tycka att Base Camps koncept med övernattningar och utflykter i naturen ger minst lika bra förutsättningar för att komma varandra nära och lära känna varandra. Men visst skulle det på sitt sätt vara intressant att kunna sammanföra ungdomar från hela regionen till ett år i Kronoby, såväl dag- som nattetid. Vem vet vad framtiden för med sig.

Den nya rektorn som inledde sitt värv på Kvarnen samkommun i augusti börjar så småningom få lite hum om vad verksamheten handlar om. Dels innebär detta att jag börjar inse vad som fungerar bra och vad som eventuellt behöver åtgärdas. Men mest kanske det handlar om att det börjar uppstå planer för framtiden. Base Camp är som redan flera gånger nämnts ett välfungerande koncept, som borde kunna nå fler ungdomar. Det finns sedan tidigare planer för att utöka samarbetet med den uppsökande ungdomsverksamheten och kommunernas arbete med läropliktiga under



BASE CAMP ÄR ETT MYCKET BRA KONCEPT OCH EN CHANS SOM FLER UNGDOMAR BORDE FÅ MÖJLIGHET ATT DELTA I.

ett projekt som skulle möjliggöra praktiska åtgärder kring framför allt ungdomar med stor skolfrånvaro. Jag personligen tror att detta skulle vara ett ypperligt komplement till vår nuvarande verksamhet. Planerna finns, men finansieringen fattas ännu. Eftersom en rektors främsta uppgift är att skapa förutsättningar för verksamheten, så vill jag jobba vidare med detta. Vi borde skapa möjligheter för fler ungdomar att få uppleva miljön och stämningen på Kvarnen. Jag hoppas att jag en dag i framtiden har möjlighet att bänka mig vid samma bord i matsalen som just dessa ungdomar och föra diskussioner som breddar allas vår uppfattning om världen. Tillsammans kan vi uppnå mer än var och en för sig.

Martin Ahlskog

TIDNINGEN GES UT AV:
Kvarnen folkhögskola/
Base Camp

ANSVARIG UTGIVARE:
Martin Ahlskog

REDIGERING:
Kaj Lindh

TRYCKERI:
Botnia print

DISTRIBUTION :
Österbottens tidning

Kronoby 2025

**BASE CAMP TACKAR
ALLA ANNONSÖRER**



DET BÄSTA MED BASE CAMP

■ Joanna Jussila, Ann-Sofie Jansson & Kristoffer Sandbacka

ATT TRIVAS PÅ EN ARBETSPLATS är ingen självklarhet. Känslan som finns i magen när man åker till jobbet säger mycket. Jobbet är den plats där vi tillbringar en stor del av livet, och det gör det extra viktigt att den känslan i magen är rätt. Varje arbetsplats har sina för- och nackdelar, men för oss är den där goda magkänslan när vi kör till jobbet ett tydligt tecken på att något görs rätt här på Base Camp.

Det är lätt att bli förälskad i Base Camp, oavsett ålder. Livet nära naturen, gemenskapen och alla roliga projekt väcker nyfikenhet hos många. Om man följer oss på sociala medier kan man få en glimt av vår vardag. Där visar vi förstås mest våra guldkorn, men vi har

även utmaningar längs vägen. Man måste vara beredd att sova ute i minusgrader, vandra långa sträckor i genomblöta kläder och klara av de känslostormar som tonåringar kan svepas med i. Samtidigt gäller det att hålla sina egna känslor i schack, vara ett stöd och en fast punkt i elevernas vardag.

Base Camp året började starkt med en Tärnabyresa vi sent glömmes. Under året har vi dessutom gjort många utflykter i närregionen, men också längre utfärder, såsom Repovesi och Ruka. Base Camps luciakör gav julstämning när det var som mörkast i december. Eleverna har flitigt tvättat bilar och tillverkat olika produkter till försäljning för att samla in pengar till vår resa till Montenegro i maj. Årets teaterföreställning blev även en succé. "Skuggorna på ramen"



DET BÄSTA MED ATT JOBBA PÅ BASE CAMP ÄR ÄNDÅ ELEVERNA. ATT FÅ SE DEM UPPTÄCKA NYA SIDOR AV SIG SJÄLVA OCH ATT FÖLJA DERAS RESA FRÅN SKOLTRÖTTHET TILL NYFUNNEN MOTIVATION ÄR SVÅRT ATT BESKRIVA.

var en underhållande och välgjord föreställning som hade premiär i slutet av januari. Elever som aldrig hade sjungit solo inför publik tidigare vågade utmana sig själva och levererade vacker sång som berörde. Modiga och snabbblärda var våra skådespelare som fick jobba under ganska hård tidspress inför premiären.

Något som uppskattats mycket i år är de olika temadagarna vi haft. Många har under året hittat glädjen i att sticka sin egen tröja. Vi har haft riddag med ivriga hästtjejer. Vi har även haft jakttema, vi har cyklat i skogen och skruvat en fyrhjuling. De som har velat utmana sig i friluftslivet har fått åka på vinterövernattning och flerdagarsvandring. Klättring, paddling, simning och livräddning har vi hunnit med. I samband med att vi var på plats när Roland föll

genom isen, och lyckligtvis kunde rädda honom, har issäkerhet varit ett stort tema i år. Vi har bekantat oss med isens riskzoner, säkerhetsutrustning och även övat på att plurra genom isen.

Det bästa med att jobba på Base Camp är ändå eleverna. Att få se dem upptäcka nya sidor av sig själva och att följa deras resa från skoltrötthet till nyfunnen motivation är svårt att beskriva. Att få vara med och lära dem om friluftsliv och om världen, och att se den enorma personliga utveckling de genomgår under året är verkligen stort. Trots utmaningarna, ger det här jobbet här så mycket tillbaka. Det är viktigt och det är meningsfullt. Det är en ständig påminnelse om varför vi älskar vårt jobb.

Prewel

HARTMAN
1862

CONALIN cars
WWW.CONALIN.COM

KRONJÄRN
Allt mitt i byn
Tfn 044-7472 975

TÄRNABYRESAN 2025

Hilda Tupeli & Aster Wikström

ÅRET BÖRJADE MED FYRA veckor i skolan innan vi åkte iväg på vår första klassresa till Tärnaby. Klassen var väldigt taggade att åka i väg på nya äventyr. Vi packade bussen och åkte iväg på vår långa resa. På vägen stannade vi vid IKEA i Haparanda för att äta, och efter maten fick vi lite fritid för att köpa snacks.

Efter pausen fortsatte resan, men några timmar senare fick vi problem med bussen. Vi fick vänta i ungefär en timme innan vi fick byta till en annan buss eftersom vår inte gick att laga där och då. Det blev en lång dag i bussen, men till slut kom vi fram till Tärnaby.

Boendet var uppdelat. Flickorna sov i en gammal skola och pojkarna i en bygdegård. Eftersom vi var en stor grupp fick några möjlighet att sova i tält. Vi var fyra flickor som valde tält, så vi fick börja med att sätta upp tälten i mörkret. Trots att det var lite kallt sov vi faktiskt riktigt bra.

Första morgonen åt vi frukost och gav oss ut på en kortare vandring. Vi promenerade till Mittibäcken, en sträcka på cirka fem kilometer. Det regnade mycket den dagen, vilket gjorde att vi inte hade så positiv inställning i början. Vandringen blev också tuffare än förväntat, men vi tog oss igenom den. På vägen hittade vi mycket svamp som vi senare stekte till kvällsmålet. När vi kom tillbaka till stugan duschade vi och bytte om, och därefter åkte vi till pojkarnas stuga för att se filmen Sameblod. Filmen handlade om en samisk flicka som växte upp i Sverige under 1930-talet.

På onsdagen tog vi bussen till Kåtaviken för att besöka Östra Jordbäcksgrottan. Efter en kort vandring var vi framme. En grupp i taget fick gå ner i grottan medan de andra grillade korv och väntade. Upplevelsen i grottan var olika för alla för vissa var det obehagligt, medan andra klarade det bättre. Efter att vi hade varit i grottan vandrade vi tillbaka till bussen. På vägen till stugan stannade vi vid butiken och köpte choklad och andra saker inför nästa dags vandring uppför Ryfjället. På kvällen städade vi i stugan.

På torsdagen så åt vi morgonmål, packade matsäck och ställde oss för att vandra upp för Ryfjället. Ryfjället är 1413 meter över havet. Vandringen började i skogsbältet, vilket gjorde det ganska brant i början, men det blev lättare längre upp. Halvvägs stannade vi och lagade mat, vi hade med oss Snack Pots som vi hällde varmt vatten i, men det blåste så mycket att pastan aldrig blev riktigt klar.

Efter maten fortsatte vi upp mot toppen med flera drickpauser längs vägen. Till slut nådde vi äntligen toppen. På vägen ner fick vi gå i egen takt. Vissa sprang, andra tog det lugnt. När vi kom tillbaka till stugan duschade vi, och senare på kvällen samlades vi och spelade sällskapsspel tills det var dags att sova.

På fredagen vaknade vi, åt frukost och packade ihop våra saker. Vi packade allt bussen och påbörjade resan hemåt. Vi stannade i Haparanda och åt vid IKEA även på hemvägen.



UPPTÄCK LÅNGFÄRDS- SKRIDSKOÅKNING

Wilmer Hästö

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOÅKNING

är en härlig vinteraktivitet där du tar dig fram över isen med hjälp av specialutrustade skridskor. Till skillnad från vanlig skridskoåkning sker långfärdsskrinning oftast på sjöar eller skärgårdsis. Skridskorna fästs i vanliga skidskor med hjälp av skidbindningar, antingen NNN- eller SNS-bindningar, då behöver du skidskor av skatemodell. Alternativt kan man använda fjällskibindningar tillsammans med högskäftade, varma och stabila skor.

NÖDVÄNDIG UTRUSTNING

Säkerheten kommer alltid först. Isdubbar är ett måste. Hjälms är bra att ha och om man vill kan man också använda knäskydd. Man behöver också en ispip. Ispiken är ett viktigt redskap för att kontrollera isens bärighet. Det går att använda två ispikar om man vill använda dom som stavar för att lättare ta sig fram.

Isdubbarna ska du ha runt nacken. Om du går genom isen så kan du dra upp dig själv ur vattnet med hjälp av isdubbarna. Sen ska du ha en stor rygsäck som rymmer ett komplett ombyte av kläder vattentätt förpackat, samt och en liten matlåda och något varmt att dricka. På utsidan av väskan ska du



ha en kastlina som är lättillgänglig ifall du eller någon annan behöver bli räddad från vattnet.

SÅ SKA DU RÖRA DIG PÅ ISEN

När du rör dig på isen så måste du

tänka på var du skinner. Man ska använda ispiken att slå isen hårt tre gånger på samma ställe och om isen håller så är isen troligen åtminstone 8 cm tjock. Man måste fortsätta kontrollera isen regelbundet medan

man åker så den faktiskt är säker.

Om du är i en grupp är det bra med ett tydligt ledningssystem. En ledare längst fram ska välja väg och kontrollera att den är säker, en mittledare som håller koll på avståndet mellan de som skinner, och sista ledaren håller koll att all i gruppen är med.

När man rör sig på isen så ska man vara mer försiktig på vissa ställen. Var särskilt försiktig nära strömmande vatten, broar, uddar, vass, stenar och bryggor. På dessa ställen är isen sämre och mer ostabil. Även fabriker som släpper ut varmvatten och vindbrunnar, alltså öppna hål i isen, är riskzoner. Råkar, det vill säga sprickor där isen delat sig, syns ofta tydligt om det inte är snö, men täcks de av snö är de mycket svårare att upptäcka.

OM OLYCKAN ÄR FRAMME

Om du går igenom isen så ska du först kolla vilken väg du kom ifrån för du vet att isen där är säker. Sen ska du ta isdubbarna som är runt din hals och börja försöka dra upp dig själv. Du ska inte bli förvånad om isen går sönder till först, men sen när du närmar dig mer stabil is så kommer du kunna dra upp dig på isen. När du tagit dig upp ska du åla dig bort på magen längs dina egna spår. Om du är i grupp kan någon kasta dig en kastlina och hjälpa

dig upp samtidigt som en annan kontaktar räddningstjänsten vid behov.

Ring 112 om personen är kraftigt nedkyld och berätta vad som hänt. Byt till torra kläder, drick något varmt och försök hålla dig lugn. Efter ett ofrivilligt isbad kan man behöva åka till sjukhuset för en kontroll, och därefter bör man ta det lite lugnare i några dagar medan man återhämtar sig. Sen så ska du ut på isen igen så snabbt som möjligt för att komma över den rädslan som kan ha lämnat kvar efter olyckan.

EN UPPLEVELSE VÄRD ATT PROVA

Jag tycker långfärdsskrinning är något alla ska testa på åtminstone en gång, för det är en helt annan upplevelse än vanlig skrinning. Man använder lite annan teknik och har mycket mer utrustning, men det går ändå snabbt och lätt över isen. Själv tycker jag om långfärdsskrinning för utsikten och farten, och jag tycker det är roligare att skrinna med flera personer. Då har man någon att prata med och fler att dela minnena med. Jag uppmuntrar alla som inte ha testat att nästa vinter ta med några vänner för att åka ut och testa på långfärdsskrinning. Ta med er någon som är lite mera erfaren och vet var det är säkert att åka om du är nybörjare. Kom även ihåg all säkerhetsutrustning!



AMADA AUTOMATION EUROPE LTD.



WALLTEC
Österbottenska elementhus

www.walltec.fi

STH
Steel



SKUGGORNA PÅ RAMEN - BASE CAMPS ESTRADPROJEKT 2025

■ Ellen Hägglund, Edvin Mattbäck

VARJE ÅR VISAR BASE CAMP upp en teaterföreställning i början av vårterminen för alla som är intresserade. I år började repetitionerna på scen den 7 januari och pågick varje dag i tre veckor, från klockan nio på morgonen till tre på eftermiddagen. Premiären ägde rum den 22 januari. Vi gör teaterprojektet för att vi elever

ska få en chans att lära oss om scenframträdande, att uppträda inför publik och växa som individer. Dessutom är föreställningen ett sätt att samla in pengar till slutresan i maj. Även om årets elever var lite skeptiska i början, vände vi oss snabbt efter en veckas övningar.

Några av deltagarna i teaterteamet hade tidigare erfarenheter av exempelvis revy, dans, teater och till och med

medverkan i tv-serier. Trots det var det nervöst och spännande för alla i början, särskilt eftersom det var första gången många stod på scen inför publik.

Under arbetet med teatern lärde vi oss mycket, inte minst hur man samarbetar bättre. Vi växte som grupp. Att stå på scen eller sjunga var en ny och spännande upplevelse för de flesta, särskilt för de som fick sjunga solo.

Årets teater regisserades av Kristoffer Sandbacka. Den handlade om den berömda målningen Kvinnan vid havet som blev stulen från en galleria. Tavlan stals av en kvinna från Vasa som utgav sig för att vara en konstvärderare från Skåne. Hon ville hämnas på ett försäkringsbolag som vägrade ge ersättning när hennes hus brann ner. Handlingen utspelade sig i flera tidsperioder: strax efter andra

världskriget när tavlan målades, under den tid då den återfanns i Storbritannien, och i nutid när den hamnade i en finsk galleria efter att ha sålts och blivit övergiven. I slutet av föreställningen dök en kvinna upp från Storbritannien. Det visade sig att hennes bortgångne släkting en gång köpt tavlan, och nu ville hon köpa tillbaka den för en miljon euro.

SAXDOR

FREJA

TRANSPORT & LOGISTICS

Fixafell

GEO
MÄTTEKNIK AB

G-Rengas

Industrivägen 7,
Jakobstad
06-7248554

BASE CAMPS BOKTIPS

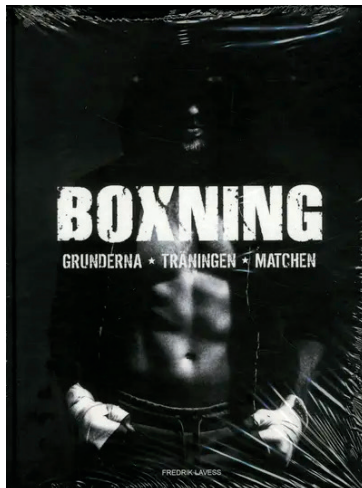
ATT HITTA DEN RÄTTA BOKEN

■ Alvar Asplund, Liam Snellman, Mikko Nyman

Att hitta en bok man vill läsa är inte alltid så lätt. Det lönar sig att ta lite tid på sig, fundera vad man är ute efter och vad man är intresserad av. En del personer står inte ut med att läsa om påhittade berättelser, utan föredrar att läsa om något äkta, som en faktabok eller en biografi om en intressant person. Andra gillar att läsa spännande deckare eller fantasyböcker. Om man är en ovan läsare kan det vara bra att

välja en mera lättläst bok. En lättläst bok behöver inte vara en barnbok. Det finns många lättlästa böcker med bra berättelser som riktar sig till ungdomar och vuxna. Ett annat tips är att lyssna på böckerna som ljudbok.

När du väl hittar den där boken du inte vill lägga ifrån dig, då är det som att du inte längre bara läser ord, du lever dig in i berättelsen. Du inser att böcker inte är tråkiga. Böcker kan vara väldigt underhållande, intressanta och tankeväckande.



Alvar Asplund

Vad heter boken? Boxning: Grunderna - Träningen - Matchen

Vem är författaren? Fredrik Lavess

När publicerades boken? 2016

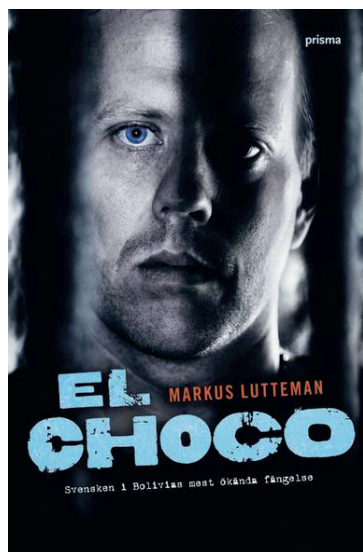
Vilken genre tillhör boken? Fakta

Vad lockade dig att läsa boken? Titeln

Hur många sidor har boken? 145

Boken handlar om grunderna inom boxning, träning och match. Den riktar sig åt folk som är intresserade av kampsport. Jag lärde mig lite om matchförberedelse och hur ofta amatör- och tävlingsboxare tränar. Jag kommer ha nytta av det jag lärde mig olika typer av träning man kan göra på egen hand. Jag hade dock velat läsa mer om träning överlag i boken. Boken passar åt alla som är intresserade av kampsport och som vill lära sig mer om boxning. Jag skulle rekommendera den åt nybörjare i boxning. Det var ganska grundlig information, så om man redan kan en del blir det lite för lite info.

Betyg



Mikko Nyman

Vad heter boken? El Choco: Svensken i Bolivias mest ökända fängelse

Vem är författaren? Markus Lutteman

När publicerades boken? 2018

Vilken genre tillhör boken? Självbiografi, true crime

Vad lockade dig att läsa boken? Jag valde boken för att den verkade intressant och det var den.

Hur många sidor har boken? 395

El Choco är en sann berättelse. Den handlar om Jonas Andersson, en ung svensk som är inblandad i kriminella aktiviteter med narkotika och hamnar i ett fängelse utomlands. Han försöker hitta en väg ut ur den tuffa situation han befinner sig i. Boken följer Jonas liv under många år när han navigerar genom en hård och farlig miljö, där han måste kämpa för att överleva i fängelset. Under sin tid i fängelset tvingas han fundera över sina tidigare val och vad framtiden kan innebära. Händelserna utspelar sig i San Pedro-fängelset i La Paz, Bolivia.

Jag skulle rekommendera boken åt andra. Jag tycker att den var bra och väldigt intressant.

Betyg



Liam Snellman

Vad heter boken? Ondskan

Vem är författaren? Jan Guillou & Johan Werkmäster

När publicerades boken? Originalen publicerades 1981, men finns i flera versioner och upplagor

Vilken genre tillhör boken? Självbiografisk roman

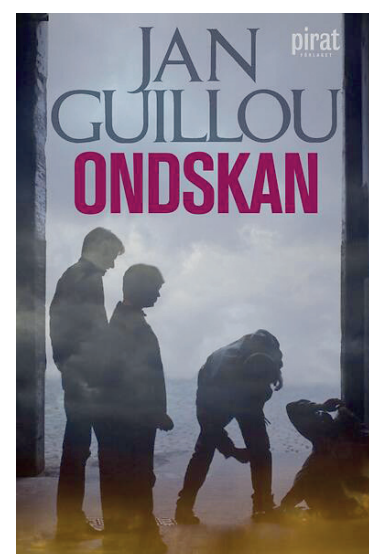
Vad lockade dig att läsa boken? Jag hade läst en annan version av boken för några år sedan. Den var så bra att jag ville läsa den igen.

Hur många sidor har boken? Originalen har 398 sidor. Den finns även som lättläst variant, den har 120 sidor.

Boken handlar om Erik Ponti. Han har växt upp i ett dysfunktionellt och våldsamt hem där han blir misshandlad av sin far. Erik blir även utvisad från sin skola, och tvingas då börja på en ny skola. När Erik börjar på Stjärnbergs gymnasium blir han snabbt medveten om de hårda reglerna och skolans orättvisa. Där blir han utsatt för grov mobbning. Berättelsen följer hans kamp för att överleva och hitta en väg ut ur den våldsfyllda och förtryckande miljön. Samtidigt söker han rättvisa i skolan. Erik är en person med stark rättskänsla, vilket gör att han ibland hamnar i konflikt med de som kontrollerar skolan. Berättelsen utspelas på slutet av 1950-talet i Sverige.

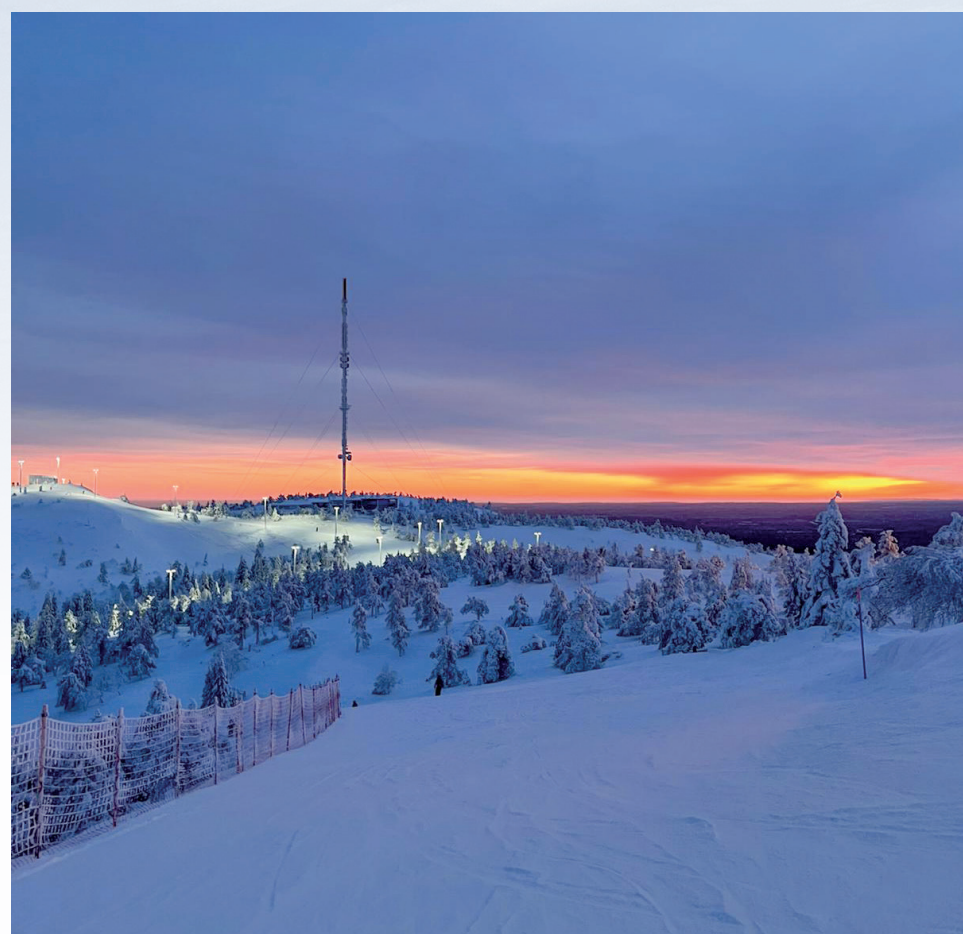
Ondskan är en av de få böckerna som jag har faktiskt har fastnat för. Jag tyckte om att läsa boken för den drar en in i berättelsen på ett sätt som gör det lätt och intressant att följa med. Jag skulle rekommendera andra att läsa Ondskan. Boken är spännande och det blir inte tråkigt att läsa den.

Betyg





NYBÖRJASLA



■ Domenic Skuthälla, Emilia Gäddnäs

Under Ruka-resan i Base Camp hade vi lektioner i hur man åker slalom och snowboard med Outdoor Academy som också är en linje vid Kvarnen. Vi blev indelade i grupper enligt hur van åkare man var och man kunde välja mellan slalom och snowboard. Vi hamnade i nybörjargruppen med skidor, som var lite större än de andra.

Vi hade två lärare och dagen då vi kom dit lärde vi oss hur det kändes att ha skidorna på oss. Det var en ganska kort dag men dagen efter blev det lite tyngre. Vi blev uppdelade i två grupper och vår grupp åkte i barnbacken hela dagen, och fast flera klagade på att de ville i större backar så var det ändå nog bra att vi stannade i barnbacken den dagen. Där fick vi lära oss hur man står, stannar och plogen, eller pizzan som vissa kallar den. Det är då man lägger den främre delen av skidorna mot varandra, som gör att man kan svänga och åka lite långsammare. Under dagen hade vi lite olika övningar och vi fick lära oss teknik. När dagen var slut så åkte vi en sittlift till ena toppen och åkte en blå backe för att kunna ta oss tillbaka till stugorna. Det var lite skrämmande då början var väldigt brant men det gick nog bra för de flesta.

Tredje dagen började vi i barnbacken och fortsatte övningarna, en var till exempel då två skulle hålla i ett par stavar, på olika ändor, och åka som ett tåg i plogen ner för barnbacken. Det var väldigt svårt och krävs mycket koncentration och kommunikation. Sen åkte vi i en aningen mindre blå backe där vi åkte slalom mellan varandra, fortsatte med plogen och att stanna.

Dagen efter åkte vi i flera olika backar och det var då vi fick åka lite mera fritt, fast vi fortfarande hade övningar. Då fick vi också testa en röd backe och åka gondol till andra sidan backen. Där åkte vi i en mindre, men fortfarande otroligt rolig backe. Efter det åkte vi med sittlift upp till toppen där vi åkte ner för en röd backe, vilket var väldigt svårt då det var blåsigt, mulet och is i backen.

Sista dagen hade vi inga lektioner och fick åka fritt, vilket var väldigt roligt efter att man haft alla lektioner. Vi hade bra lärare och bara man lyssnade på dem och hade lite tålamod så gick det väldigt bra. Det kanske inte låter så roligt med lektioner men det är verkligen värt det, vi fick lära oss väldigt mycket och vi blev också bättre på att åka. Och så hade vi ju friåkning på kvällarna så det är verkligen värt det.



LOM I RUKA



MÄSSKÄR

ETT SMULTRONSTÄLLE

Linnea Nygård

Ön Mässkär, som ligger två kilometer från Ådö fiskehamn, är ett ståtligt exempel på den yttre skärgårdens skönhet. Ett kännetecken för ön är Mässkärs båk, som byggdes år 1856 efter Krimkrigets slut. Den är byggd kring en hel stående stock om 21,4 m. Båken är ett igenkänningsmärke för sjöfarare. Dess ursprungliga avsikt var att synas långt ut till havs och märka ut Mässkär. På Mässkär finns även en före detta lots- och sjöbevakningsstation som idag erbjuder allmänheten sina tjänster under namnet Mässkärs naturstation. Där finns restaurang, inkvartering och konferensutrymmen. Det finns också en naturstig som man kan gå på och njuta av den natur som ön bjuder på.

Mässkär har alltid funnits där för mig. Ända sedan jag var ett litet barn har jag spenderat mina somrar

och, om isen har tillåtit, även vintrar där. Ett av de tidigaste minnena jag har från Mässkär var när jag hade gått ut till snickarboden, där vi också har ett sovrum, för att ta en liten middagsvila. När mamma skulle kolla till mig, såg hon mig ingenstans. Hon fick panik. Alla grannar hjälpte till att leta på hela ön för att försöka hitta mig. Pappa kollade om jag fallit i vattnet. En av grannfruarna fick idén att dubbelkolla snickarboden, och mycket riktigt låg jag där hopkurad under kuddar och lakan.

Hur tar man sig till Mässkär?

På somrarna så har Mässkär en egen båt som kör ur folk och den startar från gamla hamn varje dag under sommarmånaderna. Och har du egen båt så finns det gästbryggor att parkera vid. Och under vintern om isen håller så lägger dom ut plogpinnar som visar vägen och var isen är säker.



Stugorna på Mässkär har funnits i flera generationer. Vår stuga byggdes år 1958 av Hans Holmqvist. Stugan var till en början en fiskarstuga eftersom Hans var yrkesfiskare. De flesta villor på Mässkär saknar rinnande vatten men så gott som alla villor har el.

DET BÄSTA MED MÄSSKÄR

- Tystnaden
- Lugnet
- Naturen
- Djuren
- Familjetid
- Bastu och badtunna
- Friheten
- Båtturer
- Maten smakar bättre
- Solnedgångarna



FATEX

WL Trecon
info@wltrecon.com

AUTO ACRO

**Kundnära, trygg
och pålitlig service!**

www.kronobyelverk.fi Tfn (06) 824 2200 Fax (06) 824 2220



Rätt bil till rätt pris
från Nedervetil!

WB AUTO BIL
www.wbauto.fi

Markus: 050-313 8232

Matias: 050-363 3215

Murickvägen 2
68410 Nedervetil

f wbautooy i

Välkommen!



Industrivägen 4
68500 Kronoby

06-834 5227
050-581 4880
050-584 5237

finell

esse elektro-kraft

WILLIAM MILLERS VÄG FRÅN OLYCKA TILL ENTREPRENÖR



Foto: Sandras Ateljé - Sandra Enqvist

William Miller är 27 år gammal, född och uppväxt i Purmo. William driver sitt eget företag Maskintjänst Miller som är ett företag med inriktning på skogstjänst. Han är även med i Purmo UF. På somrarna när det är lugnare i skogen hoppar han in och kör långträdare.

Olyckan

När William var 13 år var han med om en olycka. Han var ute och körde med sin fyrhjuling när olyckan var framme. Han krockade i ett träd och flög av och det resulterade i att högerarmens all 5 plexusnerv slets ut ur sina nackfesten, det visste han inte då men den skulle börja klarna några dagar senare på TAYS (Tammerfors universitetssjukhus). När han krockade i trädet så höll han fast sig så hårt i styret att nerverna i nacken släppte innan händerna släppte taget om styret. Han var ensam så han vet inte exakt vad som hände eller hur länge han var borta.

Operation skulle det bli men kirurgen **Pasi Paavilainen** som för övrigt är en av två kirurger i landet som opererar så här pass allvarliga nervskador var utomlands vid tillfället så sjukhuset ville vänta på att han skulle komma hem. Inget var ju livshotande eller för den delen akut så operationen blev inplanerad först 10 dagar efter olyckan. Operationen gick bra. Under operationen flyttade de över en meter nerv får olika ställen av kroppen för att kunna länka ihop högersidas skadade nerv till vänstersidas fungerande för att kanske kunna få tillbaka lite rörelse i högerarmen. De justerade även en bröstmuskel. Operationen tog 11 timmar. När han idag kniper i vänster han rörs det även i höger hand. Efter detta gavs William smeknamnet "Soturi" av Pasi.

Tiden efter olyckan och operationen gick rätt så bra men så småningom började fantomverken smyga sig på. Först var den hanterbar men den blev bara värre och värre. Att få hjälp visade sig vara lättare sagt än gjort men tack vare en krigande mamma kom de sig till slut till smärtpolitiken på Malmiska. Där fick de träffa **Thomas Roland**, en glad tysk som inte bara var en av landets främsta smärt specialist utan

även fungerade lite som en psykolog tack vare sin härliga personlighet. Men att få den fruktansvärda värken under kontroll var inte heller någon enkel match för Roland. Mycket mediciner prövades med varierande framgång, men till slut hittades en kombination som gjorde dagarna "överlevnadsbara".

Utan Roland vill jag inte veta hur de hade gått, han räddade nog huvudet på hela familjen, säger William.

William har ingen medicin idag, det slutade han med när han var 16 år. Fantomverken har han än idag med den är på en hanterbar nivå.

William har dock alltid försökt finna sig i situationen med uttrycket "det är inte hur man har det, det är hur man ta det".

Base camp året 2014–2015

Efter högstadiet tog han ett mellan år vid base camp, det är inget han ångrar. William tror att ett mellan år i den åldern skulle vara bra åt de flesta. Man mognar lite och hinner i lugn och ro fundera över vart man vill studera vidare.

Just base camp är ett jättebra val för mellanår med all sina olika aktiviteter som utmanar ungdomarna på all möjliga sätt, säger William

Efter base camp året började han studierna i Närpes på logistik och utbildade sig till långtradarchaufför. Armen gjorde inga hinder i yrkesvalet.

Ingen annan tror att det går när man bara har en arm, så man måste bevisa det säger William.

Efter logistik började han först köra betongbil en tid men bytte sedan till flis/torvbil som han körde i 4 år innan han startade eget företag.

William har alltid velat driva eget företag. Han har på sätt och vis jobbat inom energibranschen sen han var 15 år då han började sommarjobba på en torvtäkt där han för övrigt fick smeknamnet "enarmade banditen" som hänger med än idag.

Efter att skolan var klar och han hade tagit långtradarkörkort fortsattes det inom energibranschen med att köra torv och flisbilar. Där av blev det ett ganska naturligt

steg till ett företag med inriktning på energivedsklippning i huvudsak. Han har idag en traktor och en skogs vagn som han klipper med, främst runt åkrar och längs med villovägar.

Företagandet har alltid varit närvarande i och med att Williams pappa också driver företag. Så att börja driva eget var inget problem i sig. Stora maskiner har alltid varit ett stort intresse för William och att köra dem med en arm har inte håller varit något större problem. Men nu var det frågan om en kran som skulle köras och en kran styrs i vanliga fall med två joy sticks och det är problematiskt med en hand. Då började sökandet efter någon som kunde bygga om systemet

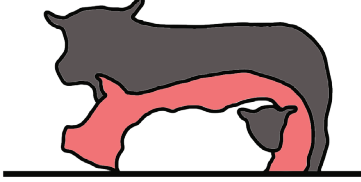
så det skulle gå att köra med en hand, och lika bra som ett system för två händer. Efter mycket om och men kom de till slut i kontakt med CJ service i Sandsund. Där var det inga problem och skapandet av en enhands joystick var igång. Idag körs kranen så gott som dagligen utan problem med en hand.

Maskintjänst Miller grundades i augusti 2022 och har sen dess rullat på men att försöka stå på egna ben utan några kontakter med större aktörer är en utmaning. Men utmaningar är vi vana med och de är ju de som gör det intressant i slutändan.



Foto:
Sandras Ateljé -
Sandra Enqvist

 otakon

 TAJMA

 DAHL

 abilita

POVAKO

Povako-kursdeltagare Elli, Eve ja Jeggen

Povako är en utbildning som förbereder för Polisyrkeshögskolans antagningsprov. Som bland annat inkluderar ett 1500-meters löptest, en hinderbana, styrketester, psykologiska tester samt ett skriftligt prov. För det skriftliga provet måste antagningsboken läras utantill. För att komma in på skolan måste även simtestet vara genomfört. Vår kurs genomförde simtestet i god tid, och simintyg finns redan.

På Povako ingår sport i skolvardagen och den aktiva miljön motiverar till att träna hårt. Veckorna börjar alltid på måndagar med en löprunda, så konditionen förbättras snabbt. Kronoby folkhögskola möjliggör också aktiv träning på

gym, eftersom skolans eget gym är tillgängligt för oss varje dag. Veckorna avslutas med en löpskola, där vi lär oss rätt löpteknik. Det är faktiskt trevligt att få ta emot helgen efter att vi har sprungit tuffa intervaller på löpskolan.

Förutom sport tränar vi också inför det skriftliga provet på Povako. Det skriftliga provet inkluderar en uppsats. Vi har skrivit många uppsatser som modersmålsläraren har granskat. De uppsatser vi har skrivit har blivit granskade på samma sätt som vid antagningsprovet, så vi har fått bra feedback om hur vi kan förbättra vårt skrivande. Träningen inför det skriftliga provet inkluderar också att lära sig antagningsboken utantill. Det tar mycket tid och ansträngning, men på Povako ägnas lektionerna åt detta, och

motivationen i gruppen stiger.

Povakos program inkluderar också intressanta besök. På vår årskurs har vi bland annat besökt sjöbevakningen, Vasa fängelse, tingsrätten och polisinrättningen. Besöken relaterar till vårt framtida yrkesval och ökar motivationen. Under besöken får vi höra om verksamheten på besöksplatser, de jobb som hör till den samt se lite av verksamheten i praktiken.

Povako-deltagare kan bo på Kronoby folkhögskolans internat. I hyran ingår frukost och lunch, samt middag mot en liten extra avgift. Deltagare som bor på internatet har tillgång till gymmet, och tillsammans med kurskamrater kan man till exempel tillbringa kvällarna med att studera inför antagningsprovet.

Povako erbjuder en bra balans mellan teori och praktik. Kursen är ett bra alternativ för dem som vill ha mer information inför förberedelserna till Tammerfors antagningsprov. Dess praktiska inriktning och personliga handledning hjälper till i förberedelserna. Kursens lärare har möjliggjort mycket professionell undervisning, eftersom de har långa karriärer inom området. Kursen ger deltagarna en konkret möjlighet att få en inblick i polisens arbete.

SUOMEKSI

Povako-kurssilaiset Elli, Eve ja Jeggen

Povako on Poliisiammattikorkeakouluun valmistava koulutus. Povako valmistaa Poliisiammattikorkeakouluun pääsykokeisiin. Pääsykokeisiin kuuluu muun muassa 1500 metrin juoksutesti, ketteryysrata, lihaskuntotesti, psyykkiset testit sekä kirjallinen koe. Kirjallista koetta varten pääsykoekirja täytyy opetella ulkoa. Koulun pääsyä varten myös uintitesti pitää olla suoritettuna. Meidän kurssi suoritti uintitestin hyvissä ajoin, ja uintitodistukset eivät vanhene, joten ne ovat suoritettu myös jatkoa ajatellen valmiiksi.

Povakossa urheilu kuuluu koulupäiviin ja liikunnallinen ympäristö motivoi treenaamaan kovaa. Viikot alkavat aina maanantaisin juoksulenkillä, joten kunto kasvaa kohisten. Kruunupyyn kansanopisto mahdollistaa myös aktiivisen salilla käymisen, sillä koulun oma kuntosali on päivittäin käytössämme. Viikot päättyvät juoksukouluun, jossa opettelemme oikeaa juoksutekniikkaa. Juoksukoulusta onkin mukava lähteä viikonlopun viettoon, kun olemme juosseet ensin rankkoja intervallia.

Urheilun lisäksi Povakossa harjoitellaan kirjallista koetta varten. Kirjalliseen kokeeseen kuuluu essee. Olemme kirjoittaneet monta esseetä, jotka



äidinkielenopettaja on tarkastanut. Meidän kirjoittamat essee on tarkastettu, kuten pääsykokeessa tarkastetaan. Näin olemme saaneet hyvää palautetta, miten voisimme kehittyä esseen kirjoittamisessa. Kirjallisen kokeen harjoitteluun kuuluu myös pääsykoekirjan ulkoa opettelu. Siihen kuluu merkittävästi aikaa ja vaivaa, mutta Povakossa oppitunneilla tähän paneudutaan, sekä motivoiva seura kannustaa lisää.

Povakon ohjelmaan kuuluu myös mielenkiintoiset vierailut. Meidän vuosikurssilla olemme käyneet vierailulla esimerkiksi merivartiostossa, Vaasan vankilassa, käräjäoikeudessa sekä poliisilaitoksella. Vierailut koskevat meidän tulevaa alavalintaa, sekä lisäävät motivaatiota. Vierailuilla kuulee vierailupaikan toiminnasta, siihen liittyvistä töistä sekä näkee hieman toimintaa.

Povako-kurssilaiset voivat asua Kruunupyyn kansanopiston asuntolassa. Asuntolan vuokran hintaan saa aamupalan ja lounaan, sekä pienellä lisämaksulla päivällisen. Asuntolassa asuvat kurssilaiset pääsevät käymään kuntosalilla, sekä kurssi-tovereiden kanssa voi esimerkiksi viettää illat opiskelemalla pääsykoekirjaa.

Povako tarjoaa hyvän tasapainon teorian ja käytännön välillä. Kurssi on hyvä vaihtoehto niille, jotka haluavat lisää tietoa Tampereen pääsykokeisiin valmistautumista varten. Sen käytännönläheisyys ja henkilökohtainen ohjaus auttavat valmistautumisessa. Kurssin opettajat ovat mahdollistaneet meille erittäin ammattitaitoisen opettamisen, sillä he ovat tehneet pitkät urat alalla. Kurssi antaa osallistujille konkreettisen mahdollisuuden saada käsitys poliisin työstä.

Reservdelar, underhåll och reparationer.

| Källbyvägen 1276

eker
EASY LOADING

ekeriparts.fi

BETONI - TERÄS - PUU | BETONG - STÅL - TRÄ

P M J
S E R V I C E

**RAKENTAMISEN SUUNNITTELUPALVELUT
PLANERINGSTJÄNSTER FÖR BYGGINDUSTRIEN**

**ELEMENTTISUUNNITTELU
ELEMENTPLANERING**
**RAKENNESUUNNITTELU
KONSTRUKTIONSPLANERING**
**RAKENNEMALLINNUS
KONSTRUKTIONSMODELLERING**

info@pmjservice.fi | 050 303 2825

Forskansintie 51 Forskansvägen | Alaveteli 68410 Nedervetil

ATT BAKA BRÖD

Joar Mannström

Brödets historia

Bröd har varit en stor del av människans kost så långt bak som förhistorisk tid. I början var det bara krossade sädeskorn som blandades med vatten och gräddades. Senare upptäckte man att om man lät degen stå och fermentera bildas bubblor och gav brödet en syrlig smak, luftig och mjuk konsistens, vilket kom att bli till surdegsbrödet. Detta upptäckte man ca. 8000 år före Kristus. Produktionen av den första

jästen började ca. 300 före Kristus, som biprodukt från ölbryggningen.

Bakningsprocessen

Man börjar brödprocessen med något mjöl och någon vätska. Då de blandas bildas glutentrådar som formar ett nätverk. Då tillsätter man jäst i någon form och degen börjar jäsa. Salt kan tillsättas efter att mjölet, vätskan och jästen har blandats. Om man tillsätter saltet då jästen och vätskan och inte mjölet har blandats så dör jästen. Under jäsningen bildas koldioxidgasbubblor som

inte slipper ut ur degen, och om degen är för lös kan bubblorna slippa ut vilket leder till ett platt och hårt bröd. Om man däremot knådar degen är för hård orkar gasen inte lyfta upp degen, vilket också leder till ett hårt och platt bröd. Så likt allt i livet gäller det att hitta ett lagom.

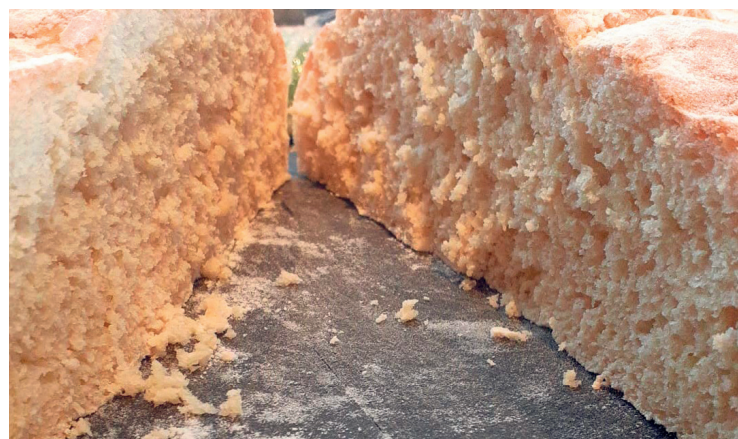
Då jag bakar brukar jag tillsätta mjöl så lite som möjligt tills degen går att hantera utan att den är klibbig. Sedan gräddar jag brödet. Då det värms upp till 50 grader dör jästen, men brödet fortsätter att stiga eftersom gasbubblorna fortsätter att expandera. Vid 60 grader stelnar glutenet och fukt avges. Mjölet absorberar fukten och då hålls brödet ihop. Vid 100 grader blir brödets yta ljusbrun och vid 140 grader mörkbrun. Det är svårt att få gräddningen rätt, men en regel min mamma lärde mig är att kolla så att också bottnet är mörkbrunt, inte bara ytan.

Olika sorters bröd

Ett standardvetebröd innehåller vetemjöl, vatten och jäst. Om man sätter mjölk i stället för vatten

får man källarfranska, ett mjukt, ljust och luftigt bröd som passar bra med soppa. Man kan också byta ut vattnet eller blanda vattnet med t.ex. fruktsaft, kaffe, yoghurt för att experimentera med smaker. Man kan byta ut mjölet med t.ex. havremjöl för havresemlor, råg vetemjöl för rågbröd, korn för kornbröd och så vidare. Det finns två sorters jäst som används till brödbakning, och det är torr- och färskjäst. Det är inte jättestor skillnad på torr- och färskjäst annat är att torrjäst har betydligt längre hållbarhet och brukar blandas i mjölet medan färskjästen blandas i vätskan. 50 gram färskjäst motsvarar cirka 12 gram torrjäst.

(Källor)
https://sv.wikipedia.org/wiki/Br%C3%B6dets_historia
<https://www.ankarsrum.com/se/graddning-av-brod/>
<https://www.findusfoodservices.se/produkter/bageri/brod/svensk-kallarfranska-44-g>
<https://lindasbakskola.se/2021/01/05/havergrynsfrallor-utan-vetemjöl/>



MATLAGNING UTE MED STORMKÖK



Amanda Porko, Anastasia Heikkilä, Emma Björkman

Att laga mat utomhus är en del av friluftslivet, oavsett om du är på fjällvandring, paddeltur eller campingsemester. Ett bra stormkök kan göra måltiderna enklare, snabbare och betydligt trevligare. Men vilket stormkök ska man välja? Här går vi igenom olika typer av stormkök.

- Vanliga typer av stormkök
- Spritkök
- Gaskök
- Multifuelkök

VAD INNEHÅLLER ETT STORMKÖK?

Ett klassiskt Trangiakök är ett komplett stormkök som passar både nybörjare och erfarna friluftsentusiaster. Här är vad som brukar ingå:

- 2 grytor
- 1 stekpanna
- Ett tvådelat vindskydd (övre och undre del)
- Brännare (sprit- eller gasbrännare)
- Lock till brännaren med gummipackning
- Sparring/släckare (för att justera eller släcka lågan)
- Handtag för grytor
- Nylonrem
- Kaffepanna



SPRITKÖK, GASKÖK ELLET MULTIFUELKÖK

GASKÖK

Fördelar:

- ✓ Snabb uppkokning – passar för effektiv matlagning
- ✓ Sotfri – kräver minimalt med rengöring
- ✓ Enkel att använda – bara att skruva på och tända

Nackdelar:

- ✗ Tyngre – gasbehållaren väger en del
- ✗ Svårt att se hur mycket gas som är kvar
- ✗ Fungerar dåligt i kyla – gasen presterar sämre vid minusgrader

SPRITKÖK

Fördelar:

- ✓ Miljövänligt – inga giftiga utsläpp
- ✓ Lätt att bära – inget behov av gasbehållare
- ✓ Billigare – både i inköp och drift

Nackdelar:

- ✗ Långsammare – tar tid att koka upp vatten
- ✗ Sotning – grytor och panna blir svarta
- ✗ Mindre effektivt vid blåstigt väder

MULTIFUELKÖK

Fördelar:

- ✓ Mångsidigt – du kan använda bensin, fotogen, diesel eller gas
- ✓ Fungerar i extrem kyla och på hög höjd
- ✓ Effektivt – Kokar upp vatten snabbt och klarar matlagning för flera personer utan problem.

Nackdelar:

- ✗ Dyrare – både köket och vissa bränslen kostar mer än enklare alternativ.
- ✗ Mer komplicerat att använda
- ✗ Tungt och tar mer plats



SKIBIDI

När något är dåligt.



GOOFY

knasigt



REAL

När man håller med
något eller någon.



YAPPING

När någon talar mycket.



SLAY/SLAY QUEEN

Kan användas när man tycker
någon ser väldigt bra ut.



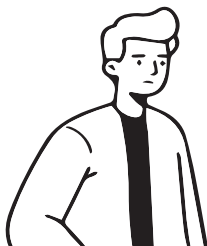
SIGMA

Kan betyda två saker, att
något är bra eller att en
person är väldigt häftig
och cool.



BOMBOCLAT

Ett svärord från Jamaica



NPC

Någon som beter sig som
en bakgrundskaraktär



MID

Något som är mediokert
eller överskattat.



RIZZ

Betyder charm eller
förmåga att flirta och
attrahera någon.



NO CAP

Skojar inte



ICK

Äckligt eller obehagligt



BEEF

Bråka



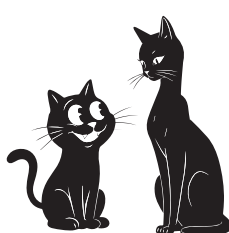
SUS

misstänksamt



GOATED

riktigt bra



MJAU

Kan man säga när någon är
snygg eller attraktiv.

UNGDOMS- SPRÅK

- VAD BETYDER "BRAINROT" OCH ANDRA NYA UTTRYCK?

Hilda Tupeli & Albert Nicolaescu

I dagens samhälle har ungdomars språk förändrats och utvecklats snabbt, vilket ofta skapar förvirring bland äldre generationer. Ett av de mest aktuella och omdiskuterade begreppen är "brainrot", ett ord som blivit populärt på sociala medier och i ungdomskulturen. Men vad betyder egentligen ord som "brainrot" och andra ungdomsuttryck som används online? Vi har gjort en lista på ungdomsord så att de äldre generationerna kan förstå ungdomar bättre.

Begreppet brainrot är en samling av ungdomsord. Namnet brainrot innebär att man är på sociala medier så mycket att hjärnan ruttnar. Ett uttryck som ofta används bland ungdomar är "skibidi toilet", detta uttryck kommer från en viral Youtube-serie med muterade toaletter som slåss mot kameramän. Skibidi toilet är ett av de populäraste brainrot-uttrycken. Det har fått en stor spridning speciellt via tiktok och det görs flera sånger och spel med mera där uttrycket används.



GLAZING

När man fjäskar.



MEWING

Då man skärper
till sin käklinje.



**MAIN
CHARACTER
ENERGY**

Någon som står i centrum.



**ATE AND
LEFT NO
CRUMBS**

Någon som gjort
något bra.

Mekonomen
Autohuolto & Vauriokorjaamo

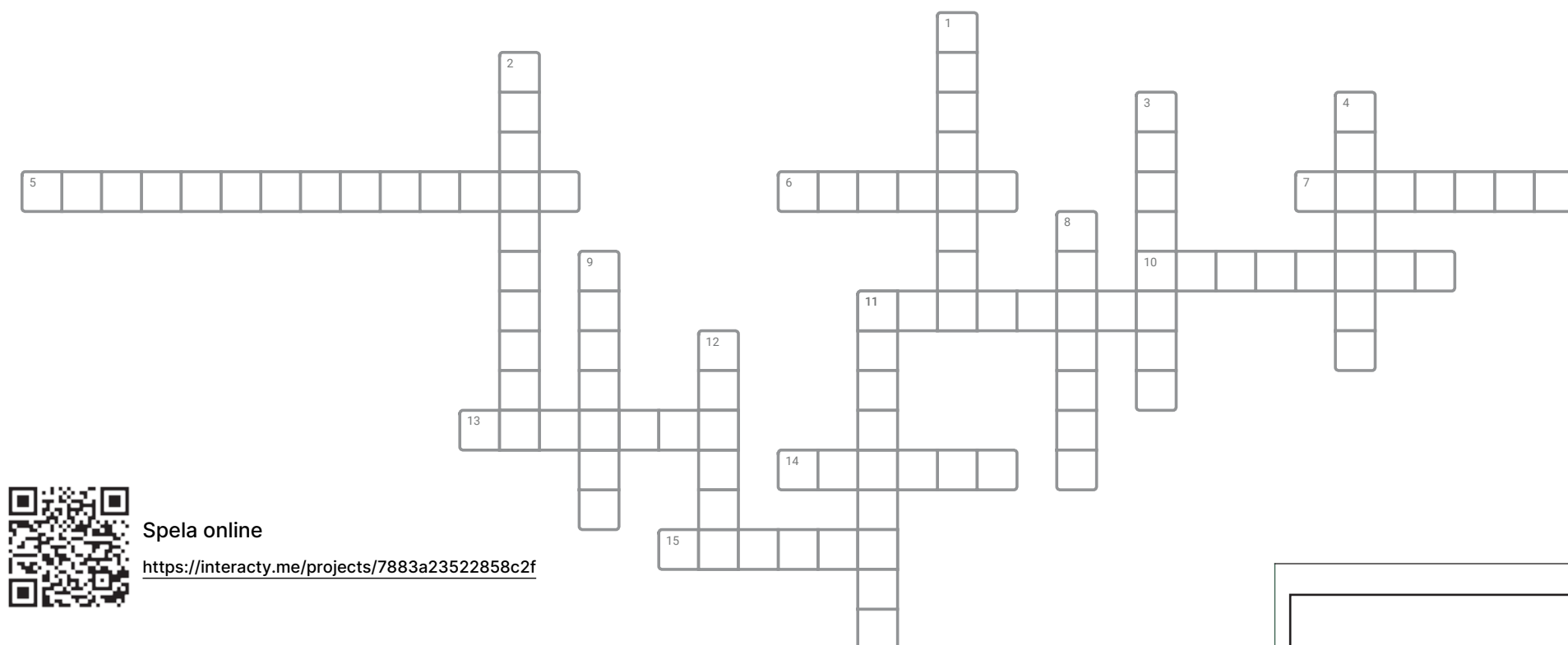
KRONOS

Backfalt.fi

Esma
Comfort wherever you are

TORP FRY'S

Wärns Metall AB



Spela online

<https://interacty.me/projects/7883a23522858c2f>
Lodrätt

1. Koncentrerat kaffe i liten kopp
2. Italiensk dessert med grädde och gelatin
3. Tända eld på mat med mening
4. Landet där paella är nationalrätt
8. Vegetariska bollar gjorda på kikärter
9. Kryddstark korv från Spanien
11. Landet som scones kommer från
12. Näringsrikt frö, ofta använt som risersättning

Vågrätt

5. Betydelsen för Hindins "masala"
6. Används för att stöta kryddor
7. Marängdessert med grädde och bär
10. Ört som finns i pesto
11. Enhet för att mäta hettan i chili
13. Fylld pasta
14. Glass på italienska
15. Japanskt grönt te

INTERVJU MED MURIEL

Jennie Björnvik,
ilippa Elenius

Den 3.2.2025 packade vi bussen och åkte mot Ruka med Outdoor Academy och språklinjen. Under veckan träffade vi många människor och en av dom var Muriel som går på språklinjen. Vi träffade Muriel på en av slalomkurserna, hon blev fascinerad över hur duktiga vi var på att åka slalom. En dag började hon åka med våra lärare och sedan började vi följa med. Till en början visste vi inte vad hon hette så vi

började kalla henne "mommo".
Men vem är Muriel?

Muriel kommer från Belgien men flyttade hit på grund av kärleken. Idag har hon gift med en finsk man och de har totalt 10 barn. Både hon och hennes man hade 5 barn före de träffade varandra. Muriels barn bor i Stockholm, Belgien, Australien och Madrid. Hennes mans barn bor i Finland. För tillfället bor Muriel i Finland men hon brukar åka väldigt ofta till Belgien och hälsa på hennes familj där. Före Muriel kom till Finland jobbade hon i Belgien både som lärare och

Tandläkarassistent.

Muriel tycker att naturen och människorna är det bästa med Finland. Största skillnaden mellan Belgien och Finland är att Finland är ett så lugnt och tryggt land, säger Muriel.

Muriel studerar svenska 2 vid Kronoby folkhögskola. Hon trivs väldigt bra och har många vänner, alla i skolan är så snälla med varandra. Det bästa med skolan enligt Muriel är lärarna och själva skolatmosfären. Muriel skulle varmt rekommendera skolan om man vill lära sig svenska.



PÅRAS

www.paras.fi


KOKKOLAN AUTOHUOLTO

RS

RISKAS



Rasmus 050 913 2200
Christoffer 050 350 0686

INTER tractor

Heinolasvägen 24, Karleby



WIKRO

Since 1958

NÄR ISEN BRAST

■ Nea Eklund och Emelie Wikström

Den 9 december skulle han ut med sin hund, **Lipton**, för att att märka ut sina ryssjor inför vintern. "Isen var relativt tjock och stabil. Jag färdades med spakstötting och Lipton satt på. Vädret var bra, solen började titta fram över trädtopparna, tills jag plötsligt kom till stället var jag 'brakade' igenom", säger Roland. Han berättar om hur han inte kunde se skillnaden på isen, vilket gjorde att han gick igenom isen. "När jag och Lipton for igenom hamnade jag att bryta sönder isen framför mig, samtidigt som Lipton försökte hoppa upp på mig, vilket resulterade i att han tryckte ner mig under vattnet några gånger. 15 meter tunniss måste jag bryta sönder innan jag kom till den tjockare is som skulle ha kunnat hålla och få mig räddad. Men då var krafterna slut."

Han berättar sedan om hur, då

”

JAG KÄNDE MIG NOG SORGSN MEN JAG VAR INTE RÄDD PÅ ATT DÖ, FAST JAG KÄNDE MIG BESVIKEN ÖVER ATT LÄMNA DEM SOM SKULLE BLI KVAR

han låg i vaken, att han kände sig sorgsen över sin fru och sina barn, för att han ville se dem en sista gång. Tankarna började snurra, och vid det laget hade han slutat försöka komma ut ur vaken. Roland berättar också om hur han fick upp Lipton, vilket gav honom lättnad, men hade han slutat att försöka slippa ut ur vaken själv. Nu höll han sig bara fast vid isen med sina isdubbar. Detta var just innan **Kristoffer "Kicki" Sandbacka**, en lärare vid Basecamp som var ute på isen med sina elever, kom och räddade honom upp ur vaken. Vid det laget, hade Roland redan börjat känna värme i kroppen. Han beskriver att "då vet man att det

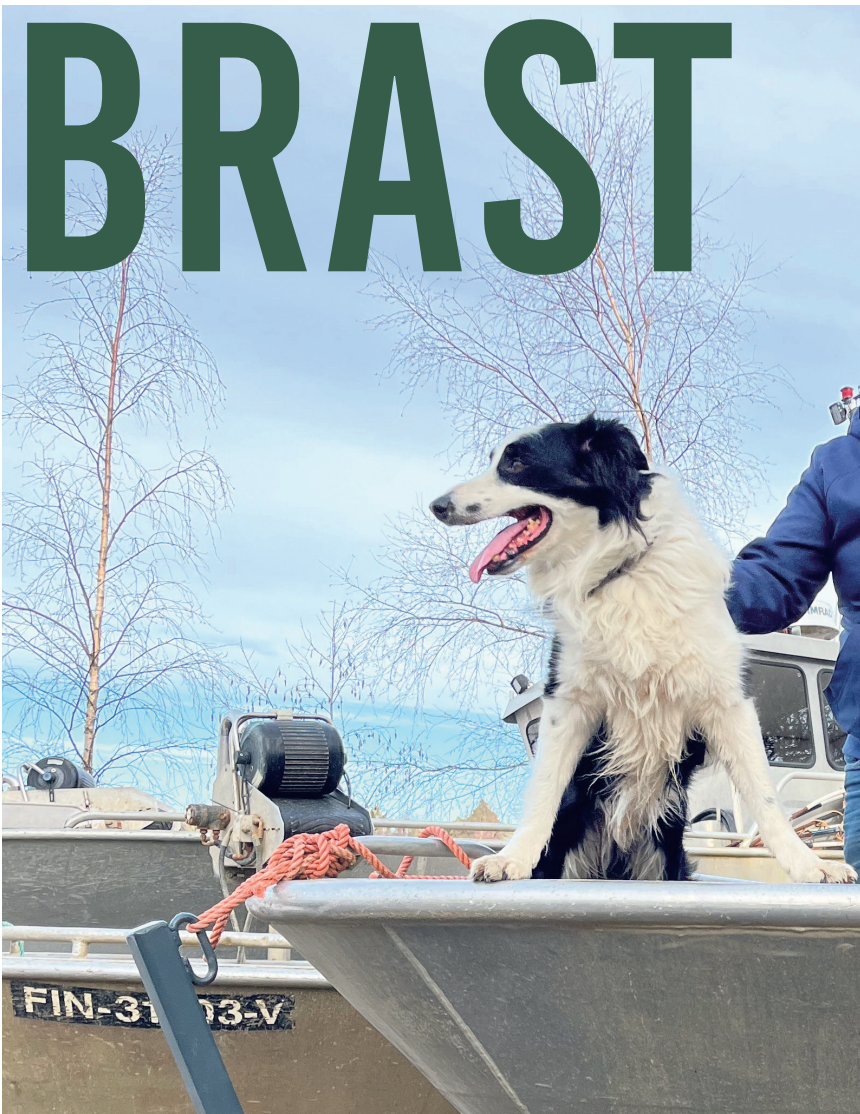
börjar vara färdigt". Han var nära att tappa medvetandet. "Jag kände mig nog sorgsen men jag var inte rädd på att dö, fast jag kände mig besviken över att lämna dem som skulle bli kvar", suckar Roland. Sedan kom hoppet tillbaka, för då såg han en man komma skrinande mot honom, men han visste ännu själv att det inte var över. Han berättar om hur det inte fanns någon garanti att han skulle överleva, eller att mannen ens skulle få upp honom. Kicki kastade sin kastlina och med den lyckades Roland komma upp ur isen. Roland hade tappat båda skorna och sin mössa. Benen höll inte, så de fick börja med att krypa en stund bort från den våta och glashala isen. Efter ungefär 50 meter lyckades Roland komma upp på egna ben och tillsammans gick de mot Fagnäs båthamn. Sträckan var ca 1 km lång och med ca 300 meter kvar kom brandkåren emot med sin räddningsflotte. Roland säger att han inte kommer ihåg så mycket av vem som stod på stranden när han fick hjälp att ta sig in i ambulansen.

Roland tycker att han har återhämtat sig bra och säger att han inte fick några psykiska problem efteråt. Han känner en stor tacksamhet att han blev räddad och han är mycket tacksam till att Base Camp var ute på isen just den dagen. "Det var ju ingen garanti att jag skulle klara mig", säger han. Händelsen har stärkt tron på medmänniskorna. Efter händelsen fick Roland problem med hjärtat och hamnade att ta medicin. Sjukhus i Karleby ville göra en hjärtbehandling, men blodprov på Malmska visade att inget var fel. Roland slutade med medicin några veckor senare och har inte haft fler läkarbesök. Både Roland och Lipton mår bra nu. Roland berättar om hur viktigt det är att aldrig vara ensam på isen och att alltid ha med sig en erfaren och klok person, som Kicki.

"Om vi hade varit två på samma ställe hade isen troligtvis inte brakat så nära", säger Roland, och påminner om hur snabbt farliga situationer kan hända. Han berömmar också Base Camp, som ger sina elever rätt undervisning om is, något han tycker att skolor ska göra bättre.

Livet som yrkesfiskare är verkligen inte en tråkig vardag. Han

växte upp med fiske eftersom hans pappa också var fiskare. Roland har fiskat i 40 år och säger att varje dag är olika. Ingen dag är den andra lik, och man vet aldrig vad man får. "Oftast får man något, och det kan vara vad som helst", säger han. Fisket är alltså ganska oförutsägbart, och man måste vara redo på allt. Under hela sin yrkeskarriär, har han endast en gång haft en dag utan fångst. En av de största utmaningarna som yrkesfiskare är vädret. Roland berättar att det kan vara riktigt tufft, speciellt när han fiskar ute på havet under sommaren. "Ibland kommer en storm plötsligt, med vindar på 25-30 m/s. Då är det inte kul att vara ute och försöka få ordning på allt", säger han. Att vara yrkesfiskare är alltså inte alltid lätt och det krävs mycket erfarenhet och en stor kärlek till både havet och fisket.





BALROG

Light Weight Composites

STILSTUDION

FRISÖR | KOSMETOLOG | EST. 2011

BRIJA

Knives

FINLAND

ESSE

KLIPPE





Roland Semskaar, 57, är yrkesfiskare och fiskeredskapstillverkare. Han är gift och har 2 barn.

ROLIG GALLUP BLAND BASE CAMP ELEVERNA



1. SÄTTER DU KETCHUP PÅ FRANSKA ELLER PÅ SIDAN?

- a. På sidan 65,5 %
- b. På franska 20,7 %
- c. Inte alls ketchup 13,8 %

2. TYCKER DU MERA OM APPLE PRODUKTER ELLER ANDROID PRODUKTER?

- a. Apple produkter 72,4%
- b. Android produkter 27,6 %

3. ÄR DU MER NATTUGGLA ELLER MORGONPIGG?

- a. Morgonpigg 21,2 %
- b. Nattuggla 75,9 %

4. VILKEN FÄRG FÖREDRAR DU PÅ DINA KLÄDER?

- a. Svarta 72,4 %
- b. Vita 17,2 %
- c. Färggranna 10,3 %



5. HUR SOVER DU BÄST?

- a. På vänster sida 20,7 %
- b. På höger sida 41,4 %
- c. På rygg 13,8 %
- d. På magen 24,1 %

6. BORSTAR DU TÄNDERNA FÖRE ELLER EFTER FRUKOST?

- a. Före frukost 34,5 %
- b. Efter frukost 65,5 %

7. ANVÄNDER DU VITA ELLER SVARTA STRUMPOR?

- a. vita strumpor 41,4%
- b. Svarta strumpor 55,2%
- c. Färggranna strumpor 3,4%



8. SÄTTER DU OST ELLER SKINKA FÖRST PÅ BRÖDET?

- a. Ost först på brödet 55,2%
- b. Skinka först på brödet 44,8%

9. SKRIVER DU HELLRE PÅ DATOR ELLER PÅ TELEFONEN?

- a. På dator 79,3%
- b. På telefon 20,7%

10. NÄR DU GÖR OBOY, SÄTTER DU PULVRET ELLER MJÖLKEN FÖRST I GLASET?

- a. Först oboy pulvret 44,8%
- b. Mjölken först 55,2%

Mia Björk



SEAMAC



dentina
TANDKLINIK / HAMMASKLINIKKA

AVOMET

HUNDAR I SKOLAN

Att ta med sin hund till Base Camp har varit ett omtyckt koncept. Liksom vi människor har alla hundar olika personligheter. En del hundar livar upp stämningen, medan andra finns där som stöd för en som känner sig ensam. Här är de hundar som har besökt Base Camp detta läsår.



BOBI Tibetansk spaniel, 5 år
Bobi är mysig som anpassar sig väldigt snabbt till nya situationer. Han älskar att sova en hel dag lika mycet som att var ute och busa.



AKIRA Alaskan Husky, 5,5 år
Akira är lugn, men också väldigt lättskrämd. Han älskar folk och vill gärna få all uppmärksamhet. Om Akira fick bestämma skulle han vara med människor hela tiden, så därför brukar han rymma från sin bur med jämna mellanrum. Han kan även bryta sig in i huset om han vill.



LINUS Jämthund, 10 år
Linus är trots sin ålder en väldigt lekfull typ. Hans största intressen är jakt och att ligga i solen. På fritiden umgås han gärna med gårdens får. Han är en riktig livsnjutare som tar för sig av livet.



MILOU Bolognese och dvärgpudel, 2 år
Milou är kanske den snällaste lilla hunden man kan önska sig. Hon är busig och sprallig, älskar sällskap och erbjuder gärna sitt lugn och stöd i form av kudde eller värmedyna när det är dags för en tupplur.



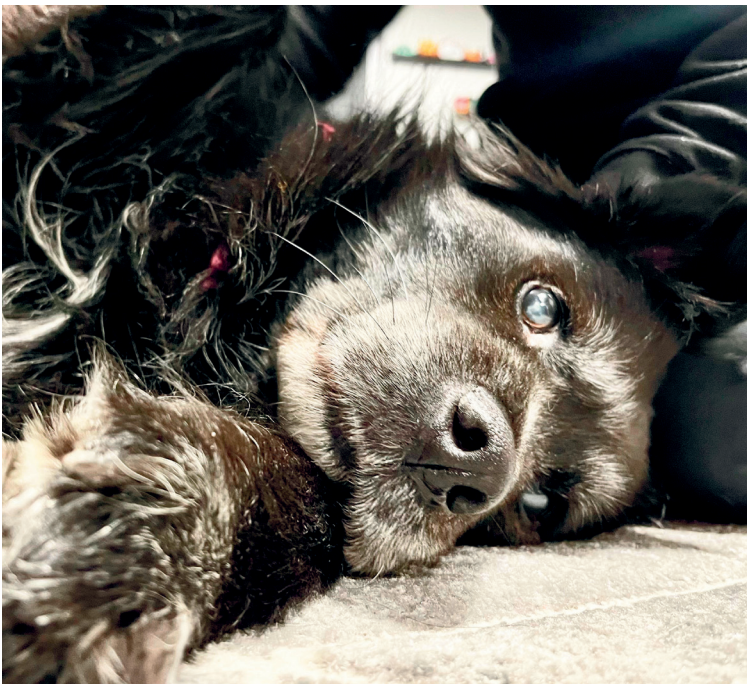
ELSA Cavapoochon, 1,5 år
Elsa är en lekfull, självständig och pratglad dam som älskar att vara ute. Det finns nästan ingenting som hon tackar nej till. Om hon får välja är hon med på precis allt, överallt och hela tiden.



THOR Labrador, 1 år
En blivande jaktkompanjon som ännu har mycket att lära. Springer hellre än går, gillar att göra om kläder och inredning, sitter gärna i famnen och tackar aldrig nej till en kram.



TIM Korsning av Cocker Spaniel och Welch springer spaniel, 3,5 år.
En pigg och mysig familjehund. Vill alltid vara nära om tillfälle ges, lite skeptisk till okända män. Älskar att simma, hämta pinnar och busa. Säger aldrig nej till en länk.



MOA Golden retrieverblandning, 13 år
Moa tycker om att vara ute och gå, äta och sova. Moa är en supertrevlig hund som älskar alla människor, men är inte så intresserade av andra hundar.

ÅSA FISKARS

Filippa Elenius, Alva Nylund

Vi lärde känna Åsa under veckan vi var vid ruka med Språklinjen och Outdoor Academy. Åsa har tidigare studerat vid Outdoor Academy och har ibland hoppat in som lärare där. När vi skulle träffa Åsa för första gången var detta beskrivningen vi fick för att hitta henne i slalombacken av en av de studerande på Outdoor academy "Åsa has a big smile and a yellow jacket". Det stämde mitt i prick. Åsa såg alla i gruppen och åkte med en och en i liften för att lära känna oss bättre. Man märkte verkligen att hon brydde sig om alla. Vi alla var ense om att Åsa verkade så positiv och härlig så vi bestämde oss för att intervju henne för att veta mer om henne.

Åsa är 55 år och är uppväxt i Korsnäs och har spenderat hela hennes barndom där. Hon har en storebror som är 11år äldre än henne och har haft en Lillebror som tyvärr bara var i liv i ett dygn. Åsa var som barn väldigt intresserad av friidrott och att röra på sig. Hon har även varit med i Stafettkarnevalen från att hon gick i andra klass upp till gymnasiet och deltagit i andra typer av skollag.

Efter gymnasiet började Studierna i Åbo till Farmaceut. När hon var färdigutbildad farmaceut flyttade hon till Vasa där hon har spenderat största delen av sitt vuxna liv. Idag jobbar Åsa på folkpensionsanstalten.

Åsa hade en tuff uppväxt för när hon bara var 16 år förlorade hon sin pappa. Hennes pappa och hans kompis var ute på isen en vinterdag då isen plötsligt brast och båda två hamnade i det iskalla vattnet och tragiskt drunknade. Sedan på våren hittade de pappans kompis men de hittade aldrig Åsas pappa. Men de hade ändå en minnesstund och han har en gravplats.

Sedan när Åsa var 34 år fick hennes mamma bukspottkörtelcancer och gick sedan bort efter 12 år med cancer. Åsas egna ord "Jag tror inte mamma skulle varit i liv så länge om inte hon skulle varit så glad och positiv som hon var."

2018 hörde Åsa om Outdoor Academy av hennes kollegas dotter. Hon tyckte det lät spännande och tyckte det var dags att testa något nytt. Men när hon skulle söka in hade ansökningstiden gått ut så hon tog nya tag följande år. Hon tvekade lite om hon skulle slippa in eller inte för hon trodde att hon var för gammal. Men det var hon givetvis inte och slapp in. Åsa började sin OA utbildning 2019. Det bästa med OA enligt Åsa var att vara ute och träffa nytt folk, att få tänka på sig själv en stund och vara borta från arbetslivet. Det finns egentligen inget dåligt med OA säger Åsa men man måste kunna klara sig själv i svåra stunder och



man måste ta hänsyn till alla och acceptera att alla är olika. Eftersom Åsa var några år äldre än de andra studerande på OA var hon rädd att bli behandlad som en mamma men det blev hon inte, hon var också en i gruppen. Det finns både för och nackdelar med att bo på internat säger Åsa. Man måste både ge och ta. Ibland kunde det såklart koka över men för det mesta var alltihop bra. Man hade alltid folk runt sig och det fanns alltid någon att prata med. Hon har inte jättemycket kontakt med sina studiekompisar idag, men de hade många goda skratt under de två åren.

Ett roligt minne från OA?

Ett roligt minne som jag minns nu som då är då vi var på vår 16 dagars vintertur (Lappska armens ödemarksområde) och skulle åka på släde efter snöskoter (vi + all utrustning) till Kilpisjärvi då turen var slut. Snöunderlaget bar inte i början av färden, så vi fick alla hoppa av släden och börja gå. Vi hade alla hjälmar och tjocka overaller ovanpå våra tjocka kläder. Vi såg alla ut som Michelin-gubbar. Problemet var att snön inte bar oss heller så vi blev tvungna att börja krypa på alla fyra eller rulla oss fram. Tur nog så var det bara en bit, sen kunde vi hoppa på släden igen.

Vad är du stoltast över att du har åstadkommit?

Att jag tog chansen och slapp in till OA.

Var ser du dig själv om 5 år?

Jag är nog kvar i det normala arbetslivet men har fortfarande kvar intresse för friluftsliv.

Vad har du för råd till den yngre generationen?

Om det finns något du velat göra länge så gör det, ingen stoppar dig. Det är aldrig för sent och tro på dig själv, du klarar mer än du tror.





HYDRAULIK

- Mobilverkstad
- Reparationer
- Tillverkning av hydraulikslangar
- Systemplanering

☎ 0500 873 502 cj.service@multi.fi

DEJOUR

☎ 040 8459 455

Fält- och industriservice samt entreprenadmaskiner
Lostisbackavägen 3, Sandsund

NYHET



HELKÖTTSKONSERV AV GRISKÖTT

Björkens

www.bjorkens.fi



En dag fylld
av upplevelser
för hela
familjen!

Öppett Hus

SÖNDAG 18 MAJ KL. 11.00-16.00



PÅ SCEN

- **Terjärv-Kronoby manskör** kl. 11.30
- MI bandet **Aratnophobia** kl. 12.15
- Intervjuer i soffan kl. 13.00
- Modevisning kl. 14.00

Konferencier **Lalle Broberg**

Med reservation för ändringar.



KVARNEN

Kronoby folkhögskola
Torgarevägen 4, Kronoby

AKTIVITETER

- Ansiktsmålning
- Kniv- och saxväsning
- Höghöjdsbana
- Utlottningar
och mycket mera...



**LEGO HOPP-
BORG OCH
BUNGYRUN**
(med väderreservation)

BEKANTA DIG MED

- Kvarnens olika linjer
- Hantverksutställning
- Arbetsdemonstrationer mm.
- MIs MC- och mopedrestaurering

KÖTTSOPPA

Vuxna: 7€

7-12 år: 5€

Upp till 6 år: Gratis

I priset ingår soppa, mjukt
bröd, mjölk och vatten.

**MJUKGLASS
HOT DOG
BRÖD**



Läs mera om programmet på vår hemsida kvarnen.fi



Slöjdtorget
passar för alla –
äldre och yngre,
erfarna och
nybörjare.

SLÖJDTORGET

Vi arbetar dagtid med olika tekniker och intressanta
material. Allt mellan två dagar i veckan till heltid,
en termin eller hela läsåret.

Läs mera och ansök på kvarnen.fi/slojdtorget



Kronoby
folkhögskola
Torgarevägen 4



Tel. 040-777 6471
www.kvarnen.fi



EUROMASTER

Däck och Fordonsservice

