
PROGRAM OHJELMA

2020/2021



KURSER - KURSSIT

2020 - 2021

HÖST/SYKSY

- 4 Viktig information
- 6 Föreläsningar
- 8 Evenemang
- 9 Musik
- 13 Bildkonst
- 14 Hantverk
- 16 Textilhantverk
- 21 Dans
- 22 Språk
- 23 Historia
- 24 Ekonomi & Kultur
- 25 Personlig utveckling
- 26 Djur och natur
- 27 Hälsa och skönhet
- 28 Trädgård
- 29 Matlagning
- 32 Gymnastik och träning
- 40 Öppen högskoleundervisning
- 41 UNG@MI
- 49 Seniorinstitutet
- 52 Suomen- ja kaksikieliset kurssit
- 66 Info från Kulturavdelningen
- Kulttuuriosaston tiedote

Anmälan börjar
Ilmoittautuminen alkaa
24.8.2020 kl. 8.00.

Höstens kurser startar
Syksyn kurssit alkavat v. 37
Vårens kurser startar
Kevään kurssit alkavat v. 2

Anmäl på / Ilmoittaudu
mi.pedersore.fi eller/tai
tel./puh. 06-7850 275 , 06-7850
274, 06-7850 276, 06-7850 225.

v.	Må/Ma	Ti	Ons/Ke	To	Fre/Pe	Lö/La	Sö/Su
36	31.8.	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.
37	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.
38	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.
39	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.
40	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.	3.10.	4.10.
41	5.10.	6.10.	7.10.	8.10.	9.10.	10.10.	11.10.
42	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.
43	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.
44	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	1.11.
45	2.11.	3.11.	4.11.	5.11.	6.11.	7.11.	8.11.
46	9.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.
47	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
48	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
49	30.11.	1.12.	2.12.	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.
50	7.12.	8.12.	9.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.
51	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.
52	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.

VÅR/KEVÄT

1	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.
2	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.
3	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.
4	25.1.	26.1.	27.1.	28.1.	29.1.	30.1.	31.1.
5	1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.	6.2.	7.2.
6	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.	12.2.	13.2.	14.2.
7	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.	19.2.	20.2.	21.2.
8	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.	27.2.	28.2.
9	1.3.	2.3.	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.
10	8.3.	9.3.	10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.
11	15.3.	16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.
12	22.3.	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.
13	29.3.	30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.
14	5.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.
15	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.
16	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.
17	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	1.5.	2.5.
18	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.
19	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.
20	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.
21	24.5.	25.5.	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.

Inga kurser inrutade dagar!
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä

Välkommen med på våra kurser!
Tervetuloa mukaan meidän kursseille!



Åsa
Nyberg-Sundqvist

Rektor/rehtori

tel./puh.
(06) 7850 274,
050-5963 411



Majlen
Rajby

Kanslist/kanslisti

tel./puh.
(06) 7850 275



Marie-Louise
Thylin

Textillärare/
tekstiiljohtaja

tel./puh.
050-5622 385
(06) 7850 225



Mikael
Björklund

Musiikilärare/
musiikinjohtaja

tel./puh.
044-3512 758
(06) 7850 276

PERSONAL

Rektor: Åsa Nyberg-Sundqvist, tel. (06) 7850 274, mobil: 050-5963 411

Textillärare: Marie-Louise Thylin, tel. 050-5622 385. Kanslitid: torsdagar kl. 9 – 11

Musiklärare: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758. Kanslitid: torsdagar kl. 9 – 11

Lärarummet: tel. (06) 7850 225, (06) 7850 276

Kanslist: Majlen Rajby, tel. (06) 7850 275

E-post till personalen: fornamn.efternamn@pedersore.fi

Institutets kansli finns i Kulturhuset AX i Bennäs, Mjölvägen 1, 68910 BENNÄS.

Öppet måndagar kl. 8.00 – 17.00 och tisdag – torsdag kl. 8.00 – 16.00. Ingen kanslitid på fredagar.

I juni och augusti kl. 8.00 – 15.00. Stängt i juli. Tel. (06) 7850 275. Växel (06) 7850 111.

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m. måndag 24.8.2020 kl. 8.00.

Anmälan via Internet på mi.pedersore.fi.

- **Anmälan per telefon på (06) 7850 275, (06) 7850 225, (06) 7850 276 eller (06) 7850 274.**
- OBS! Anmälningar tas ej längre emot via vanlig e-post!
Anmäl via mi.pedersore.fi.

Får du ingen anmälningsbekräftelse per e-post, vänligen kontakta kansliet!

Observera även att det är **förhandsanmälan till samtliga kurser och föreläsningar.**

Anmäl dig inom **utsatt tid** – ofta är deltagarplatserna begränsade! Om inget sista anmälningsdatum nämns i samband med kursinformationen **går anmälningsstiden ut en vecka före kursstart.** Då besluts om kursen startar eller ej.

Till de anmälda sänds inte någon annan information om kurser eller läromedel före kursens början. Institutet tar kontakt endast om det sker förändringar i kursinformationen eller om du p.g.a. annulleringar har erhållit studieplats.

ANNULLERING

Anmälan är bindande! Observera även att din anmälan är personlig och inte kan överflyttas på någon annan familjemedlem eller annan person.

Kortkurser (kortare än tio veckor):

Om du trots allt inte kan delta i en kurs som du anmält dig till är det ytterst viktigt att du **meddelar kansliet senast tre arbetsdagar innan kursen inleds.** I annat fall faktureras kursavgiften i sin helhet, även om du inte går på kursen.

Heltermiskurser (tio veckor eller längre):

Första tillfället, i en för dig ny kurs, kan räknas som en "pröva på"-gång. **Eventuell annullering skall göras till kansliet FÖRE kursens andra tillfälle,** för att kursavgift inte skall debiteras. I annat fall faktureras kursavgiften i sin helhet.

Eventuell annullering görs till kansliet (INTE till läraren)!

Om du har ett användarkonto kan du också själv annullera via nätet mi.pedersore.fi senast 5 dagar före kursstart. Det är speciellt viktigt att i tid annullera anmälan till en kurs med begränsat deltagarantal, eftersom det ofta finns någon annan intresserad som står i kö för kursplats.

SMS-MEDDELANDEN FRÅN OSS

Vi sänder ofta ut meddelanden per sms till våra kursdeltagare. Om du får ett sms vars avsändare är PEDERSOREMI, så är det ett automatiskt meddelande som det INTE går att svara på, inte heller att ringa upp numret. Ring istället tel. 06-7850 275, (06) 7850 274 eller sänd e-post till mi@pedersore.fi

FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är **inte** försäkrade från institutets sida.

AVGIFTER

Kursavgiften omnämns vid kursen i fråga och faktureras deltagarna. Kursavgifter kan även betalas med s.k. kultursedlar och motionssedlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läraren **senast vid tredje kurstillfället.** Därefter tas inte sedlarna emot. Sedlarna skall täcka hela kursavgiften. Vid föreläsningar skall sedlarna inlämnas till MI-personalen vid föreläsningstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall sedlarna inlämnats för sent. **Betala även med elektroniska förmåner senast vid tredje kurstillfället.** Betalningen måste täcka hela kursavgiften. Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften.

Arbetslösa pedersörebor har rätt att avgiftsfritt delta i två kurser per **kalenderår** under förutsättning att deltagaravgiften per kurs inte överstiger 25 €. Överstigande del betalar den arbetslöse själv. Arbetslöshetsintyg från TE-byrå bör lämnas till MI i samband

med kursanmälan vid varje ny termin, eller till läraren vid första kurstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall arbetslöshetsintyget inlämnats för sent.

Blev din kurs inhiberad på vårterminen 2020 och kursen fakturerades till fullt pris? – I så fall kompenseras den fakturerade och betalda kursavgiften med en rabatt på valfri kurs under höstterminen 2020. Meddela MI i samband med anmälan om du har rätt till rabatt.

UTVÄRDERING

Då en kurs är klar så får du ett utvärdering mejl från oss. I utvärderingen får du anonymt svara på frågor om kursen och ge oss tips på saker att förbättra.

KURSINTYG

För kursintyg uppbärs en avgift på 5 € för årets kurser. Avgiften för intyg över tidigare kurser är 10 €. Intyg bör förhandsbeställas.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

Kursprogrammet finns också på vår hemsida: mi.pedersore.fi

BILDER FRÅN KURSER OCH EVENEMANG

Institutet strävar till att ta bilder för att dokumentera sin verksamhet. Bilderna används till marknadsföring i programhäftet, på affischer, på sociala medier och på hemsidan. Vi publicerar inte ansiktsbilder på dig eller ditt barn utan samtycke. Vid publicering av bilder använder vi oss av en samtyckesblankett.

KULTUR- OCH IDROTTSNÄMNDEN

Kultur- och idrottsnämnden leder institutets verksamhet. Kultur- och idrottsnämnden handhar också biblioteks-, kultur-, nykterhets-, idrotts- och ungdomsfrågor i Pedersöre kommun. Nämndens ordförande för perioden juni 2017 – t.o.m. maj 2021 är Benita Finne.

Medborgarinstitutets verksamhet och COVID -19 – pandemin

Från medborgarinstitutets sida hoppas vi på normal kursverksamhet under läsåret. Vi följer med situationen och förbehåller oss rätten till ändringar. Vid behov anpassas verksamheten utgående från nationella och regionala rekommendationer och restriktioner. Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig undervisning inte kan ordnas.

Föreläsningar

EN KROKIG VÄG MOT FÅTÖLJEN - BARNENS RÖST MOT ÖVERGREPP

**Sursik skola - Anderssensalen,
Elaine Eksvärd
må 19.00-20.30, kursavgift 25 €
12.10.2020
Servering från kl. 18.15.**

Elaine Eksvärd är retoriker, författare och föreläsare. Hon fick en taskig start i livet, men med medvetna val fick hon en riktigt bra fortsättning. Efter 10 år som känd retoriker valde hon att berätta om de sexuella övergrepp som hennes pappa utsatte henne för som barn.

Under föreläsningen "En krokig väg mot fåtöljen", träffar vi personen bakom retorikern och följer med på en krokig resa som ger både skratt, sorg och hopp.

Elaine Eksvärd är retorikkonsult, författare och entreprenör. Hon är en av Sveriges mest anlitade föreläsare, utsedd till Årets Talare och författare till flera bästsäljande böcker. Elaine är också barnrättsskämpe och grundare av föreningen Treskabinoll (<http://treskabinoll.nu/>) med syfte att eliminera sexuella övergrepp på barn.

Läs mer om Elaine på <https://elaineeksvard.se/>



**Förhandsanmälan senast 1 vecka före!
Servering ingår i kursavgiften på
föreläsningarna.**

ALEXANDERTEKNIK

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Sirpa Tapaninen
ti 18.30-20.45, kursavgift 20 €
22.9.2020**

Har du problem med hållningen? Upplever du att det är svårt att hantera stress? Har du svårt att sitta bra på arbetsplatsen eller brukar du ha ont i kroppen? Efter barndomen skaffar vi oss skadliga vanor, som är svåra att bli av med. Enligt Alexandertekniken har många av misstag vant sig vid ett felaktigt sätt att använda sin egen kropp. Alexandertekniken lär ut hur man kan bli medveten om och förändra skadliga och mindre bra reaktionsmönster och vanor och den hjälper dig att fokusera på orsaken till problemen, så att du på ett naturligt sätt använder din kropp och hela dig själv. Du hittar ett enklare, lättare och roligare sätt att röra dig och leva ditt liv.

Sirpa Tapaninen är lärare i Alexanderteknik. Hon har undervisat i Alexanderteknik i 20 år på arbetsplatser och inom olika utbildningsorganisationer. Hon har arbetat med människor i många olika professioner och hobbyn, till exempel golf, ridning och dans. Hennes arbetsrum finns vid Pirte, en privat hälsocentral i Tammerfors och vid fysioterapicentrum Tampereen OMT-Fysioterapiakeskus. Hon samarbetar med den medicinska yrkeskåren.



ARVS- OCH GÅVOBESKATTNING

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Tommy Olin
ti 18.00-19.45, kursavgift 15 €
6.10.2020**

Har du tankar kring arv, arvsskatt, arvskifte och upprättande av eventuellt testamente. Borde man upprätta ett testamente? Lönar det sig att överlåta egendom till arvingarna medan man ännu lever? Tommy Olin reder ut begreppen rörande olika aspekter av arvsfrågor och egendomsöverlåtelse. Möjlighet att ställa frågor.

FLYKTINGKRISEN PÅ DE GREKISKA ÖARNA

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Gunilla Luther-Lindqvist
ti 18.30-20.45, kursavgift 15 €
27.10.2020**

Nyhetererna informerar oss regelbundet om de flyktingströmmar som kommer till de grekiska öarna och om situationen i de överfulla flyktinglägren. Föreningen Nada-Nord har sedan år 2015 bedrivit humanitär hjälp i området. Nada-Nords ordförande Gunilla Luther-Lindqvist som själv besökt området 13 gånger berättar om sina upplevelser och erfarenheter från sina resor och om Nada-Nords hjälparbete. Gunilla visar också bilder från sina resor. Kom och lyssna till en annorlunda reseberättelse!



ÖSTERBOTTNISKA OFFERPLATSER

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Mikael
Herrgård, Bertel Nygård
ti 18.30-20.00, ingen kursavgift
3.11.2020**

Hur känns det att hitta en österbottnisk offerplats som kanske visar sig härstamma från stenåldern? Kom och lyssna när Mikael Herrgård och Bertel Nygård förser oss med fakta om skålgropar och andra offerstenar samtidigt som de delar med sig av egna berättelser och fotografier.

Ingen kursavgift, föreläsningen ordnas i samarbete med Svensk-Österbottniska Samfundet.



OM ENSAMHET

**Essegården, Christoph Treier
fr 13.30-14.15, ingen avgift
4.12.2020**

Ensamhet innebär saknad och längtan samt ger en känsla av tomhet. Treiers underhållande föreläsning kommer att ge dig insikter som gör att du ser på ensamhet med andra ögon. Du får inspiration som ger dig livsglädje och hopp. Föreläsningen arrangeras i samarbete med Esse Pensionärsförening.



VÅREN I PEDERSÖRE

**Uffes Mat och Café, Mattias Kanckos
fr 14.00-15.00, ingen avgift
26.3.2021**

Vad händer när våren vaknar till liv? Det kvittrar och prasslar, alla djur som legat i vintersömn och dvala börjar vakna till liv och flyttfågeln återvänder. Mattias Kanckos berättar om vad som sker när naturen vaknar till liv om våren och ger oss intressanta fakta om naturen i närregionen. Föreläsningen arrangeras i samarbete med Purmo Pensionärer.



Evenemang

ALLSÅNG PÅ SURSIKBACKEN

Sursik skola - Anderssensalen
sö 14.00-16.15, ingen avgift
4.10.2020

Under denna eftermiddag leder oss Peder-söre sångkör och Pedersöre dragspelsgrupp tillsammans in i allsångens pigga värld. Alla är hjärtligt välkomna!

JULKONSERT I PEDERSÖRE KYRKA

Pedersöre kyrka
on 19.00-20.30, ingen avgift
2.12.2020

Pedersöre sångkör och Kronoby sångkör bju-der tillsammans på en stund med vackra och älskade julsånger. Dirigenter Mikael Björklund och Tobias Elfving.

ROCK NIGHT

**Sursik skola - Anderssensalen,
Egon Veevo, Sebastian Sundqvist**
ti 18.30-20.00, ingen avgift
8.12.2020

En rockkväll där MI:s bandkurser med deltagare i alla åldrar uppträder tillsammans inför publik. Alla är hjärtligt välkomna!

JULKONSERT I KULTURHUSET AX

Kulturhuset AX - Samlingsrummet
to 18.00-20.00, ingen avgift
10.12.2020

Pedersöre MI:s elever i kurserna Solosång, Solosång för unga och Fiddlare bjuder på stämningsfull musik inför julen. Fritt inträde. Vi bjuder på glögg och pepparkaka.

Musik

GITARR, NYBÖRJARE

Sursik skola - Musiksalen, Evelina Salonen
on 18.00-19.00, kursavgift 20 €/20 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Gruppundervisning. Har du länge velat börja spela akustisk gitarr? Kom med och lär dig grunderna i gitarrspel! Vi går genom ackord och spelar låtar i flera olika stilar tillsammans. Det finns gitarrer att låna men ta gärna med en egen om du har. Passar för alla åldrar, från 11 år och uppåt.

GITARR, FORTSÄTTNINGSKURS

Sursik skola - Musiksalen, Evelina Salonen
on 19.00-20.00, kursavgift 20 €/20 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Gruppundervisning. Har du redan grund-kunskaper i gitarrspel? Då passar denna kurs perfekt för dig som vill fortsätta att utvecklas. Vi spelar tillsammans och lär oss via låtar mera om teknik och rytmik. Häng med!

ELGITARR

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 15.30-18.30, kursavgift 44 €/44 €
8.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021.

Lär dig spela elgitarr! Både för nybörjare och längre hunna. Vi går igenom komp, solospel, improvisation och spelar riff från dina favorit-låtar. Egen elgitarr och sladd med. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka. Ung som gammal, välkommen!

ELBAS FÖR ALLA

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 17.00-19.30, kursavgift 44 €/44 €
8.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021

Kom och lär dig spela världens viktigaste och bästa instrument! Vi spelar coola riff och heta grooves och mycket däremellan! Intresserade i alla åldrar är välkomna, både nybörjare och längre hunna. Ta med eget instrument + sladd! Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

TRUMSETKURS

Lövis - Salen, Christoffer Kaustell
må 15.00-20.00, kursavgift 44 €/44 €
7.9-30.11.2020
11.1-12.4.2021

Kursen är anpassad till kursdeltagarens nivå. Vi lär oss trumkomp, fillar och spelar tillsammans med musik i olika stilar. Idén med kursen är att ge dig det du behöver kunna för att spela trummor i ett band. Vi lär oss också noter och grunden till en bra teknik. Kursen passar även för dig som spelat länge ifall du vill arbeta vidare och lära dig nya saker. Elever på alla nivåer är välkomna! Individuell undervisning 30 min/elev/vecka. Tag med egna öronskydd och trumstockar! Rekommenderad ålder: 10 år eller äldre.



MUNSPEL

Ytteresse skola - Musikklass, Daniel Gunell
må 19.00-20.30, kursavgift 24 €
19.10-30.11.2020, 14 lekt.

Munspel är ett bra instrument för dig som alltid vill ha musiken nära till hands. Kursen riktar sig till nybörjare och kommer att innehålla grunderna i melodispel med betoning på blues, vilket är den vanliga musikstilen för detta instrument. Även andra musikstilar kommer beröras som bluegrass, country, m.m. Vi spelar tillsammans i en liten grupp.

SOLOSÅNG

Lövis - Salen, Christine Sten
to 15.00-20.00, kursavgift 44 €/44 €
10.9-3.12.2020
14.1-15.4.2021

Individuell sångundervisning som utgår från sångarens nivå och önskemål angående reper-toar. Visor, jazz, pop, rock, schlager, musikal - vad gillar du mest? Vilken genre skulle du vilja pröva på? Kanske vill du sjunga en duett och ta med dig kompisen på en lektion? Vi jobbar med stilkännedom, teknik, tolkning, att hitta rätt i noterna/texten (notläsning är alltså inget krav) och med konsertuppträdanden som sker minst två gånger per år. Det är aldrig för sent att börja, musiken finns till för alla! Lektionstid: 30 min/elev/vecka. För alla åldrar från 13 - 99 år.

Är du i åldern 11 - 19 år kan du också välja att anmäla dig till kursen Solosång för unga, som finns under UNG@MI på sid. 41.

ROCKBAND FÖR VUXNA, GRUPP 1, SORSIK

Sorsik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 19.30-21.00, kursavgift 26 €/26 €
8.9-1.12.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

Vilken är din favoritlåt? Final Countdown? Jump? Back in Black? Eller något av Elvis eller CCR? Kom och rocka loss med oss! Vi behöver gitarrister, basister, trummisar, keyboardister, sångare/sångerskor. Ta med instrument och sladd!

ROCKBAND FÖR VUXNA GRUPP 2, LÖVIS

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 19.30-21.00, kursavgift 26 €/26 €
8.9-1.12.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

Vilken är din favoritlåt? Final Countdown? Jump? Back in Black? Någon annan? Kom och rocka loss just med din favoritlåt! Vi behöver gitarrister, basister, trummisar, keyboardister, sångare/sångerskor. Ta med instrument och sladd!

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4, Ronny Österås
to 17.20-19.20, kursavgift 34 €/34 €
10.9-10.12.2020
14.1-8.4.2021

Vi lär oss spela dragspel (knapp- eller piano-dragspel) från grunden, men också med mera avancerad reper-toar. Kursdeltagarna kan välja reper-toar från olika musikstilar. Individuell undervisning 20 min/deltagare/vecka. Ta med eget dragspel!

DRAGSPELSGRUPP

Pedersöre Gymnasium - G4, Ronny Österås
to 19.30-21.00, kursavgift 26 €/26 €
10.9-3.12.2020, 24 lekt.
14.1-15.4.2021, 24 lekt.

Vi musicerar i grupp och lär oss nya låtar i trevlig samvaro. Dragspelsmusiken berikas av sång och andra instrument. Vi spelar både unisont och i stämmor. Ta med eget instrument! Kom med och trivs!

PEDERSÖRE BLÅSORKESTER

Källby-Heimbacka skola - Musikrummet, Mikael Björklund
må 19.00-20.30, kursavgift 26 €/26 €
7.9-7.12.2020, 24 lekt.
11.1-12.4.2021, 24 lekt.

Har du spelat tidigare och intresset för blåsmusik kittlar i läpparna - tveka inte att komma med! Vi spelar allt från traditionell blåsmusik till pop- och jazzlåtar. Nya och gamla deltagare, välkomna med!

SPELMANSMUSIK

Kyrkoby skola, Max Portin
ti 18.00-19.30, kursavgift 26 €/26 €
8.9-24.11.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

Kom med och spela traditionella spelmanslåtar, folkmusik och gammaldags dansmusik! Nya och gamla deltagare välkomna med! Ta med eget instrument!

PEDERSÖRE SÅNGKÖR

Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund
on 18.30-20.30, kursavgift 34 €/34 €
9.9-2.12.2020, 32 lekt.
13.1-14.4.2021, 32 lekt.

För dig som tycker om god samvaro i körsångens och musikens tecken. Vi övar och tränar in sånger i olika musikstilar såsom visor, pop och olika slags körmusik. Gemensam julkonsert med Kronoby sångkör i Pedersöre kyrka 2.12. Vi kommer att delta i FSSMF:s sångfest i juni 2021. Nya och gamla deltagare, välkomna med!

QUNOS KÖREN

Esse Baptistkyrka, Mikael Björklund
to 19.00-20.30, kursavgift 26 €/26 €
10.9-3.12.2020, 24 lekt.
14.1-15.4.2021, 24 lekt.

För dig som tycker om andlig körmusik i lätt kompostil. Vi sjunger andliga visor, negro spirituals och visor i pop- och gospelstil. Att göra gemensamma uppträdanden tillsammans med olika grupper och artister/sångare är viktigt för kören. Nya och gamla deltagare, välkomna med!

Deltagarna undervisas individuellt i piano. Varje elev har ca 15 minuter speltid per vecka.

PIANO, ÖVERESSE

Överesse skola - Musiksalen, Ann-Christin Storränk
må 15.15-18.00, kursavgift 30 €/30 €
7.9-30.11.2020
13.1-7.4.2021

PIANO, PURMO

Kantorsgården i Purmo, Håkan Granvik
må 14.15-17.30, kursavgift 30 €/30 €
7.9-23.11.2020
11.1-12.4.2021

PIANO, BENNÄS

Sorsik skola - Musiksalen, Mikael Björklund
må 15.15-18.30, kursavgift 30 €/30 €
7.9-7.12.2020
11.1-12.4.2021

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kursavgift 30 €/30 €
8.9-1.12.2020
12.1-6.4.2021

PIANO, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass,
Mikael Björklund
on 14.15-18.00, kursavgift 30 €/30 €
9.9-2.12.2020
13.1-7.4.2021

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Kyrkoby skola - Musiksalen,
Mikael Björklund
to 14.15-17.30, kursavgift 30 €/30 €
10.9-3.12.2020
14.1-15.4.2021

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass,
Åsa Grankvist
må 14.15-17.15, kursavgift 30 €/30 €
14.9-30.11.2020
11.1-12.4.2021

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Kyrkoby skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.15, kursavgift 30 €/30 €
15.9-1.12.2020
12.1-20.4.2021

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Tecknesalen, Åsa Grankvist
to 13.00-15.30, kursavgift 30 €/30 €
10.9-3.12.2020
14.1-15.4.2021

ORGEL/PIANO, LEPPLAX

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.30-16.00, kursavgift 30 €/30 €
9.9-2.12.2020
13.1-14.4.2021

ORGEL/PIANO, LÄNGRE HUNNA, LEPPLAX

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 16.15-18.15, kursavgift 44 €/44 €
9.9-2.12.2020
13.1-14.4.2021

Kursen riktar sig till elever som vill fördjupa sig i piano- och orgelspelning och som kan det grundläggande i notläsning i både vänster och höger hand. Man bör ha spelat ut C.B. Ag-nestig: Vi spelar piano, del 1 eller motsvarande, för att kunna delta i kursen. Lektionstiden är 30 minuter/elev/vecka.

FIDDLARE, MÅNDAGAR

Edsevö skola - Handarbetsalen,
Johanna Lönngren
må 15.30-20.00, kursavgift 38 €/38 €
7.9-23.11.2020
11.1-12.4.2021

Undervisning i fiolspel, enskilt och i grupp. För nybörjare, 7 år och äldre. Fioler finns att hyra. Individuell undervisning (25 min/vecka) som två gånger per termin (12.10 och 23.11) ersätts med 90 min gruppspel. Grupplektioner kl.17.30-19.00.

FIDDLARE, ONSDAGAR

Edsevö skola - Handarbetsalen,
Johanna Lönngren
on 15.30-18.30, kursavgift 38 €/38 €
9.9-2.12.2020
13.1-7.4.2021

Undervisning i fiolspel, enskilt och i grupp. För nybörjare, 7 år och äldre. Fioler finns att hyra. Individuell undervisning (25 min/vecka) som två gånger per termin (12.10 och 23.11) ersätts med 90 min gruppspel. Grupplektioner kl.17.30-19.00.

Bildkonst

Materialkostnader tillkommer

EXPERIMENTELL AKVARELL, BENNÄS

Kulturhuset AX - Ateljén,
Ann-Sofie Eriksson
lö 12.00-14.00, kursavgift 17 €
12.9-24.10.2020, 19 lekt.

Vill du på ett lustfyllt och kravlöst sätt pröva på olika tekniker inom akvarellmålning? Målningar med temat djur och natur varje gång, sedan är det fritt måleri som gäller. En materialavgift på 10,50 € tillkommer. Kursen riktar sig till alla åldrar. Inga förhandskunskaper krävs (är man under 10 år behöver man dock ha en vuxen med sig).

EXPERIMENTELL AKVARELL, PURMO

Purmo skola - Klassrum,
Ann-Sofie Eriksson
on ti 18.00-20.00, kursavgift 17 €
9.9-27.10.2020, 19 lekt.

Vill du på ett lustfyllt och kravlöst sätt pröva på olika tekniker inom akvarellmålning? Målningar med temat djur och natur varje gång, sedan är det fritt måleri som gäller. En materialavgift på 10,50 € tillkommer. Kursen riktar sig till alla åldrar. Inga förhandskunskaper krävs (är man under 10 år behöver man dock ha en vuxen med sig). Ej kurs 13.10.

BLAND AKRYLENS TEKNIKER

Sursik skola - Tecknesalen, Anna Björk
on 18.00-20.15, kursavgift 27 €/27 €
9.9-18.11.2020, 30 lekt.
3.2-14.4.2021, 30 lekt.

En avslappnad kurs för unga och vuxna som tycker om att måla och uttrycka sig kreativt. Vi jobbar främst med akrylfärg så ta med konstnärsmaterial om du har hemma. Det går även att köpa via läraren på plats. Vi utforskar olika roliga tekniker och får personlig handledning av en bildkonstnär. Du kan välja mellan att skapa egna motiv, ta med halvfärdiga verk, eller låt dig inspireras av konstvärlden och konsthistorien. Kravlöst skapande och trevlig atmosfär utlovas! Ingen förkunskap krävs. Materialkostnader kan tillkomma.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

Kursprogrammet finns också på vår hemsida: mi.pedersore.fi

Hantverk

"TÄLJ ME ALL ABOUT IT"

**Sursik skola - Träslöjdsalen,
Jögge Sundqvist
fr 18.00-21.00, lö 9.00-16.00,
kursavgift 60 €
6.11-7.11.2020, 13 lekt.**

Kom på en inspirerande workshop med Jögge Sundqvist! På kursen får du lära dig hur vi klyver, hugger och täljer samt om materialkvaliteter, fiberriktningar, yxteknik, täljgrepp, process, form och funktion. Materialet berättar vad vi ska slöjda, allt från smörkniv till en liten skulptur. Du behöver inga förkunskaper.

Jögge Sundqvist från Umeå är slöjdare och arbetar med förkärlek med handverktyg. Jögge tillverkar målade pallar, stolar, knivar, skåp, skedar, slevar och tråg, tavletter, skärbrädor, stekspadar, mm. Han är starkt influerad av den svenska självhushållningsslöjden och folkkonsten från 1600–1700-talet. Jögges hantverk finns representerade bl.a på Nordiska Museet, Röhsska Museet, thailändska kungahuset, Umeå Universitetsbibliotek och Umeå Airport. Han håller kurser och utställningar runt om i världen. Ta med egna verktyg, täljkniv, yxa, större träklubba och skedkniv om du har. Jögge har även till försäljning. Besök gärna hans blogg surolle.se. Täljning har av Taitoliitto utsetts till årets hantverksteknik i Finland.



GRUNDKURS I SMIDE

**Eklövs smedja, Burvägen 40, Forsby,
Niklas Svevar
lö 9.00-16.00, kursavgift 44 €
12.9-10.10.2020, 28 lekt.**

Kom med och lär dig grunderna i smide, under ledning av smeden Niklas Svevar. Smideskursen hålls i en restaurerad smedja från 1700-talet i Forsby. Vi lär oss hur man sätter igång ässjan, vilka verktyg som används och grundteknikerna i smide. Vi tillverkar även något mindre smidesföremål (krok, ljusstake). Ta med egna handskar, kläder och skor som lämpar sig vid smide. Egen matsäck med. Utöver kursavgiften faktureras en materialkostnad på ca 35 €/deltagare. Kurstillfällen: 12.9, 26.9 och 10.10.

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa
må 18.00-21.00, kursavgift 32 €/32 €
28.9-30.11.2020, 40 lekt.
11.1-22.3.2021, 40 lekt.**

Nybörjar- och fortsättningskurs i en intressant konststart, där du kan göra personliga smycken och andra föremål i silver. Gamla silverskedar kan göras till ringar, armband, örhängen, m.m. Materialkostnader tillkommer.

GÖR DIN EGEN KNIV

**Sursik skola - Träslöjdsalen, Simon Nylund
ti 18.00-21.00, kursavgift 24 €/24 €
29.9-3.11.2020, 24 lekt.
9.2-23.3.2021, 24 lekt.**

Gör en kniv i personlig stil. Vi planerar och gör knivskaft av olika träslag och material. Material kan köpas av ledaren. Kursen är lämplig både för nybörjare och tidigare deltagare. Ca 40 € materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren.

KERAMIK

**Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
on 18.00-21.00, kursavgift 32 €
16.9-25.11.2020, 40 lekt.**

Yngre och äldre, nybörjare och längre hunna får tillfälle att jobba med lera, få den bränd och glaserad. Ta på dig oömma kläder och ta med ett ämbar med lock att förvara lera! Material och bränningskostnader tillkommer enligt användning.

MÖBELRESTAURERING

**Sandbacka verkstad, Skratlasvägen 39,
Bäckby, Riitta Sandbacka
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30,
kursavgift 36 €/36 €
25.9-7.11.2020, 45 lekt.
12.2-27.3.2021, 45 lekt.**

Kursen behandlar olika faser vid renovering av träföremål. Deltagarna skall ta med egna föremål som de vill få sakkunnig hjälp och handledning i renoveringen av. Kursen hålls fre - lö varannan vecka. Kurstillfällen under hösten: 25-26.9, 9-10.10, 23-24.10 och 6-7.11. Kurstillfällen under vårterminen: 12-13.2, 26-27.2, 12-13.3 och 26-27.3.2021.

FIOLBYGGARKURS

**Sursik skola - Träslöjdsalen, Leif Kronqvist
må 18.00-21.00, kursavgift 40 €/36 €
14.9-30.11.2020, 48 lekt.
11.1-29.3.2021, 44 lekt.**

Vi bygger en fiol från början till slut, huvudsakligen med hjälp av handverktyg. Vill någon renovera en gammal fiol så går det också bra. Till locket använder vi gran, resten av instrumentet kan vara av t.ex. lönn eller björk. Det är bra om du har lite erfarenhet av att handskas med snickeriverktyg. Vid första kurstillfället lär vi oss om olika modeller, material och former. Läraren kan vid behov hjälpa till att skaffa material till fiolen. Att bygga en fiol är ett långsiktigt projekt som tar minst ett läsår i anspråk, kanske mera. Materialkostnader tillkommer. Köpt material kostar 100 - 250 € beroende på kvalitet.



Textilhantverk

RESA TILL HANTVERKSMÄSSAN I TAMMERFORS

Marie-Louise Thylin
lö 7.00-21.00, deltagaravgift 60 €
14.11.2020

Mässan för dig som tycker om all slags hantverk! Finskt Hantverk, som nu ordnas för 25:e gången, är Europas största hantverks- och konstindustrievenemang, som årligen samlar cirka 700 utställare och 45 000 besökare. Här finns utställare, modevisningar, demonstrationer och en stämning som gör detta till en enormt inspirerande upplevelse. Speciella teman detta år är kunnande, händighet och skickliga hantverkare. Som reseledare för dagen fungerar Marie-Louise Thylin. Start från Bennäs, Kulturhuset AX, kl. 7.00. Returresan från Tammerfors startar kl. 17.00 samma dag. I priset ingår buss, reseledare och inträdesbiljett till mässan.

YOUNG KNITTERS

Pedersöre Gymnasium - Aulan,
Lina Peräneva
ti 16.00-19.00, kursavgift 23 €
22.9-1.12.2020, 24 lekt.

Ung stickare! Är du en stickare i högstadiell eller gymnasieåldern och vill lära dig sticka en tröja till dig själv, är detta perfekt för dig. Vi träffas varannan tisdag och stickar tillsammans. Vi går igenom allt du behöver för att kunna sticka

en mönsterstickad tröja uppifrån och ner och hur du kan modifiera ett mönster så det passar dig. Du behöver inte kunna mönsterstickning sedan tidigare utan intresse räcker. Vi är en flerspråkig grupp. Vi tar reda på var man kan hitta mönster på olika språk och hur man tyder dem. Kurskostnaden innehåller undervisning, ett grundmönster och utrymme men garn och stickor köps skilt.

HANDARBETA I GRUPP PÅ DISTANS

Webbaserad kurs, Marie-Louise Thylin
fr 10.00-11.30, kursavgift 21 €
25.9-11.12.2020, 20 lekt.

Kursen är för dig som tycker om att handarbeta och träffa likasinnade. Du får inspiration och hjälp med det du behöver. Du får varje gång nya mönster och tekniker som du kan prova på. Vi delar med oss av den erfarenhet vi har och det som vi håller på med. Du får hjälp med att färdigställa handarbeten. Vi kommer att ha våra träffar via smarttelefon, surfplatta eller dator. Det inte så svårt som du tror.

KREATIVA HÄNDER, KÅLLBY

Kållby vävlokal, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 35 €/38 €
8.9-24.11.2020, 44 lekt.
12.1-6.4.2021, 48 lekt.

Kurserna med namnet Kreativa händer

är för dig som tycker om att handarbeta och göra något med händerna. Första kurstillfället är ett planeringstillfälle då kursinnehållet och nya produkter visas. Du kan prova på olika hantverkstekniker, till exempel bandvävning, makramé, broderi och tuftning. Nya virk- och stickmodeller presenteras. Vi börjar med att planera olika vävar så du kan gärna ha med något handarbete som du inte behöver hjälp med första gången.

Du får själv komma med önskemål och bestämmer själv vad du vill göra på kursen. Vid eventuella restriktioner blir det individuell undervisning på överenskommen tid. Inga kurser vecka 45.

KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Bygård,
Marie-Louise Thylin
må 9.00-12.00, kursavgift 38 €
7.9-30.11.2020, 48 lekt.

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävstuga,
Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 35 €/38 €
7.9-23.11.2020, 44 lekt.
11.1-12.4.2021, 48 lekt.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby Marthagård, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 35 €/38 €
8.9-24.11.2020, 44 lekt.
12.1-6.4.2021, 48 lekt.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, kursavgift 35 €/38 €
9.9-2.12.2020, 44 lekt.
13.1-7.4.2021, 48 lekt.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kursavgift 35 €/38 €
8.9-1.12.2020, 44 lekt.
12.1-6.4.2021, 48 lekt.

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist Marthagård, Marie-Louise Thylin
to 13.00-16.00, kursavgift 35 €
10.9-3.12.2020, 44 lekt.

VÄVGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.30, kursavgift 35 €/38 €
9.9-2.12.2020, 44 lekt.
13.1-7.4.2021, 48 lekt.

Upplev kreativa stunder i vävstolen. Du får planera och väva din personliga produkt som passar just ditt hem och dina behov. Vi hjälps åt med de olika momenten. Vi provar på nya tekniker som tex solfjädersvävning eller justerbar sked, färgar en mångfärgad varp och dragspelsvävning. Ingen kurs 4.11.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-21.00, kursavgift 35 €/35 €
14.9-30.11.2020, 44 lekt.
11.1-29.3.2021, 44 lekt.

För dig som aldrig vävt förut. Det här är kursen för dig som vill vara kreativ i vävstolen och få din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. Du kan återanvända textilier, päls, läder och plast. I kursen får du lära dig alla moment som behövs för att sätt upp en väv. Du får planera och väva din personliga produkt och gemensamt hjälps vi åt med de olika momenten. Ingen kurs 2.11.

SPETSKNYPPING

Bygården i Katternö, Nina Schwarz
lö 9.00-16.00, sö 9.00-16.00,
kursavgift 44 €/44 €
26.9-29.11.2020, 56 lekt.
23.1-28.3.2021, 56 lekt.

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom enkla övningar. Vana knypplare gör spets enligt egen kunskapsnivå, slutför tidigare arbeten, börjar på nya arbeten eller studerar nya spets typer, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spets typer, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls under höstterminen 26-27.9, 24-25.10 och 28-29.11.

TEXTILÅTERVINNING

Purmo skola - Klassrum,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kursavgift 23 €
29.10-26.11.2020, 20 lekt.

Kursen för dig som tycker om att fixa och ändra. Vi ändrar textilier till nya användbara produkter. På kursen flödar kreativiteten och du får göra nya produkter av dina fynd. Vi klipper, limmar, stiftar och syr både för hand och på maskin. Du får individuell undervisning enligt dina behov. Vi talar om hållbarhet. Ta med dina textilier som du inte mera kan använda. Det kan vara kläder, broderier, pälsar och tras mattor. Tråd, sax, penna och andra sytillbehör behövs också.

SY BÖRSAR MED METALLBYGEL, GRUND- OCH FORTSÄTTNINGSKURS

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 20 €
17.9-8.10.2020, 16 lekt.

Under kursen får du lära dig tillverka både limmade och sydda bygelbörsar. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som de som redan sytt en del, men vill utveckla sig vidare med nya idéer och modeller. Byglar kan beställas via kursen.

LAPPTÉKNIK, EN SYGLAD VÄRLD AV FÄRG, FORM OCH TYGER

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00, kursavgift 38 €/35 €
14.9-30.11.2020, 48 lekt.
11.1-29.3.2021, 44 lekt.

Lappteknikkurs där du får skapa nya produkter av tyg, färg och form i en syglad och trivsamt miljö. Nya tekniker lärs ut under kursen och du väljer själv om du vill sy i traditionella eller moderna tekniker. Kursen är öppen för såväl nybörjare som för dig som sytt lappteknik tidigare.

LÄR KÄNNA DIN SYMASKIN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 15 €
22.10-5.11.2020, 12 lekt.

Under kursen får du lära dig känna din egen symaskin bättre. Vi går igenom symaskinens grunder och sömmar, till vad olika pressarfötter och sömmar används, syr dragked, knapphål och provsyr förutom sömmar även olika fållar med olika nålar i olika material. En kurs för alla er som har en symaskin hemma men som ännu inte känner till hur ni skall använda den fullt ut. Ta med din egen symaskin.

ATT SY PÅ OVERLOCK-MASKIN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
16.9-23.9.2020, 8 lekt.

Kortkurs där du får lära dig hur man använder overlock-maskinen, trär i, ställer in och ändrar dess sömmar samt vilka sömmar som passar till olika material. Som fortsättning föreslås sedan kursen Sy av trikå där du får använda dina overlock-kunskaper fullt ut.

SY AV TRIKÅ

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
on 18.00-21.00, kursavgift 26 €
30.9-25.11.2020, 32 lekt.

Mjuka, sköna trikåplagg tillverkas under denna kurs. Förutom att du får lära dig hur man gör olika kantavslutningar samt allt det allmänna du behöver veta vid tillklippning och sömning i trikå. Nya idéer för trikåsömning ges under kursens gång. Vi gör ett studiebesök och inhandlar tyger tillsammans i början av kursen. En kurs för alla syglada, såväl nybörjare som mer vana sömmare.

SY BARNKLÄDER

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
on 18.00-21.00, kursavgift 35 €
13.1-31.3.2021, 44 lekt.

Kom på kurs med andra syglada och sy barn- och barnbarnens kläder att ha själv eller ge bort i present. Under kursen ges inspiration och sykunskap som berör mönster, ändringar, tillklippning och sömning av plagg enligt behov och önskemål. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna.

SY DITT EGET MARIMEKKOPLAGG

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 26 €
28.1-25.3.2021, 32 lekt.

Klänning, skjorta eller tunika av Marimekkotyget; nu finns möjlighet att sy ditt eget plagg på kurs än en gång. Under kursen sätter vi stor vikt vid mönsteranpassning och du får lära dig mer om mönster, tillklippning och sömning under kursens gång. Vi gör ett studiebesök och inhandlar tyg till ditt plagg i början av kursen. Kursen är tänkt för såväl nybörjare som du som har mer syvana.

TONTTUKURSSI

Sursik skola, käsityösali, Sirkka Vierimaa
pe 17.30-20.30, la 10.00-15.00,
kurssimaksu 25 €
9.10-24.10.2020, 21 oppit.

Valmistetaan tonttu eri kangasvartalovaihtoehtoilla. Valmiit kasvovalut työstetään ja maalaetaan kurssilla. Vartalosta voi tehdä taivuteltavan rautalankarungon avulla tai liikkuvaraajaisen napeilla tai nivelkiekoilla. Yhden tontun materiaalikustannukset 20-40€. Materiaalia voi ostaa

opettajalta.

Kurssiaika: pe-la 9.-10.10 ja 23.-24.10. Kurssin opetuskieli on suomi.

JULTERRARIUM

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
18.11.2020, 4 lekt.

Kom med och gör ett mysigt jul-/vinterlandskap som lyser upp i mörkret. Landskapet bygger du i en stor glasskål eller burk. Du tillverkar granar, snö och mindre dekorationer för att få det landskap du önskar. Ta med en stor glasburk, små kottar, lite mossa eller lava. Har du mini-djur, textskyltar, tomtar och änglar till dekoration så ta med. Materialpaket på ca 10-15 € tillkommer och betalas åt kursledaren.

MAKRAMÉ I HEMINREDNINGEN

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
30.9-7.10.2020, 8 lekt.

Nu är makramé trendigt! Kom med och lär dig de få knutar man behöver kunna för att knyta en ampel, dyna, panelgardin eller inredningsmobil. Du får individuell undervisning enligt dina behov. Ta med upphängningsanordning som t.ex. en rolig gren, kvastskäft, rund ring av metall eller trä. Ta också med: vädringsställ eller styrox-skiva att knyta på (ungefärlig storlek 50 x 50 cm), sax, måttband, penna och papper.

PLOCKA SVAMPAR FÖR FÄRGNING

Umforsbacka vävstuga, Överesse,
Tora Barkar, Marie-Louise Thylin
lö 10.00-15.00, kursavgift 10 €
19.9.2020, 7 lekt.

Det finns många svampsorter i skogen men vilka passar till färgning? Tillsammans med Tora och Marie-Louise söker vi svampar som ger färger som du har svårt att få från växter t.ex. röd, orange, blå eller violett färg. Senare ordnas en svampfärgningskurs. Vi samlas vid Umforsbacka vävstuga för samäkning. Ta med en korg, kniv, pensel och matsäck. Med väderreservation: tidpunkten kan ändra.

EN HELG MED MAKRAMÉKNUTAR

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**
fr 18.00-21.00, lö 10.00-14.30,
kursavgift 12 €
25.9-26.9.2020, 10 lekt.

Nu är makramé trendigt! Kom med och lär dig de få knutar man behöver kunna för att knyta en ampel, dyna, panelgardin eller inredningsmobil. Du får individuell undervisning enligt dina behov. Ta med upphängningsanordning som t.ex. en rolig gren, kvastskäft, rund ring av metall eller trä. Ta också med: vädringsställ eller styrox-skiva att knyta på, sax, måttband, penna och papper. Du kan även gå kursen på distans med hjälp smarttelefon, surfplatta eller dator. Läraren är anträffbar under kurstiden. Du får närmare instruktioner via e-post.

SY EN PERSONLIG RYGGSÄCK

**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**
to 18.00-21.00, kursavgift 23 €
17.9-22.10.2020, 20 lekt.

Kom med på kurs och sy en personlig ryggsäck utgående för dina egna behov! En ryggsäck är praktisk då den frigör båda händerna och är skonsam för ryggen. Du kan få den stor och rymlig eller liten och lätt, användbar som handväska eller som golvstående väska. Med valfria tyger, färger och egna detaljer blir den personlig. Ta med tyg, tråd, knappnålar, mönsterpapper och egen symaskin om du hellre syr på den. Du kan återanvända gamla textilier. Du kan även gå kursen på distans med hjälp av smarttelefon, surfplatta eller dator. Läraren är anträffbar under kurstiden. Du får närmare instruktioner via e-post.

KREATIVA UNGA HÄNDER

Kulturhuset AX - Ateljén, Monica Ohls
to 18.00-19.30, kursavgift 20 €
17.9-26.11.2020, 20 lekt.

För dig som är 9 - 11 år. Kom och upptäck det roliga med att vara kreativ! Vi använder bl.a. garn, ull, tyg och pappersnören. Under kursen testas vi på olika tekniker som filtslöjd, tovning,

bandvävning, makramé m.m. Få se vad de kreativa händerna hittar på! Materialkostnad 30 € tillkommer (faktureras).

TOVNING

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Monica Ohls**
fr 18.00-21.00, lö 10.00-14.30,
kursavgift 12 €
6.11-7.11.2020, 10 lekt.

Tovning är en mycket gammal teknik som tar tillvara ullens unika egenskaper och vackra utseende.

Du får lära dig att tova från grunden, genom att forma, gnugga och bearbeta ullen och få fram de mest varierande föremål både för nytta och nöje, t.ex. sittedynor, väskor, tofflor, tavlor, skålar, sjalar, smycken m.m. Det enda som behövs är ull, vatten och såpa. Med tovningsnåls hjälp tillför man detaljer eller också används den till "torrtovning" för prydnadsföremål. Denna kreativa kurs är lämplig både för nybörjare och de som tovat tidigare. Kursinnehållet formas av deltagarnas önskemål. Kursledaren tillhandahåller material som betalas enligt förbrukning. Kursdeltagarna får närmare information inför kursstarten.

TUFTNING

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin**
on 18.00-20.30, kursavgift 10 €
21.10-28.10.2020, 7 lekt.

Med en specialnål och grova garner får du skapa en vacker dyna eller tavla. Tuftning är en teknik som används för att tillverka tredimensionella textilier och upphöjningen skapas genom att nål och garn bildar en ögla. Du kan göra ditt valfria motiv eller använda mönster. Ta med en syring som även kan bli kvar som ram och grövre garnrester. Tuftningsnåls pris är 17 € och betalas till läraren. Du kan även gå kursen på distans med hjälp av smarttelefon, surfplatta eller dator.

Anmäl dig i tid, så vi vet om kursen kan ordnas!



Dans

LINEDANCE FÖR NYBÖRJARE

**Kyrkoby skola - Gymnastiksalen,
Tommy From**
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,
kursavgift 12 €/12 €
14.11-15.11.2020, 7 lekt.
23.1-24.1.2021, 7 lekt.

Vill du lära dig dansa linedance? Linedance är en modern dansform som tidigare förknippades med countrymusik, men som numera dansas till de flesta musikstilar. På en kurs i linedance behöver du inte ha någon partner utan hela gruppen dansar på led tillsammans. Linedance är en rolig dansform som förbättrar konditionen, koordinationen och rytmkänslan. Du behöver inga förhandskunskaper. Ta med bekväma dansskor, vattenflaska och gott humör.

PARDANS FÖR NYBÖRJARE

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula**
to 17.30-19.30, kursavgift 38 €/38 €
10.9-3.12.2020, 32 lekt.
14.1-15.4.2021, 32 lekt.

Vill du lära dig grunderna i pardans? Vi går igenom grunderna i fox, vals, fusku, bugg och salsa. Under kvällens första lektion lär vi oss grundstegen i kvällens dans. Du behöver inte kunna något om dans från tidigare. Under kvällens andra lektion lär vi oss den första svängen och under den tredje lektionen på kvällen den andra svängen. Kurskvällen pågår i två eller

tre timmar (valfritt) och du kan välja om du kommer till kl. 17.30 eller 18.30, beroende på dina danskunskaper. Lektionerna blir svårare timme för timme. Vi går framåt enligt gruppens nivå. Anmäl dig ensam eller tillsammans med en danspartner!

PARDANS, FORTSÄTTNINGSKURS

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula**
to 19.30-21.30, kursavgift 38 €/38 €
10.9-3.12.2020, 32 lekt.
14.1-15.4.2021, 32 lekt.

Vill du lära dig att ta ut nya svängar i pardansen och förbättra danstekniken? På höstterminen lär vi oss figurer och teknik för fox, fusku, jive, salsa, bugg och långsam vals. Det här är en kurs för dig som tidigare har dansat fox, bugg, fusku och vals och kan grunderna i dessa danser. Du kan välja att komma till 17.30, 18.30 eller 19.30, beroende på dina tidigare kunskaper. Anmäl dig ensam eller tillsammans med en danspartner!



Har du en kursidé?
Kontakta oss och berätta!
Tel. 06-7850 274 eller
mi@pedersore.fi

Språk

SVENSKA FÖR INVANDRARE/ SWEDISH FOR IMMIGRANTS

**Kulturhuset AX – Samlingsrummet/
Meetingroom, Katarina Barkar
mån/mon 17.30-19.00,
kursavgift/course fee 15 €
7.9-30.11.2020, 24 lekt./lessons**

Vi lär oss använda svenska i praktiken och börjar med grunderna. Undervisningsspråk: svenska och engelska. Kursbok: "Vi ses! Svenska för nybörjare".

We learn practical Swedish, starting with the basics. The teacher speaks Swedish and English. Course book: "Vi ses! Svenska för nybörjare".

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti/Tue 19.30-21.00,
kursavgift/course fee 24 €/24 €
8.9-24.11.2020, 24 lekt./lessons
12.1-6.4.2021, 24 lekt./lessons**

Come and enjoy intermediate-level English conversation in a relaxed atmosphere! We discuss travel, hobbies, work and other everyday topics in English and a little Swedish.

RYSKA, NYBÖRJARKURS (MÅLNIVÅ 1)

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Olga Davydova
on 18.00-19.30, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 24 lekt.
13.1-7.4.2021, 24 lekt.**

Hitta din kursnivå

Välj en kurs på den nivå som passar dig bäst. Beskrivningen visar vad du kommer att kunna efter kursen.

Du kan testa din egen nivå på [hppt://www.folkuniversitetet.se/Las-mer-om-sprak/spraktest/](http://www.folkuniversitetet.se/Las-mer-om-sprak/spraktest/).

Kom med och lär dig grunderna i ett intressant språk och en ny kultur! Vi börjar med det ryska alfabetet och lär oss vardagliga fraser på ryska som kan hjälpa dig på resa. Detta gör vi laborativt genom att prata, diskutera, titta på filmklipp och lyssna på musik.

RYSKA, FORTSÄTTNINGSKURS (MÅLNIVÅ 2)

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Olga Davydova
on 19.30-21.00, kursavgift 26 €/26 €
9.9-2.12.2020, 24 lekt.
13.1-7.4.2021, 24 lekt.**

Vi fördjupar oss i det ryska språket genom att prata och läsa om vardagliga situationer. Vi lär oss mera vardagliga fraser och grammatik. Vi försöker att uttrycka oss i enkel ryska. Vi använder boken från det senaste läsåret och lärarens eget material. Kom med och njut av ett intressant språk och kultur i vår varma studiemiljö! Kopior ingår i kursavgiften.

FORTSÄTTNINGSKURS I STÖDTECKEN/TECKENSPRÅK

**Pedersöre Gymnasium - G3,
Charlotte Snellman
to 18.00-19.30, kursavgift 21 €
10.9-19.11.2020, 20 lekt.**

Repetition av grunderna i teckenspråk. Vi fortsätter att lära oss mera tecken, kommunicerar och sjunger tillsammans. Kom med och lär dig uttrycka dig visuellt och avläsa kroppsspråket! Kursmaterialet ingår i kursavgiften.

**Kostnader för kurslitteratur
tillkommer.**

Historia

GRAVGÅRDSVANDRING, PURMO

**Purmo kyrka, Tommy Olin
ti 18.00-19.30, kursavgift 10 €
8.9.2020, 2 lekt.**

Följ med på en historisk gravgårdsrundvandring vid Purmo kyrka. Vår guide Tommy Olin berättar om historiska händelser och personer med anknytning till gravgården. Samling vid kyrkan inför rundvandringen.

GRAVGÅRDSVANDRING, ESSE

**Esse gravgård, Stig Gunell
on 18.00-19.30, kursavgift 10 €
9.9.2020, 2 lekt.**

Följ med på en historisk rundvandring på Esse gravgård (Sportplansvägen). Vår guide Stig Gunell berättar om historiska händelser och personer med anknytning till gravgården.

GRAVGÅRDSVANDRING, PEDERSÖRE

**Pedersöre gravgård, Bertel Widjeskog
to 18.00-19.30, kursavgift 10 €
10.9.2020, 2 lekt.**

Följ med på en historisk gravgårdsrundvandring vid Pedersöre kyrka. Vår guide Bertel Widjeskog berättar om historiska händelser och personer med anknytning till gravgården. Samling vid benkammaren inför rundvandringen.

LEPPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.00-19.15, kursavgift 24 €/24 €
10.9-3.12.2020, 24 lekt.
14.1-22.4.2021, 24 lekt.**

Vi fortsätter att dokumentera Lepplax historia. Under läsåret ska vi främst ägna oss åt att identifiera personer och platser på våra ca 1700 bilder som vi har i digitaliserad form. Träff varannan vecka, 8 tillfällen/termin. Nya medlemmar mycket välkomna!

MINNESVÄRT

**Henriksborg (f.d. prästgården i Esse),
Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 14 €/14 €
15.9-1.12.2020, 14 lekt.
26.1-20.4.2021, 14 lekt.**

Vi fortsätter att träffas och prata om minnesvärda händelser, företeelser, traditioner och personer. Den här kursen är till för dig som är intresserad av lokalhistoria och tillvägagångssätt från självhushållningens tid, för dig som vill berätta om hur man gjorde förr eller lyssna, fråga och lära. Vi pratar om arbete under året, lek och fritid, glädje och sorg, vad man tänkt, trott och trollat. Under detta läsåret riktar vi ett särskilt fokus på årets och livets högtider. Kursen hålls som ett samarbete med Esse hembygdsällskap och vi träffas varannan tisdagskväll. Vi hälsar gamla och nya kursdeltagare med, Essebor och andra!

SÅ SA MAN FÖRR I ÅVIST

**Åvist bykyrka, Henry Nygård
on 18.45-21.00, kursavgift 15 €/15 €
7.10-2.12.2020, 15 lekt.
27.1-24.3.2021, 15 lekt.**

Kursen fokuserar på de domänförluster som uppstått när gamla arbetsätt och metoder försvunnit. Även bakgrunden till terrängnamn studeras. Kursen hålls varannan vecka.

Ekonomi

FÖRETAGARKURS FÖR KVINNOR

**Pedersöre Gymnasium - G3,
Sanna Kankaanpää**
ti 17.00-19.30, kursavgift 15 €
20.10-3.11.2020, 10 lekt.

Har du länge haft en affärsidé men inte riktigt vågat ta steget och starta ett eget företag? I den här kursen lär du dig det du behöver veta för att starta upp och driva ett företag.

Kultur och litteratur

KORSORDSPELET SCRABBLE

Pedersöre Gymnasium - G4, Gerd Forss
on 18.00-20.30, kursavgift 36 €/36 €
9.9-2.12.2020, 40 lekt.
13.1-7.4.2021, 40 lekt.

Kom med på vår Scrabblekurs! Observera att kursen är öppen både för nybörjare och för dem som redan spelat en del! Du upptäcker snart spelglädjen i detta intelligenta brädspel där du både utvecklar ordförråd och tränar hjärnan! Ålder eller bakgrund, korsordslösare eller ej spelar ingen roll – här gäller nämligen inte bara ordkunskap utan också taktik och tur! Vi spelar matcher i par, vi studerar ord och anagram och vi lär oss den bästa taktiken att maximera våra poäng och vinna över våra motståndare.

Spelet finns beskrivet på Svenska Scrabbleförbundets hemsida www.scrabbleforbundet.se

BERÄTTARCAFÉ MED GLÖD

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Gunhild Berger**
to 18.00-19.30, kursavgift 15 €
24.9-5.11.2020, 8 lekt.

Vill du lyssna till och dela med dig av muntliga berättelser? Vill du utveckla ditt eget berättande? Vill du möta nya människor? Kom med på berättarcafé under ledning av Gunhild Berger. Under berättarcaféet utbyter vi berättelser med anknytning till ett visst tema. Det kan vara lokala berättelser, sagor, skrönor, vandringsägnor - eller kanske något du själv har upplevt! Under varje träff får du också tips och inspiration för hur du kan utveckla ditt berättande vidare och hitta berättelser till nästa gång. Höstterminen 2020 håller vi 4 kurstillfällen 24.9, 8.10, 22.10 och 5.11. Kaffe eller te ingår i kurspriset. Berättarcaféet arrangeras i samarbete med GLÖD - Österbottens berättarcentrum.

Personlig utveckling

MÅ BRA MED MENTAL TRÄNING

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Pernilla Nylund**
on 18.30-20.30, kursavgift 30 €
16.9-25.11.2020, 8 lekt.

Din inre dialog påverkar ditt mående. Vad matar du din hjärna med? Låter du självkritiken ta för stor plats? Under den här kursen lär vi oss mer om självledarskap, stress och tanketräning. Vi bygger upp den inre konditionen för att må ännu bättre och för att kunna hantera vardagens utmaningar på ett mera hållbart sätt.

Modul 1: Introduktion till mental träning, självbild, självledarskap (september)

Modul 2: Stresshantering och kommunikation (oktober)

Modul 3: Mål, motivation och inre drivkraft (november)

Föreläsningarna innehåller även hjärnvila, gruppdiskussioner och avslappningsövningar. Mellan varje modul får deltagarna tips på övningar och verktyg att jobba med till följande gång. Kurstillfällen 16.9, 21.10 och 25.11.

Kom i håg att fylla i kursutvärderingen som du får till din e-post efter avslutad kurs! Tillsammans kan vi göra bättre kurser!

Djur och natur

SIENIKURSSI - SVAMPKURS

Hos Airi Nyman, Lillbyvägen 271, Purmo, Airi Nyman
lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00,
kursavgift 15 €
5.9-6.9.2020, 13 lekt.

Vi plockar svamp och lär oss känna igen de olika svampsorterna. Vi tillreder också mat av svamparna vi plockar. Ta med: gummistövlar, svampkorg och -kniv. Ingredienskostnader (för matlagningen) ca 10 € betalas till kursledaren. Undervisningsspråk: finska.

Se även kursen Plocka svampar för färgning på sid. 19.

VANDRING I URSKOGEN

Mattias Kanckos
lö 8.00-18.00, kursavgift 18 €
12.9.2020

Kom med på en dagsutflykt till Salamanjärvi nationalpark i Perho. Vi vandrar ca 15 km längs vandringsleder i den intressantaste delen av nationalparken med stora öppna myrar och orörda urskogar. Salamanjärvi nationalpark är bl.a. känd som hemtrakt för en stor population av skogsren och stora rovdjur. Vi kommer bl.a. att vandra i den minst 300-åriga urskogen längs Koirajoki i parkens norra del. Stigen är bitvis krävande, men vi håller ett sakta tempo så vandringsleden lämpar sig för alla med normal grundkondition. Goda möjligheter att stanna och fotografera naturen. På vandringsleden medtages vandringskängor/gummistövlar, friluftskläder och matsäck för en heldag i naturen. Gemensam start och samåkning med egna bilar från Neste, Edsevä kl. 8.00.

RUSKAVANDRING I SYÖTE NATIONALPARK

Mattias Kanckos
Kursavgift 60 €
Teorikväll 10.9, vandring 17.9-20.9.2020

Kom med på en vandring i finaste ruskatider till Syöte Nationalpark i Pudasjärvi! Vi vandrar sammanlagt ca 50 km längs de fina vandringslederna i nationalparken och dagsetapperna blir således kring 15 km. Vandringsleden lämpar sig för alla vandrare från 12 år uppåt med normal grundkondition. Vi övernattar i nationalparkens öppna stugor eller i eget tält och maten sköter vi matlagsvis. Under teorikvällen planerar vi resan gemensamt och går igenom utrustning och annat som man bör tänka på. Guiden hjälper till med allt som önskas och behövs både före, under och efter vandringsleden. Vi samåker till Pudasjärvi och delar på transportkostnader, inga övriga tilläggskostnader. Teorikväll to 10.9 kl. 18.30-21.00 i Kulturhuset AX, samlingsrummet. Vandring: torsdag – söndag 17 – 20.9.



Har du en kursidé?

Ring och berätta om din idé för nästa läsår!

Tel. (06)7850 275 eller (06)7850 274.

E-post: mi@pedersore.fi

Eller via kursförslagsblankett på mi.pedersore.fi

EXPEDITION GAMMELGÄDDAN

Lappfors, Mattias Kanckos
lö 8.00-18.00, kursavgift 18 €
26.9.2020

Kom med och fånga rekordgäddan ur Esse å! Under kursen kommer vi att fiska gäddor med olika fångstgivande metoder. Fisket sker från båt och kanot i Esse å i området kring Bockabron. Olika fiskemetoder och -tekniker lärs ut under kursen. Kurstidpunkten är optimal för att fånga huggvilliga höstgäddor och det finns goda möjligheter att fånga en riktig "krokodil" på kroken. Kursen är även lämplig för föräldrar och barn och inga förhandskunskaper krävs. På kursen medtages lämpliga friluftskläder enligt väder och vind, egen fiskeutrustning, flytväst samt matsäck för en heldag i naturen. Fiskekort kan lösas på plats för 10 euro (under 18 år eller över 65 år behöver inget fiskekort).

Start kl. 8.00 från Vildmarkscentret i Lappfors (skidstugan), Terjävvägen 110, 68840 NEDERLAPPFORS.

ÖVERLEVNADS- OCH VILDMARKSTEKNIK

Sollidens jakt- och fiskecamp, Lappfors, Mattias Kanckos
lö 8.00-18.00, kursavgift 23 €
3.10.2020

På denna dagskurs får du lära dig vildmarksfärdigheter och nya tips för hur man lever av och med naturen. Under kursen kommer vi bl.a. fiska med primitiva redskap, prova på kräftfiske, samla ätliga växter, testa olika sätt att göra upp eld, tillreda mat direkt från naturen över öppen eld, o.s.v. Vi kommer att leva vildmarks-liv helt enkelt! Kursen är öppen för alla intresserade oavsett förhandskunskaper och är inte ansträngande, men desto mer njutningsfull. Kursmaterial och ingredienser ingår i kursavgiften. Vi samlas kl. 8.00 vid Sollidens jakt- och fiskecamp, Huvudsjövägen 411, 68840 NEDERLAPPFORS.

Observera att kursdeltagarna INTE är försäkrade från medborgarinstitutets sida!



Hälsa och skönhet

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNDKURS

Pedersöre Gymnasium - G3, Marcus Nyberg
lö 9.00-15.00, ti 18.00-21.00,
to 18.00-21.00, kursavgift 48 €
3.10-8.10.2020, 16 lekt.

Första hjälp enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövningar, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100 % närvaro. Röda korsets avgift för kursintyg ingår i kursavgiften. Kursdagar: lördag 3.10, kl. 9-15, tisdag 6.10, kl. 18-21 och torsdag 8.10, kl. 18-21.

SKÖNA HUDVÅRDSPRODUKTER - NATURKOSMETIK

Sursik skola - Undervisningsköket, Anita Storm
må 17.30-21.00, kursavgift 15 €
16.11.2020, 5 lekt.

Gör dina egna salvor och krämer. Med dessa produkter får du skön hudvård för både ansikte och kropp. Vi tillverkar bodybutter samt dag- och nattkrämer med ingredienser från naturen. Vårdande produkter inför vintern när köld och torr luft gör vår hud torr. Materialkostnader på 4 €/produkt tillkommer och betalas till kursledaren.

Trädgård

SKAPA EN VACKER HÖSTBUKETT

**Petterssons Trädgård,
Petterssonsvägen 33, Esse,
Christina Pettersson**
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
22.9.2020, 4 lekt.

Skapa en fin bukett av naturens och trädgårdens material. Du får lära dig grunderna i att komponera och binda en bukett som passar din vas. Genom att använda material från trädgården, som blommor, blad och grenar. Ta med en vas och material från naturen samt sekator om du har. Du har möjlighet att komplettera genom att köpa material av kursledaren.

INRED MED VÄXTER

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Susanne Backa-Norrena**
ti 18.00-20.30, kursavgift 10 €
29.9.2020, 3 lekt.

Att inreda med växter är en trend som bara fortsätter att växa. Växter är fina inredningsdetaljer, men de är också bra för inomhusluften. Vi mår bättre med växter helt enkelt. Vill du lära dig skapa en inbjudande och ombonad omgivning med hjälp av växter? Endast fantasin sätter gränser när du inreder med grönt. Kom på kurs och lär dig alla knepen!

KRANSAR OCH BLOMMOR INFÖR ADVENT

**Petterssons Trädgård,
Petterssonsvägen 33, Esse,
Christina Pettersson**
ti 18.00-21.00, kursavgift 13 €
10.11-17.11.2020, 8 lekt.

Plocka ett fång av lingon eller blåbärsris och kom på en inspirerande kurs och samtidigt få adventsstämning. Första kurskvällen får du lära dig att binda kransar och andra att arrangera blommor. Du kan även använda tall, en, kottar och annat naturmaterial. Ta med en skål, kruka, fat eller korg och sekator om du har. Till dekorationer kan du ta med eget material eller köpa av kursledaren.

SKAPA EN VACKER ADVENTSDEKORATION

**Madickens blommor, Purmovägen 316,
Purmo, Birgitte Holmblad**
to 18.00-20.30, kursavgift 10 €
26.11.2020, 3 lekt.

Välkommen med på en stämningsfull kväll vid Madickens blommor. Du kan binda en krans eller göra en adventsljusstake inför advent. Ta med en egen sax eller sekator. Du kan ta med egna dekorationer eller köpa av kursledaren.

Matlagning

Ingredienskostnader tillkommer

FERMENTERADE GRÖNSAKER

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Anita Storm**
må 17.30-21.00, kursavgift 12 €
14.9.2020, 5 lekt.

Vi fermenterar höstens grönsaker; bönor, fänkål, frilandsgurka. Även fermentering av chili som sedan kan göras till fermenterad chilisås. Du lär dig grunderna i fermentering och varför det är bra att äta fermenterat dagligen. Ta med 3 st glasburkar med patentlock 2 - 4 liter stora. Ingredienskostnad 15 € tillkommer och betalas till kursledaren.

TRYCKKONSERVERING - HERMETISERING

Bygården i Katternö, Gunvor Häggman
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00,
kursavgift 20 €
21.9-22.9.2020, 8 lekt.

Att koka in mat på burk är ett utmärkt sätt att ta hand om frukt, kött, fisk och grönsaker.

Konserverna håller sig "i evighet", utan konserveringsmedel eller tillsatser. Andra fördelar med tryckkonservering är att burkarna inte behöver stå kallt, inte frysas och ingen elektricitet behövs för att lagra dem. Du får utrymme i frysen för annat. Burkarna står sig

bra i rumstemperatur tills man öppnar dem och då är maten i princip klar, bara att värma och servera. Du får under kursen använda en tryckkonserveringsapparat. Kursen passar alla som odlar, jagar och fiskar eller vill praktisera hållbar hushållning. Vi gör råpack med kryddor tillsammans och under tiden får du mera information om råvaror, koktider och recept. Vi avslutar med smakprov. Andra tillfället gör vi genast en sats konservering med kryddor och sätter kastrullen på värme och tryck. Vi gör en kort repetition av förra kurstillfällets material. Du får uppgifter om koktider, vikt, mått och recept. Du får länkar till viktigaste källor för mer kunskap. Materialkostnader tillkommer och betalas åt kursledaren.

STORKOK MED MAT FÖR FLERA DAGAR

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs**
to 18.00-21.00, kursavgift 12 €
24.9-1.10.2020, 8 lekt.

Vi gör mat som passar att frysa ner för dagar då tid eller ork inte finns för tillredning. Du sparar både tid och pengar. Ta med lådor att packa i. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren.



ÖLUPPLEVELSER MED STEFAN

Nordanå bygård, Stefan Westergård
fr 18.30-20.45, kursavgift 15 €
23.10.2020, 3 lekt.

Öl- och bryggkulturen växer så det knakar. Följ med på en kväll där vi testar olika ölsorter för att visa allt vad öl kan vara! Ölkännaren Stefan Westergård bjuder på spännande smakkombinationer och du får goda tips för hur du parar rätt öl med rätt mat. Samtidigt funderar vi på ölkultur och den österbottniska bryggprägeln. Allt från nybörjare till experter är välkomna! Materialkostnaden på ca 18 € betalas vid kurstillfället.

RÖDA VINER TILL HÖSTENS MYSIGA MIDDAGAR

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Linda Nylund
on 18.30-20.45, kursavgift 20 €
18.11.2020, 3 lekt.

Kom med på en vinprovning där du testar några olika rödvinstilar och lär dig beskriva dem. Vi får lära oss vad skillnaderna kommer ifrån, till vilka maträtter de olika stilarna passar och varför. Ta med fyra egna, gärna lite större vinglas. Materialavgiften betalas vid kurstillfället och beror på slutliga antalet anmälda. Exakta summan meddelas strax innan kursstart. Kursledaren Linda Nylund har jobbat med viner många år i Bordeaux i Frankrike samt även i Finland. Idag erbjuder hon utbildningar och provsmakningar genom sitt företag VinMedMera.

VEGETARISK MATLAGNING

Sursik skola - Undervisningsköket; Boglárka Matula
ti 18.00-21.00, kursavgift 18 €
3.11-17.11.2020, 12 lekt.

I en tid när livsstilssjukdomar ökar i västvärlden, har banbrytande forskning visat att en växtbaserad kost kan påverka vår hälsa och vårt välmående på ett positivt sätt. Kom med på kurs där vi tillreder olika rätter enligt konceptet: det skall smaka gott, vara hälsosamt, se inbjudande ut och vara enkelt att tillreda! Vi lagar en vegetarisk buffé med rätter av olika slag, vegobiffar, grytor, gratänger, sallader och dessert. Du får inspiration för att tillreda både läcker och nyttig vegetarisk mat. Vi jobbar parvis med olika rätter, som vi sedan provsmakar. Kursledaren studerar till kostrådgivare och håller många föreläsningar i ämnet. Du får recept med dig hem. Ingredienserna betalas åt kursledaren.

FILÉA FISK

Sursik skola - Undervisningsköket, Tony Pihlajamäki
fr 18.00-21.00, lö 10.00-14.00,
kursavgift 12 €
13.11-14.11.2020, 9 lekt.

Köper du också färdigt filéad fisk? Kom med på kurs och lär dig skina och filéa abborre, sik och lax. Vi gör en god fisksoppa av resterna samt andra fiskrätter. Ta med till kursen: filékniv, skärbräde, förkläde, förvaringskärl och frysväska. Ingredienskostnaderna tillkommer och betalas till kursledaren.

JULGODIS UTAN TILLSATT SOCKER

Sursik skola - Undervisningsköket, Boglárka Matula
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
19.11.2020, 4 lekt.

Det här är kursen för dig som vill lära dig att göra hälsosamt naturligt sött julgodis som hela familjen kommer att älska! Ta med burkar att ta hem godiset i. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Kursens undervisningsspråk är huvudsakligen engelska, men kursledaren talar också svenska.

KIMCHI

Sursik skola - Undervisningsköket, Anita Storm
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
25.1.2021, 4 lekt.

Att fermentera förlänger grönsakernas hållbarhet, ger tarmen ett tillskott av goda bakterier samtidigt som det skapar spännande smaker. Allt kan i princip fermenteras och enbart fantasin sätter gränser! Grunden i kimchi är kinakål, ingefära, chili och en härlig sälta. Vi tillverkar ett par olika kimchi som deltagarna får ta med sig hem. Ta med 1 glasburk å 2-3 liter och 1 glasburk å 1 liter med patentlock. Ingredienskostnader på 15 € tillkommer och betalas till kursledaren.

KOMBUCHA

Sursik skola - Undervisningsköket, Anita Storm
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
8.2.2021, 4 lekt.

Kombucha är namnet vi i västvärlden använder för den jäsningsprocess av sötat rumstempererat te där jäst, och bakteriekulturer samarbetar med att bryta ner och göra om sockerarter till organiska syror, enzymer och andra nyttigheter. Resultatet blir en syrlig, lätt kolsyrad probiotisk dryck. Vi går igenom hälsofördelar med kombucha och andra fermenterade drycker samt tillverkar kombucha. Vi gör även en smaksättning av kombucha. Ni får med er en scoby (svamp) hem där ni kan fortsätta brygga hälsodrycken. En timme föreläsning och sedan tillverkning.

~~LET FOOD BE THE MEDICINE~~

~~**Sursik skola - Undervisningsköket, Boglárka Matula**
to 18.00-21.00, kursavgift 22 €
4.2-25.2.2021, 16 lekt.~~

~~Ibland är det svårt att veta hur man skall laga mat som både är god, hälsosam och snabb att tillreda. Maträtterna som vi kommer att laga på den här kursen uppfyller alla de här kriterierna. Kom med och njut av god vegetarisk mat och dess fördelar! Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Kursens undervis-~~

~~ningsspråk är huvudsakligen engelska, men kursledaren talar också svenska.~~

HYGIENPASSET

Pedersöre Gymnasium - G6, Gun Forsén
ti 18.30-20.15, kursavgift 40 €
9.3-30.3.2021, 10 lekt.

Hygienkompetensbevis krävs av alla som hanterar oförpackade livsmedel som lätt blir förskämda. På kursen går vi igenom mikrobiologi, matförgiftningar, egenkontroll och livsmedelslagen samt hygieniska arbetsmetoder. Sista kurstillfället är ett tentillfälle för att få ett intyg och ett pass. I kursavgiften ingår kursavgift, tentavgift, hygienpass och intyg. Ta med anteckningsmaterial!

7 SORTERS KAKOR VID SPECIALDIET, PURMO

Purmo skola, Catarina Ekblom
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
21.4.2021, 4 lekt.

Baktips och recept på gluten-, laktos-, ägg- och mjölkfria bakverk. Även veganska bakverk och bakverk som passar Ichf- och lågkaloridiet. Du får trevliga inspirationstips på serveringsupplägg. Vi dukar vackert upp allt vi provbakat. Ingredienskostnader betalas till kursledaren.

7 SORTERS KAKOR VID SPECIALDIET, BENNÄS

Sursik skola - Undervisningsköket, Catarina Ekblom
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
14.4.2021, 4 lekt.

Baktips och recept på gluten-, laktos-, ägg- och mjölkfria bakverk. Även veganska bakverk och bakverk som passar Ichf- och lågkaloridiet. Du får trevliga inspirationstips på serveringsupplägg. Vi dukar vackert upp allt vi provbakat. Ingredienskostnader betalas till kursledaren.



Gymnastik och träning

EFTERMIDDAGSYOGA

**Bennäs skola - Gymnastiksalen,
Tina Hagnäs-Dubloo**
fr 13.30-15.00, kursavgift 30 €/30 €
11.9-4.12.2020, 24 lekt.
15.1-16.4.2021, 24 lekt.

Lugn och avslappnande hathayoga som hjälper till att balansera kropp och sinne. Vi avrundar med självmassage och avslappning. Ta med yogamatta eller liggunderlag och en filt.

~~YOGA FÖR NYBÖRJARE~~

~~**Kyrkoby skola - Gymnastiksalen,
Nina Högberg**
lö 12.30-14.00, kursavgift 22 €
12.9-5.12.2020, 14 lekt.~~

~~Kom med och prova på kundaliniyoga! Denna kurs är för dig som är nybörjare och nyfiken på yoga. Kundaliniyoga är dynamisk yoga där kroppsställningar, rörelsemönster, andningstekniker och meditation används för att ta hand om oss själva. Vi ökar vårt fysiska, mentala och känslomässiga välmående samtidigt som vi höjer vår energi och skapar inre balans. Det handlar mer om din upplevelse på insidan än om svåra kroppspositioner. Kundaliniyoga passar alla oavsett ålder eller fysisk form. Det finns ingen prestation i kundaliniyoga utan du utgår från dig själv och din egen dagsform. Ta med yogamatta, kuddar att sitta på och en filt, bekväma kläder att yoga i, en tröja och socker att ha på dig under den långa vilan och meditationen, ifall du lätt blir frusen. Kursen hålls varannan vecka under dessa datum: 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11 och 5.12.~~

STRÅLANDE KVINNA - YOGA FÖR HORMONBALANS, WORKSHOP

Sundby samlingshus, Annika Slussnäs
sö 18.30-20.15, kursavgift 12 €
20.9.2020, 2 lekt.

Det är många gånger fantastiskt att vara kvinna. Ibland kan dock våra hormoner löpa amok. Denna workshop är för dig som vill balansera dina hormoner. Andetagen och de mjukt vridande, cirklande hathayogarelsen hjälper oss in till oss själva. Till det ställe hos dig där du är strålande. Du behöver inte ha yogat tidigare för att delta i detta pass. Ta med egen yogamatta.

YOGARETREAT INFÖR VINTERN

Vildmarkscentret i Lappfors, Christin Furu
lö 9.00-16.00, kursavgift 18 €
24.10.2020, 8 lekt.

Välkommen med på en dagsretreat som rustar oss inför den mörka årstiden. Vi stärker immunförsvaret med yoga, skogsbad och bra mat. Vi går också igenom några enkla verktyg som kan bidra till ökat välmående i vardagen. Ta med sköna kläder för både yoga och utevistelse, egen yogamatta och ett par filtar, block och bolster om du har. Christin Furu är utbildad yogalärare i hatha-, vinyasa- och embodied yinyoga. Utöver kursens pris tillkommer en kostnad för lunch och mellanmål.

Meddela ev. specialdieter/allergier vid anmälan.

OBS! GÄLLER ALLA MOTIONSKURSER:

Ta med eget liggunderlag!
Ta också gärna med vattenflaska!

ONLINE STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Webb-baserad kurs, Marina Kulla
må 17.00-21.00, kursavgift 30 €/30 €
7.9-30.11.2020, 24 lekt.
11.1-12.4.2021, 24 lekt.

Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar gummiband och en stol som motstånd. Kursen är digital och länken är öppen torsdagar kl. 17.00-21.00. Lektionens längd är 1,5 h.

På kurserna Cirkelträning i gymmet och Gymträning tränar vi kondition och styrka med maskiner, hantlar, kettlebell, gummiband, boll och andra redskap samt egen kroppsvikt. Kort uppvärmning före passet samt stretching efteråt. Nedre åldersgräns: 16 år.

Av hygieniska skäl: ta med eget liggunderlag och gärna en liten handduk att använda som skydd på maskiner och ytor. Tvätta händerna före och direkt efter gymträningen.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, MÅNDAGAR

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Kaj Sundström**
må 20.00-21.30, kursavgift 30 €/30 €
7.9-30.11.2020, 24 lekt.
11.1-12.4.2021, 24 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 30 €/30 €
8.9-24.11.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Kaj Sundström, Camilla Bodbacka**
to 16.15-17.45, kursavgift 30 €/30 €
10.9-3.12.2020, 24 lekt.
14.1-15.4.2021, 24 lekt.

Ledarna Camilla Bodbacka och Kaj Sundström håller kursen turvist.

Observera att kursen startar kl. 16.15!

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist**
lö 8.15-9.30, kursavgift 28 €/28 €
12.9-5.12.2020, 20 lekt.
16.1-17.4.2021, 20 lekt.

Observera att kursen startar kl. 8.15!

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist**
lö 9.45-11.00, kursavgift 28 €/28 €
12.9-5.12.2020, 20 lekt.
16.1-17.4.2021, 20 lekt.

Observera att kursen startar kl. 9.45!

GYMTRÄNING, ESSE

Gymmet i Esse, Julia Byggmästar
ti 18.30-20.00, kursavgift 30 €/30 €
22.8.9-24.11.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

OBS! Startar 22,9,pågår till 8.12.

TUFF KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Marina Kulla**
ti 18.30-20.00, kursavgift 30 €/30 €
8.9-24.11.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

Vi tränar hela kroppen och använder hantlar, gummiband och egen kroppsvikt som motstånd. Ta med liggunderlag, hantlar, ett långt gummiband och ett mini-gummiband.



KAHAVAKUULA / KETTLEBELL

Edsevön koulu/Edsevö skola – Liikuntasali/gymnastiksalen, Elina Maula
ke/on 19.00-20.00,
kurssimaksu/kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 16 oppit./lekt.
13.1-7.4.2021, 16 oppit./lekt.

Eikö salilla hikoilu kiinnosta, mutta lihaskuntosi kaipaava kohennusta? Kahvakuulaharjoittelu pitää niskakivut poissa ja antaa uutta tehoa muiden lajien harjoitteluun parantamalla lihasten yhteistyötä. Tehokasta ja monipuolista! Tuntiin sisältyy loppuvenyttely. Ota mukaan riittävä painava kahvakuula (naiset 6 - 8 kg, miehet 6 - 12 kg) tai kaksi eri painoista kuula, vesipullo ja jumppa-alusta sekä rannesuojat. Kysy lisätietoja ohjaajalta. Sopii kaikenikäisille, sekä naisille että miehille. Harjoittelusta on helppo tehdä tehokkuudeltaan juuri sinulle sopiva! Opetuskieli suomi, ohjaus tarvittaessa myös ruotsiksi.

Behöver du stärka din muskelkondition men är inte intresserad av att svettas i ett gym? Kettlebellträning håller nacksmärtorna borta och ger dig också bättre effekt vid utövande av andra träningsformer genom att förbättra musklernas samarbete. Effektivt och mångsidigt! Passet avslutas med stretching. Ta med en tillräckligt tung kettlebell (damer 6 – 8 kg, herrar 6 – 12 kg) eller två kettlebells av olika tyngd, vattenflaska och gympamatta samt handledsskydd. Kursledaren ger vid behov tilläggsinformation. Kettlebellträning passar för alla åldrar, både damer och herrar. Övningarna kan enkelt göras så att deras effekt passar just dig! Undervisningsspråk finska, men instruktioner ges vid behov också på svenska.

INTENSIVTRÄNING, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Kaj Sundström
må 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
7.9-30.11.2020, 16 lekt.
11.1-12.4.2021, 16 lekt.

Hård och intensiv konditions- och styrketräning där vi främst använder egen kroppsvikt som motstånd, men även hantlar, gummiband, kettlebells, träningsboll m.m.

INTENSIVTRÄNING, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Mikaela Bodbacka
må 19.30-20.30, kursavgift 24 €
7.9-23.11.2020, 16 lekt.

Hård och intensiv konditions- och muskelträning som tar ut det mesta ur kroppen. Både för damer och herrar. Eget liggunderlag med.

INTENSIVTRÄNING, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Mikaela Bodbacka
to 20.00-21.00, kursavgift 24 €
10.9-3.12.2020, 16 lekt.

Hård och intensiv konditions och muskelträning som tar ut det mesta ur kroppen. Både för damer och herrar. Eget liggunderlag med.

TMK

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen och Sursik skola - Anderssensalen, Andreas Forsman
to 18.30-19.30, kursavgift 24 €/24 €
10.9-3.12.2020, 16 lekt.
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

TMK står för trötthetsmotståndskraft. Hård, pulshöjande och rolig träning som passar alla. Man tränar enligt sin egen nivå. Ta med eget liggunderlag!

Kursens två första tillfällen, 10.9 och 17.9, hålls i Kyrkoby skola, Sandsund.

TABATA

Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 24 €
10.9-26.11.2020, 15 lekt.

Vi kör olika tabatamix och stretchar kroppen efteråt. Effektiv och svettig träning! Tabata är en rolig och högintensiv träningsform där korta och intensiva 20 sekunders muskel- och konditionsövningar varvas med 10 sekunder vila. Kursen passar både damer och herrar. Ta med liggunderlag, egna vikter och gympaskor.

PULS & STYRKA, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist
må 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
7.9-30.11.2020, 16 lekt.
11.1-12.4.2021, 16 lekt.

En kombination av styrka och puls, där varje del utförs var för sig. Vi varvar pulshöjande konditionsövningar med styrkeövningar - varannan låt kondition, varannan låt styrka. Passar för både damer och herrar. Ta med egna hantlar och liggunderlag. Svett, leenden och motivation utlovas!

OBS! Ta med eget liggunderlag i de kurser där man gympar och stretchar på golvet!

Ta också gärna med en liten handduk att använda som skydd. Vi tvättar händerna före och genast efter träning.

PULS & STYRKA, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
8.9-1.12.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

En kombination av styrka och puls, där varje del utförs var för sig. Vi varvar pulshöjande konditionsövningar med styrkeövningar - varannan låt kondition, varannan låt styrka. Passar för både damer och herrar. Ta med egna hantlar och liggunderlag. Svett, leenden och motivation utlovas!

PULS & STYRKA, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist
ti 19.30-20.30, kursavgift 24 €/24 €
8.9-1.12.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

En kombination av styrka och puls, där varje del utförs var för sig. Vi varvar pulshöjande konditionsövningar med styrkeövningar - varannan låt kondition, varannan låt styrka. Passar för både damer och herrar. Ta med egna hantlar och liggunderlag. Svett, leenden och motivation utlovas!

AFHO

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Nancy Lindfors
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
8.9-24.11.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

AfHo (Afro House) är funktionell rörelseglädje med mycket energi till Afro- och Housemusik. Du rör dig rytmiskt i stora dynamiska rörelser som ökar rörligheten och är bra för stela ryggar. Du får förbättrad kroppskontroll, bålstabilitet och hållning samtidigt som du förbättrar koordinationen och motoriken. Fokus ligger på känsla och dansglädje. Passar för alla åldrar och fysiska förutsättningar.

GYMPAMIX FÖR UNGA

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen, Marie-Helen Prest
ti 19.45-20.45, kursavgift 24 €
8.9-1.12.2020, 16 lekt.

Är du ungdom 13 år och äldre, så är det här gympapasset för dig! Vi tränar kondition, smidighet, rörelse och styrka till musik. Passar både för flickor och pojkar.



TANSSIMIX / DANSMIX

Edsevön koulu/Edsevö skola – Liikuntasali/gymnastiksalen, Elina Maula
ke/on 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 16 oppit./lekt.
13.1-7.4.2021, 16 oppit./lekt.

Tanssimix on iloinen ja energinen ryhmäliikuntatunti, jossa yhdistellään vauhdikkaita ja helppoja tanssiaskelia lattarimusiikin sekä pop- ja iskelmämusiikin tahtiin. Hengästyttävän hauska! Lopussa lyhyt rentouttava venyttely. Tunti sopii kaiken ikäisille, miehille ja naisille. Tunnilla tanssitaan ilman paria. Tunti ei sisällä lattialle meneviä liikkeitä. Mukaan jumppamatot ja iloinen mieli. Opetuskieli suomi, ohjaus tarvittaessa myös ruotsiksi.

Dansmix är ett glatt och energiskt gruppgympapass där vi kombinerar fartfyllda och enkla danssteg till takterna av latino-, pop- och schlagermusik. Fantastiskt roligt och svettigt! Passet innehåller inte rörelser som går ner mot golvet. Lektionen avslutas med en kort avslappnande stretching. Passar alla åldrar, både herrar och damer. Man dansar enskilt utan partner. Ta med gymmamatta och ett glatt humör. Undervisningsspråket är finska, men instruktioner ges vid behov också på svenska.

ZUMBA FITNESS

Källby-Heimbacka skola - Gymnastiksalen, Camilla Johansson
må 19.15-20.15, kursavgift 24 €/24 €
14.9-30.11.2020, 16 lekt.
18.1-19.4.2021, 16 lekt.

Zumba är ett roligt träningspass där vi kombinerar heta latinska rytmer som t.ex. salsa, cumbia och merengue med enkla danssteg som är lätta att följa. Fitnessbaserad koreografi. Ta med vattenflaska och inneskor!

ZUMBA GOLD

Källby-Heimbacka skola - Gymnastiksalen, Camilla Johansson
må 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
14.9-30.11.2020, 16 lekt.
18.1-19.4.2021, 16 lekt.

Zumba Gold är en lugnare variant av zumba och passar bra för nybörjare, nyblivna mammor, äldre eller för dig som bara vill ha ett lite lugnare zumbapass. Vi dansar till medryckande latinska rytmer i ett lagom tempo och utan hopp.

CORE & STRECH

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen, Johanna Brännbacka
må 18.00-19.15, kursavgift 20 €/25 €
14.9-9.11.2020, 13 lekt.
18.1-29.3.2021, 17 lekt.

Ett pass där vi stärker kärnan i vår kropp (mage och rygg) med lugna rörelser där alla hänger med. Det här är en träningsform där vi strävar till att undvika ryggproblem m.m. Passet avslutas med stretching.

FUNKTIONELL TRÄNING

Överesse skola - Gymnastiksalen, Nancy Lindfors
on 18.30-19.30, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Välkommen till ett svettigt pass! Varje timme innehåller konditionsträning blandat med styrkeövningar, men även fokus på rörlighet.

Vi använder hantlar, gummiband och egen kroppsvikt som motstånd samt redskap som finns i salen. Ta med gummiband och hantlar!

GYMNASTIK FÖR RYTTARE

Purmo skola - Gymnastiksalen, Ursula Mattjus
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
8.9-24.11.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

Koordinations-, styrke- och balansträning inomhus för dig som vill ha en bättre kroppskontroll i ridningen. Du lär dig att styra hästen med hela kroppen och det blir en mer harmonisk ridning. Din häst kommer att tacka dig!

OBS! Ta med eget liggunderlag i de kurser där man gympar och stretchar på golvet!

Ta också gärna med en liten handduk att använda som skydd. Vi tvättar händerna före och genast efter träning.

MUSKELMIX, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Mari-Louise Nevanperä
ti 19.00-20.00, kursavgift 24 €/24 €
8.9-24.11.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

Häng med på ett roligt gympass och utmana dig själv! Vi tränar muskelstyrka varvat med pulshöjande övningar. Ta med hantlar och ljusbottnade skor. Både för damer och herrar.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAMER, KÅLLBY

Källby-Heimbacka skola - Gymnastiksalen, Annika Mattsson
ti 19.00-20.00, kursavgift 24 €/24 €
8.9-24.11.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

Rolig och svettig timme där den egna kroppen fungerar som träningsredskap. Vi gör enkla övningar med eller utan hantlar och vi blandar friskt mellan kondition och styrka. Passar för alla.

DAMGYMPA 40+

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
on 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Vi tränar styrka, stabilitet och rörlighet. Varannan gång har vi cirkelträning. Ta hantlar och liggunderlag med. Välkommen med!

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK FÖR DAMER 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 24 €/25 €
11.9-4.12.2020, 16 lekt.
15.1-23.4.2021, 17 lekt.

Rörelseglädje med fokus på balans, smidighet och styrka. Vi rör oss till medryckande musik och avslutar med töjningar. Alla får vara med efter egen förmåga. Ta med egen gymnastikmatta.

MÅ BRA-GYMPA, LAPPFORS

Vildmarkscentret i Lappfors, Riitta Sandbacka
må 15.30-16.30, kursavgift 24 €/24 €
7.9-23.11.2020, 16 lekt.
11.1-12.4.2021, 16 lekt.

Muskelstärkande motionsgymnastik för hela kroppen. Vi tar alla muskelgrupper i beaktande och satsar på töjningar. Vi befrämjar rörlighet och balans.

MÅ BRA-GYMPA, BÄCKBY

Bäckby skola - Gymnastiksalen, Riitta Sandbacka
to 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
10.9-3.12.2020, 16 lekt.
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

Muskelstärkande motionsgymnastik för hela kroppen. Vi tar alla muskelgrupper i beaktande och satsar på töjningar. Vi befrämjar rörlighet och balans.



RYGG-, NACK- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå byagård, Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 24 €/24 €
7.9-23.11.2020, 16 lekt.
11.1-12.4.2021, 16 lekt.

Gymnastik för dig som vill stärka dina rygg-, nack- och magmuskler, förebygga ryggont och orka bättre i arbetet. Både för damer och herrar. Ta med liggunderlag

AQUAGYMPA

Jakobstads simhall - bana 6, tävlingsbassängen, Maria Nykvist,
ons 12.00-12.45, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 12 lekt.
13.1-7.4.2021, 12 lekt.

Vi tränar, kondition, muskelstyrka och rörlighet med flytbälte i den djupa delen av bassängen. Passar för alla! Ta med eget bälte. Simhallsavgift 6 €/gång tillkommer (pensionärer 4 €/gång). OBS! Anmälan senast 26.8!

VATTENGYMNASTIK

Östanlid - Simbassängen, Johanna Brännbacka
fr 17.00-17.45, kursavgift 88 €/88 €
11.9-4.12.2020, 12 lekt.
15.1-16.4.2021, 12 lekt.

En mjuk och skonsam gymnastikform för alla! Vi tränar muskelstyrka, kondition och rörlighet. Energiskt och roligt! Både för damer och herrar. Kursen passar för alla åldrar.

MOTIONERA MED BOLLEN

Sportis idrottshall - Salen, del 1, Anne-Maria Willman
on 19.30-20.45, kursavgift 28 €/28 €
9.9-2.12.2020, 20 lekt.
13.1-7.4.2021, 20 lekt.

Fartfyllt volleybollspel. Deltagarna bör kunna grunderna i volleyboll och grundslagen!

INNEBANDY FÖR HERRAR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Jonas Pettil
on 19.30-20.45, kursavgift 28 €/28 €
9.9-2.12.2020, 20 lekt.
13.1-7.4.2021, 20 lekt.

Vi spelar innebandy. Ta med egen innebandy-klubb!

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena, Minna Limnell-Rajala
sö 18.00-19.00, kursavgift 24 €/24 €
13.9-29.11.2020, 16 lekt.
17.1-18.4.2021, 16 lekt.

För dig som redan har lite isvana. Vid varje kurstillfälle tränar vi både teknik och spelar ishockey. För damer i alla åldrar. Ta med skridskor, hjälm med galler eller helansiktsvisir! Övrig utrustning kan du skaffa efterhand.

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena, Fredrik Hjulfors
sö 19.00-20.30, kursavgift 30 €/28 €
13.9-29.11.2020, 24 lekt.
17.1-28.3.2021, 20 lekt.

För dig som redan har lite isvana. Vid varje kurstillfälle tränar vi både teknik och spelar ishockey. Det är önskvärt att deltagarna har fullständig ishockeyutrustning. Närmare info om detta ges vid behov av kursledaren. Meddela gärna vid anmälan om du kan fungera som målvakt, flera sådana behövs. Kom med på ett svettigt träningspass och ha kul!

OBS! Ta med eget liggunderlag i de kurser där man gympar och stretchar på golvet!

Ta också gärna med en liten handduk att använda som skydd. Vi tvättar händerna före och genast efter träning.

KARAGYMPA, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Anne-Maria Willman
ti 19.30-21.00, kursavgift 30 €/30 €
8.9-24.11.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

Fartfylld gympa för hela kroppen! Uthållighet, muskelstyrka samt töj och böj. Vi avslutar kvällen med volleyboll. Ljusbottnade skor bör användas! Ta med eget liggunderlag!

TUFF HERRGYMPA, SANDSUND

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
on 19.00-20.30, kursavgift 30 €/30 €
9.9-2.12.2020, 24 lekt.
13.1-7.4.2021, 24 lekt.

Tuff gympa för män. Vi tränar stabilitet, styrka och uthållighet. Varannan gång har vi styrketräning. Ta med hantlar och liggunderlag!

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Harald Lassila
må 19.00-20.30, kursavgift 30 €/30 €
7.9-23.11.2020, 24 lekt.
11.1-12.4.2021, 24 lekt.

Motionsgymnastik, muskelträning med den egna kroppen som redskap samt volleyboll. Ljusbottnade inneskor krävs! Ta med eget liggunderlag.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba
ti 19.30-21.00, kursavgift 30 €/30 €
8.9-24.11.2020, 24 lekt.
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

Gymnastik som förbättrar/upprätthåller styrka, vighet, balans, rörlighet och koordination. Ledd gymnastik och cirkelträning. Ta med eget liggunderlag. Passet avslutas med volleyboll för de som är intresserade.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA

Kyrkoby skola, Leif Lunabba
on 15.00-16.00, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Motionsgymnastik till musik för damer och herrar. Passen förbättrar och uppehåller styrka, vighet, balans och koordination. Ta med eget liggunderlag. Kursen riktar sig till seniorer men även andra som har möjlighet att motionera dagtid.

ÖPPEN HÖGSKOLE- UNDERVISNING

Psykologi

INTRODUKTION TILL KRISPSYKOLOGI, 5 SP

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Ann-Charlotte Kjerulf
fr 16.00-19.45, lö 9.00-12.45, kursavgift
75 €
9.10-21.11.2020, 20 lekt.**

Kursen innehåller en genomgång av den grundläggande teorin och praktiken inom krispsykologi. Mera i detalj går grunder angående de vanligaste krisreaktionerna och symptom-bilderna bland barn och vuxna samt grunder kring behandlingsmodeller igenom.

Efter genomgången kurs förväntas den studerande: - kunna redogöra allmänt för grundläggande teorier inom krispsykologi, - kunna beskriva hur de vanligaste krisreaktionerna och symptom-bilderna bland, barn, ungdomar och vuxna ser ut, kunna redogöra allmänt för de vanligaste behandlingsmodellerna.

Genomförande: Föreläsningar, hemuppgifter och tentamen/ uppsats. Examination: tentamen/ uppsats

Kurslitteratur:

Raundalen, M. & Schulz, J-H. 2007. Krispedagogik - hjälp till barn och unga i kris. Studentlitteratur.

Dyregrov, A. 2012. Barn och trauma. Studentlitteratur.

Fahrman, M. 1993. Barn i kris. Studentlitteratur.

Saari, S. 2000. Kuin salaama kirkkaalta taivaalta. Otava.

Åbo Akademi uppbär utöver medborgarinstitutets avgift en terminsavgift på 50 € för de tjänster som Centret för livslångt lärande (CLL) erbjuder deltagare (registrering av studieprestationer, intyg, studierådgivning mm).

Kurstillfällen: 9.10, 10.10, 20.11 och 21.11

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

Kursprogrammet finns också på vår hemsida: mi.pedersore.fi

UNG@MI

Musik

SOLOSÅNG FÖR UNGA

**Lövis - Salen, Anna Jungner
on 15.30-20.30, kursavgift 44 €/44 €
9.9-2.12.2020
13.1-7.4.2021**

Sångundervisning för unga (ca 11-19 år) som vill utvecklas som sångare eller kanske bara våga mera. Vi sjunger den musik du gillar, har roligt och lär samtidigt in en sångteknik som öppnar upp röstens möjligheter. Ta med en ringpärm och några förslag på låtar du vill sjunga! Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

JAMMA TILLSAMMANS

**Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 18.30-19.30, kursavgift 18 €/18 €
8.9-1.12.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.**

För dig som är 12 år eller äldre. Spelar du trummor, gitarr, bas eller keyboard/piano? Tillsammans med Sebastian får du uppleva hur roligt det blir när man spelar flera tillsammans. Kursen är tänkt för alla som spelar något av dessa instrument, också för dig som inte är med i enskild undervisning men spelar på egen hand och vill vara med i en grupp.

Scenkonst

DRAMAKURS, 9-12 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Cajsa Östman, Peik von Essen
må 13.30-15.00, kursavgift 25 €
7.9-30.11.2020, 24 lekt.**

För dig som är 9-12 år. Här skapar vi berättelser utifrån det vi ser och upplever, vi diskuterar vad som är viktigt och vad vi vill berätta. Tonvikten ligger på träning av samarbetsförmåga, grupp-baserade teateraktiviteter samt övning av uttrycks- och iakttagelseförmåga genom teater- och rollekar. Studierna strävar till att erbjuda estetiska skapandeprocesser där eleverna via framträdanden kommunicerar ut till världen.

DRAMAKURS, 9-12 ÅR, ÖVERESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Julia Vestman, Rebecca Nugent
må 17.30-19.00, kursavgift 23 €
7.9-30.11.2020, 22 lekt.**

För dig som är 9-12 år. Här skapar vi berättelser utifrån det vi ser och upplever, vi diskuterar vad som är viktigt och vad vi vill berätta. Tonvikten ligger på träning av samarbetsförmåga, grupp-baserade teateraktiviteter samt övning av uttrycks- och iakttagelseförmåga genom teater- och rollekar. Studierna strävar till att erbjuda estetiska skapandeprocesser där eleverna via framträdanden kommunicerar ut till världen.

DRAMAKURS, 9-12 ÅR, BENNÄS

Sursik skola - Dramarummet,
Lauri Tarvainen, Emilia Nyman
må 17.30-19.00, kursavgift 23 €
7.9-30.11.2020, 22 lekt.

För dig som är 9-12 år. Här skapar vi berättelser utifrån det vi ser och upplever, vi diskuterar vad som är viktigt och vad vi vill berätta. Tonvikten ligger på träning av samarbetsförmåga, grupp-baserade teateraktiviteter samt övning av uttrycks- och iakttagelseförmåga genom teater- och rollekar. Studierna strävar till att erbjuda estetiska skapandeprocesser där eleverna via framträdanden kommunicerar ut till världen.

DRAMAKURS 13-16 ÅR, SURSIK

Sursik skola - Dramarummet,
Emilia Nikkanen
må 15.00-16.30, kursavgift 25 €
7.9-30.11.2020, 24 lekt.

För dig som är 13-16 år. Under kursen kommer vi att söka oss fram i vårt skapande med fantasin som utgångspunkt. Vi skapar berättelser utifrån det vi ser och upplever, vi diskuterar vad som är viktigt och vad vi vill berätta. Genom rollekar och improvisation lär vi oss teaterns grunder: samspel, närvaro, lyhördhet, rollgestaltning och scenframställning. Studierna strävar till att erbjuda estetiska skapandeprocesser där eleverna via framträdanden kommunicerar ut till världen.

Observera att alla anmälningar är bindande!
Läs mer på sid. 4 "Viktig information"!



Textil och hantverk

YOUNG KNITTERS

Pedersöre Gymnasium - Aulan,
Lina Peräneva
ti 16.00-19.00, kursavgift 23 €
22.9-1.12.2020, 24 lekt.

Ung stickare! Är du en stickare i högstadies- eller gymnasieåldern och vill lära dig sticka en tröja till dig själv, är detta perfekt för dig. Vi träffas varannan tisdag och stickar tillsammans, vi går igenom allt du behöver för att kunna sticka en mönsterstickad tröja uppifrån och ner och hur du kan modifiera ett mönster så det passar dig. Du behöver inte kunna mönsterstickning sedan tidigare utan intresse räcker. Vi är en flerspråkig grupp och tar reda på var man kan hitta mönster på olika språk och hur man tyder dem. Kurskostnaden innehåller undervisning, ett grundmönster och utrymme men garn och stickor köps skilt.

KREATIVA UNGA HÄNDER

Kulturhuset AX - Ateljén, Monica Ohls
to 18.00-19.30, kursavgift 20 €
17.9-26.11.2020, 20 lekt.

För dig som är 9-11 år kom och upptäck det roliga med att vara kreativ! Vi använder bl.a. garn, ull, tyg och papperssnören. Under kursen testas vi på olika tekniker som filtslöjd, tovning, bandvävning, makramé m.m. Få se vad de kreativa händerna hittar på! Materialkostnad 30 € tillkommer (faktureras).

Bildkonst

FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 10 €
2.11-30.11.2020, 7 lekt.

Färgbud för barn i åldern 6 mån - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbudets värld. Utgångspunkten är färgbud på barnens villkor. I verkstaden används trygga naturenliga material. Kom i håg att meddela om barnet har eventuella allergier! Deltar flera barn betalas deltagaravgift för varje barn. Meddela barnens namn vid anmälan! Materialavgift 10 €/barn tillkommer och betalas till kursledaren. Tvåspråkig kurs.

SAGOKONSTVERKSTAD

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 12 €
14.9-26.10.2020, 8 lekt.

Sagokonstverkstad för barn i åldern 3 - 6 år. Sagokonst sker på barnens villkor. Det viktiga är att barnen får uppleva färger, former, material och hantverkstekniker med alla sinnen. Barnen får enligt egen förmåga bekanta sig med olika tekniker. Materialavgift 10 € (faktureras). Anmäl på barnets namn! Tvåspråkig kurs. Ej kurs må 12.10.

KONSTKLUBBEN SPLASCH!

Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
ti 13.00-16.00, kursavgift 37 €/45 €
22.9-1.12.2020, 40 lekt.
26.1-20.4.2021, 48 lekt.

Den tvåspråkiga konstklubben SPLASCH! för åk 1 - 6 ger barn möjlighet att prova på bl.a. tygtryck, gipsgjutning och flera olika bildkonsttekniker såsom målning och illustration. Materialavgift ca 15 € tillkommer (faktureras).

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 1-2

Purmo skola - Klassrum A, Anna Björk
ti 12.30-14.15, kursavgift 26 €/26 €
8.9-1.12.2020, 28 lekt.
12.1-6.4.2021, 28 lekt.

Tycker du om att teckna och måla? Vi experimenterar och jobbar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift 5 € tillkommer och betalas till ledaren.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3-6

Purmo skola - Klassrum A, Anna Björk
on 13.30-15.00, kursavgift 22 €/22 €
9.9-2.12.2020, 24 lekt.
13.1-7.4.2021, 24 lekt.

Tycker du om att teckna och måla? Vi experimenterar och jobbar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift 5 € tillkommer och betalas till ledaren.

Dans

SAGOBALLET, 5 - 7-ÅRINGAR

Bennäs skola och Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 12.15-13.00, kursavgift 16 € / 16 €
12.9-12.12.2020, 12 lekt.
16.1-17.4.2021, 12 lekt.

För barn födda 2013-2015. Barnen lär sig grunderna i klassiska balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna! Ta på dig bekväma kläder och gympatosor!

OBS! P.g.a. höstens studentskrivningar hålls kursens tre första kurstillfällen i Bennäs skola lö 12.9, 19.9 och 26.9. Kursen startar alltså i Bennäs skola. Även följande datum hålls kursen i Bennäs skola: 24.10, 14.11 och 21.11.

DANS MASHUP 7-9 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Wilma Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 24 € / 24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mashup fortsätter med de tre populära dansstilarna moderndans, nutidsdans och shuffle-/fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. P.g.a. höstens studentskrivningar hålls kursen i Bennäs skola ons 16.9 och 23.9.

DANS MASHUP 10-13 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Wilma Grankvist
on 19.00-20.00, kursavgift 24 € / 24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mashup fortsätter med de tre populära dansstilarna moderndans, nutidsdans och shuffle-/fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. P.g.a. höstens studentskrivningar hålls kursen i Bennäs skola ons 16.9 och 23.9.

SHOWDANS, ÅK 3-6, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Nathalie Riska, Linus Mäkelä
on 17.00-18.30, kursavgift 30 €
9.9-2.12.2020, 24 lekt.

Få motion, nya vänner och låt kreativiteten flöda! Att dansa till härlig musik är ett roligt sätt att röra på sig och nu har du i åk 3-6 möjlighet att hänga med på showdans. Tillsammans lär vi oss koreografier, leker danslekar och övar in nya steg. Om du dansat tidigare eller inte spelar ingen roll, det är bara att fylla vattenflaskan och komma med.

FORTSÄTTNINGSKURS I NUTIDSDANS, FÖR UNGDOMAR

Bennäs skola och Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 13.00-14.30, kursavgift 30 € / 30 €
12.9-12.12.2020, 24 lekt.
16.1-17.4.2021, 24 lekt.

Denna dansgrupp startade hösten 2019. För dig som dansat tidigare, t.ex. på grundundervisningen i danskonst eller någon annanstans. Du har ett stort intresse för dans och vill gärna pröva olika dansstilar. Gruppen övar in dansnummer som de uppträder med på olika evenemang. OBS! Kursens tre första tillfällen, 12.9, 19.9 och 26.9, hålls i Bennäs skola p.g.a. höstens studentskrivningar. Även dessa datum hålls kursen i Bennäs skola: 24.10, 14.11 och 21.11.

IN PROGRESS, FÖR UNGDOMAR

Bennäs skola och Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 14.30-16.00, kursavgift 30 € / 30 €
12.9-12.12.2020, 24 lekt.
16.1-17.4.2021, 24 lekt.

Denna dansgrupp startade hösten 2016. För dig som dansat tidigare, t.ex. på grundundervisningen i danskonst eller någon annanstans. Du har ett stort intresse för dans och vill gärna pröva olika dansstilar. Gruppen övar in dansnummer som de uppträder med på olika evenemang. OBS! Kursens tre första tillfällen, 12.9, 19.9 och 26.9, hålls i Bennäs skola p.g.a. studentskrivningar i Anderssensalen. Även följande datum hålls kursen i Bennäs skola: 24.10, 14.11 och 21.11.

Anmäl dig i tid,
så vi vet om kursen
kan ordnas!



Gymnastik och träning

FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen, Camilla Söderholm
må 17.30-18.15, kursavgift 26 € / 26 €
7.9-30.11.2020, 12 lekt.
11.1-12.4.2021, 12 lekt.

För barn i åldern 2-4 år tillsammans med förälder. Vi gympar, leker och har roligt tillsammans med våra barn. Vi övar med redskap och tränar balans och bollkänsla. Gymnastiken sker på barnets villkor. Kom i mjuka kläder och ta med vattenflaska! Kursavgiften gäller för en förälder med ett barn. Endast förälderns namn anmäls till kursen.

På kurserna Rörelseglädje och Lekgymnastik deltar barnen självständigt tillsammans med ledaren, utan föräldrarna.

RÖRELSEGLÄDJE FÖR BARN, 4 - 6 ÅR

Forsby skola - Gymnastiksalen, Emma Forsman
on 18.00-19.00, kursavgift 24 € / 24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Vi leker och har roligt samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik. En fartfylld timme som avslutas med avslappning. Barnen gympar tillsammans med ledaren på denna kurs (utan föräldrarna). Ta halktossor på!

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR, BENNÄS

**Bennäs skola - Gymnastiksalen,
Camilla Söderholm**
må **18.30-19.15**, kursavgift **16 €/16 €**
7.9-30.11.2020, 12 lekt.
11.1-12.4.2021, 12 lekt.

För barn i åldern 4-6 år. Vi leker och har roligt tillsammans, samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik. Under gymnastikstunden använder vi den egna kroppen som redskap. Vid varje tillfälle använder vi oss också av redskap som ärtpåsar, rockringar, hopprep samt större utrustning som ribbstolar, ringar och madrasser. Vi avslutar med avslappning. Ha på dig innerosor (ej skor) och mjuka kläder. Ta med en vattenflaska!

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Jenni Södö**
on **18.45-19.30**, kursavgift **16 €/16 €**
9.9-2.12.2020, 12 lekt.
13.1-7.4.2021, 12 lekt.

För barn i åldern 4-6 år. Vi leker och har roligt tillsammans, samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik.

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Jenni Södö**
on **17.30-18.15**, kursavgift **16 €/16 €**
9.9-2.12.2020, 12 lekt.
13.1-7.4.2021, 12 lekt.

För barn i åldern 4-6 år. Vi leker och har roligt tillsammans samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik.

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Mikaela Bodbacka**
to **18.00-19.00**, kursavgift **24 €**
10.9-3.12.2020, 16 lekt.

För barn i åldern 4-6 år. Vi leker och har roligt tillsammans, samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik. Under gymnastik-

stunden använder vi den egna kroppen som redskap. Vid varje tillfälle använder vi oss också av redskap som ärtpåsar, rockringar, hopprep samt större utrustning som ribbstolar, ringar och madrasser. Vi avslutar med avslappning. Ha på dig innerosor (ej skor) och mjuka kläder. Ta med en vattenflaska!

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR, SANDSUND

**Kyrkoby skola - Gymnastiksalen,
Marie-Helen Prest**
ti **17.30-18.15**, kursavgift **16 €**
8.9-1.12.2020, 12 lekt.

För barn i åldern 4-6 år. Vi leker och har roligt tillsammans, samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik. Under gymnastikstunden använder vi den egna kroppen som redskap. Vid varje tillfälle använder vi oss också av redskap som ärtpåsar, rockringar, hopprep samt större utrustning som ribbstolar, ringar och madrasser. Vi avslutar med avslappning. Ha på dig innerosor (ej skor) och mjuka kläder. Ta med dig en vattenflaska!

RÖRELSEGLÄDJE FÖR BARN, 7-10 ÅR

**Forsby skola - Gymnastiksalen,
Emma Forsman**
on **19.00-20.00**, kursavgift **24 €/24 €**
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Vi leker och har roligt tillsammans samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik. En fartfylld timme som avslutas med avslappning. Barnen gympar tillsammans med ledaren på denna kurs (utan föräldrarna). Ta halktossor på!

SPORTY KIDZ JUNIOR, SANDSUND

**Kyrkoby skola - Gymnastiksalen,
Marie-Helen Prest**
ti **18.30-19.30**, kursavgift **24 €**
8.9-1.12.2020, 16 lekt.

För flickor och pojkar åk 1-4. Under kursen kommer vi att pröva på olika idrotts- och gymnastikformer. Ha bekväma kläder och ta med vattenflaska!

SPORTY KIDZ JUNIOR, LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Victoria Svenfelt**
on **19.00-20.00**, kursavgift **24 €/24 €**
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-8.4.2021, 16 lekt.

För dig som går på åk 1-3. Vi lär oss olika sporter, lekar och har olika slags gympa. Passar för den som vill ha mera gympa utanför skolan. Ha på dig innegympaskor.

SPORTY KIDZ JUNIOR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Mikaela Bodbacka**
to **19.00-20.00**, kursavgift **24 €**
10.9-3.12.2020, 16 lekt.

För flickor och pojkar i åk 1-4. Under kursen kommer vi att pröva på olika idrotts- och gymnastikformer. Ha bekväma kläder och ta med vattenflaska!

REDSKAPSGYMNASTIK FÖR BARN, 6-9 ÅR

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Ursula Mattjus**
ti **17.00-18.00**, kursavgift **24 €/24 €**
8.9-24.11.2020, 16 lekt.
12.1-6.4.2021, 16 lekt.

SPORTAKROBATIK

**Forsby skola - Gymnastiksalen,
Ursula Mattjus**
to **17.30-19.00**, kursavgift **30 €/30 €**
10.9-3.12.2020, 24 lekt.
14.1-15.4.2021, 24 lekt.

Sportakrobatik är en blandning av cirkusakrobatik, gymnastik och lite dans. Sporten bjuder på underhållning baserat på svåra balansmoment förenade med rörelser. Vi tränar flexibilitet, balans och styrka för att senare gå vidare med svårare övningar. Vuxna och barn från 5 års ålder och uppåt kan delta i kursen. Ta på dig bekväma kläder som gärna får vara ganska tajta! Kom med och delta i en rolig idrottsgren!



PARKOUR, 6 - 9 ÅR

Ytterse skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 18.40-19.40, kursavgift 24 €/24 €
10.9-3.12.2020, 16 lekt.
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

Parkour är konsten att förflytta sig snabbt, smidigt och med balans över och förbi olika hinder. Man använder endast sin egen kropp och utvecklar snabbhet, styrka, koordination samt social kompetens och självbild. Du behöver endast ett par innegympaskor, bekväma kläder och vattenflaska!

PARKOUR 10 - 15 ÅR

Ytterse skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 19.40-20.40, kursavgift 24 €/24 €
10.9-3.12.2020, 16 lekt.
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

Parkour är konsten att förflytta sig snabbt, smidigt och med balans över och förbi olika hinder. Man använder endast sin egen kropp och utvecklar snabbhet, styrka, koordination samt social kompetens och självbild. Du behöver endast ett par innegympaskor, bekväma kläder och vattenflaska!

GYMPAMIX FÖR UNGA

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen,
Marie-Helen Prest
ti 19.45-20.45, kursavgift 24 €
8.9-1.12.2020, 16 lekt.

Är du ungdom 13 år och äldre, så är det här gympapasset för dig! Vi tränar kondition, smidighet, rörelse och styrka till musik. Passar både för flickor och pojkar. Ta med gympamat-ta och vattenflaska!

VÄGGKLÄTTRING FÖR 8 - 11-ÅRINGAR

Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Camilla Sandström
to 16.30-18.00, kursavgift 14 €
10.9-8.10.2020, 10 lekt.

Klättring passar alla och är ett bra sätt att vara i nuet och ha kul! Vi lär oss grunderna i hur och varför man klättrar på ett säkert och inspirerande sätt. Ingen tidigare erfarenhet av väggklättring med rep behövs, bara en vilja att ta sig upp! Kursen passar även dig som har tidigare erfarenhet. Instruktören varierar övningarna enligt den individuella nivån. Åldersrekommendation: 8 - 11 år.

VÄGGKLÄTTRING FÖR 12 - 15-ÅRINGAR

Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Camilla Sandström
to 16.30-18.00, kursavgift 17 €
22.10-26.11.2020, 12 lekt.

Klättring passar alla och är ett bra sätt att vara i nuet och ha kul! Vi lär oss grunderna i hur och varför man klättrar på ett säkert och inspirerande sätt. Ingen tidigare erfarenhet av väggklättring med rep behövs, bara en vilja att ta sig upp! Kursen passar även dig som har tidigare erfarenhet. Instruktören varierar övningarna enligt den individuella nivån. Åldersrekommendation: 12 - 15 år.



Har du en kursidé?

Ring och berätta om din idé för nästa läsår!

Tel. (06)7850 275 eller (06)7850 274.

E-post: mi@pedersore.fi

Eller via kursförslagsblankett på mi.pedersore.fi

SENIORINSTITUTET

Föreläsningar

OM ENSAMHET

Essegården, Christoph Treier
fr 13.30-14.15, ingen avgift
4.12.2020

Ensamhet innebär saknad och längtan och ger en känsla av tomhet. Treiers underhållande föreläsning kommer att ge dig insikter som gör att du ser på ensamhet med andra ögon. Du får inspiration som ger dig livsglädje och hopp. Föreläsningen arrangeras i samarbete med Esse Pensionärsförening.

VÅREN I PEDERSÖRE

Uffes Mat och Café, Mattias Kanckos
fr 14.00-15.00, ingen avgift
26.3.2021

Vad händer när våren vaknar till liv? Det kvittrar och prasslar, alla djur som legat i vintersömn och dvala börjar vakna till liv och flyttfågeln återvänder. Mattias Kanckos berättar om vad som sker när naturen vaknar till liv om våren och ger oss intressanta fakta om naturen i närregionen. Föreläsningen arrangeras i samarbete med Purmo Pensionärer.

Tack vare medel från Utbildningsstyrelsen kan en del föreläsningar och gymnastikkurser för seniorer erbjudas gratis eller med sänkt kursavgift denna termin.

Historia

MINNESVÄRT

Henriksborg (f.d. prästgården i Esse),
Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 14 €/14 €
15.9-1.12.2020, 14 lekt.
26.1-20.4.2021, 14 lekt.

Vi fortsätter att träffas och prata om minnesvärda händelser, företeelser, traditioner och personer. Den här kursen är till för dig som är intresserad av lokalhistoria och tillvägagångssätt från självhushållningens tid, för dig som vill berätta om hur man gjorde förr eller lyssna, fråga och lära. Vi pratar om arbete under året, lek och fritid, glädje och sorg, vad man tänkt, trott och trollat. Under detta läsår riktar vi ett särskilt fokus på årets och livets högtider. Kursen hålls som ett samarbete med Esse hembygdsällskap och vi träffas varannan tisdagskväll. Vi hälsar gamla och nya kursdeltagare med, Essebor och andra!

Projektet DIGIDAX - NU!
fortsätter också under
höstterminen!
Följ med annonseringen!
(mer info på sid 69)

Gymnastik och träning

OBS! Ta med eget liggunderlag i de kurser där man gympar och stretchar på golvet!

Ta också gärna med en liten handduk att använda som skydd. Vi tvättar händerna före och efter träning.

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK FÖR DAMER 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 24 €/25 €
11.9-4.12.2020, 16 lekt.
15.1-23.4.2021, 17 lekt.

Rörelseglädje med fokus på balans, smidighet och styrka. Vi rör oss till medryckande musik och avslutar med töjningar. Alla får vara med efter egen förmåga. Ta med gymnastikmatta och vattenflaska!

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA

Kyrkoby skola, Leif Lunabba
on 15.00-16.00, kursavgift 24 €/24 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Motionsgymnastik till musik för damer och herrar. Passen förbättrar och uppehåller styrka vighet, balans och koordination. Ta med liggunderlag. Kursen riktar sig till seniorer men även andra som har möjlighet att motionera dagtid.

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, KÅLLBY

Kållby församlingssal, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 19 €/23 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-28.4.2021, 20 lekt.

Rörelseglädje för dig som har svårt att komma ner på golvet. Vi gymnastiserar stående med stolen som stöd och sittande. Till medryckande musik får alla kroppens muskler och leder ökad smidighet. Vi avslutar med töjningsövningar.

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, kursavgift 19 €/23 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-28.4.2021, 20 lekt.

Rörelseglädje för dig som har svårt att komma ner på golvet. Vi gymnastiserar stående med stolen som stöd och sittande. Till medryckande musik får kroppens muskler och leder ökad smidighet. Vi avslutar med töjningsövningar.



SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, kursavgift 19 €/23 €
9.9-2.12.2020, 16 lekt.
13.1-28.4.2021, 20 lekt.

Rörelseglädje för dig som har svårt att komma ner på golvet. Vi gymnastiserar stående med stolen som stöd och sittande. Till medryckande musik får kroppens muskler och leder ökad smidighet. Vi avslutar med töjningsövningar.

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
to 13.00-14.00, kursavgift 19 €/19 €
10.9-3.12.2020, 16 lekt.
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

Lätta motions- och muskelövningar till skön musik. Vi tränar balans och rörlighet samt avslutar med stretching och avslappningsövningar. Tag med gummiband.

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.00-11.00, kursavgift 19 €/19 €
7.9-30.11.2020, 16 lekt.
11.1-12.4.2021, 16 lekt.

Lätta motions- och muskelövningar med stolstöd till musik. Vi tränar även balans och rörlighet samt avslutar med stretching.

HÅLL DIG I FORM 1.

Sportis idrottshall - Gymmet, Lars-Gunnar Holm
ti 7.30-8.45, kursavgift 22 €/22 €
8.9-24.11.2020, 20 lekt.
12.1-6.4.2021, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd träning med gymmets redskap, käppgympa och stretching efteråt. Ta med gympakäpp (kvastskäft), liggunderlag/gympamatta och en liten handduk!

HÅLL DIG I FORM 2.

Sportis idrottshall - Gymmet, Knut Brännbacka
ti 8.00-9.15, kursavgift 22 €/22 €
8.9-24.11.2020, 20 lekt.
12.1-6.4.2021, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd träning med gymmets redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och en liten handduk!

HÅLL DIG I FORM 3.

Sportis idrottshall - Gymmet, Knut Brännbacka, Lars-Gunnar Holm
to 15.00-16.15, kursavgift 22 €/22 €
10.9-3.12.2020, 20 lekt.
14.1-15.4.2021, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd träning med gymmets redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och en liten handduk!

SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

HENKILÖSTÖ

Rehtori: Åsa Nyberg-Sundqvist, puh. (06) 7850 274, 050-5963 411

Tekstiilopettaja: Marie-Louise Thylin, puh. 050-5622 385

Kanslia-aika: torstaisin klo 9 – 11

Musiikinopettaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

Kanslia-aika: torstaisin klo 9 – 11

Opettajainhuone: puh. (06) 7850 225, (06) 7850 276

Kanslisti: Majlen Rajby, puh. (06) 7850 275

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

Opiston toimisto sijaitsee Kulttuuritalo AX:ssa, Pännäisissä (Jauhotie 1, 68910 PÄNNÄINEN).

Auki maanantaisin klo 8.00 – 17.00 ja tiistaista torstaihin klo 8.00 – 16.00. Ei kanslia-aikaa perjantaisin.

Kesä- ja elokuussa klo 8.00 – 15.00. Suljettu heinäkuussa. Puh. (06) 7850 275. Vaihe (06) 7850 111.

ILMOITTAUTUMINEN

Ennakoilmoittautuminen kaikille kurseille maanantai 24.8.2020 klo 8.00 alkaen.

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

- Ilmoittautuminen puhelimitse numeroon (06) 7850 275, 7850 225, 7850 276 tai 7850 274.

- Käytä netti-ilmoittautuminen!
Huom! Emme enää ota vastaan tavanomaisen sähköpostin kautta

tulleita ilmoittautumisia! **Mikälä et saa sähköpostivahvistusta kurssipaikasta, ole ystävällinen ja ota yhteyttä kansliaan!**

Huomaa myös, että **täytyy ilmoittautua kaikille kursseille ja luennoille.**

Ilmoittaudu ajoissa – usein paikkoja on rajoitetusti!

Ellei kurssin esittelyn yhteydessä ole mainittu viimeistä ilmoittautumispäivää, **ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua.** Silloin päätämme, voiko kurssi alkaa vai ei.

Kursseista ei lähetetä ilmoittautu-neille muuta tietoa eikä opetus-materiaalia ennen kurssin alkua. Opistosta otetaan yhteyttä vain, jos kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia tai jos saat opiskelupaikan varasijalta.

PERUUTUKSET

Ennakoilmoittautuminen on sitova! Huomaa, että ilmoittautuminen on henkilökohtainen, kurssipaikkaa ei voi antaa perheenjäsenelle tai muille henkilölle.

Lyhyet kurssit (kesto alle 10 viikkoa): On erittäin tärkeää että ilmoitat peruutuksesta toimistoon **viimeistään kolme työpäivää** ennen kurssin alkua, jos et pysty osallistumaan kurssille ilmoittautumisestasi huolimatta. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä, vaikka et ollenkaan osallistuisi kurssille.

Koko lukukauden kurssit (kesto 10 viikkoa tai enemmän): Voit kokeilla uutta kurssia kerran ennen kuin päätät

haluatko osallistua kurssille. Jos peruutus tehdään **toimistoon ENNEN toista kurssikertaa**, kurssimaksua ei peritä. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä.

Mahdolliset peruutukset tehdään toimistoon (Ei opettajalle)! Voit myös itse perua kurssipaikkasi netissä osoitteessa **mi.pedersore.fi** viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkua. Varsinkin silloin kun kurssille hyväksytään vain rajoitettu määrä osallistujia, on erittäin tärkeä peruuttaa osallistuminen ajoissa, koska paikkaa usein jonotetaan.

TEKSTIVIESTEJÄ MEILTÄ

Lähetämme usein tekstiviestejä kurssien osallistujille. Jos saat tekstiviestin, jonka lähettäjä on PEDERSOREMI, kyseessä on automaattiviesti, johon EI voi vastata. Numeroon ei voi myöskään soittaa. Soita sen sijaan (06) 7850 275 tai (06) 7850 274 tai lähetä sähköpostia: **mi@pedersore.fi**

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia **ei** ole vakuutettu opiston puolesta.

MAKSUT

Kurssimaksu mainitaan kyseessä olevan kurssin kohdalla, ja se maksetaan laskulla. Kurssimaksun voi myös maksaa ns. kulttuuri- ja kuntoseteleillä (seteleina tai sähköisenä) esim. Tyky, Smartum, E-passi ja Edenred. Setelit annetaan kurssin opettajalle **viimeistään kolmannella kurssikerralla.** Seteleiden arvo tulisi kattaa koko kurssimaksu. Sen jälkeen

niitä ei oteta vastaan. Luennoissa setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan. Huomaa, että ohjelmassa mainittu maksu on vain yhdestä lukukaudesta. **Maksu myös sähköisellä eduilla viimeistään kolmannella kurssikerralla.** Kurssikerta voi eri syistä peruuntua lukukauden aikana, ilman että sitä korvataan uudella kurssikerralla. Kurssimaksua ei kuitenkaan tämän vuoksi alenneta. Mikäli kevätlukukauden 2020 kurssi peruutettiin ja kurssimaksu laskutettiin täysimääräisenä, sinulla on oikeus saada hyvitystä maksetuista kurssimaksusta. Myönnämme alennuksen valinnaisesta syyslukukauden 2020 kurseista.

Työttömillä pedersöreläisillä on oikeus maksutta osallistua kahdelle sellaiselle kurssille **kalenterivuodessa**, joiden kurssimaksu ei ylitä 25 €. Jos kurssimaksu on suurempi, maksaa työtön itse ylittävän osan. TE-toimiston antama työttömyystodistus on annettava kansalaisopistolle uuden lukukauden alkaessa, ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos

emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

Kun kurssi päättyy, saat meiltä sähköpostia, jossa pyydämme sinua arvioimaan kurssia. Voit vastata kurssia koskeviin kysymyksiin nimettömästi ja kertoa meille, mitä voisimme vielä parantaa.

KURSSITODISTUKSET

Kurssitodistuksesta peritään 5 € kuluvan lukuvuoden kurseista ja 10 € edellisvuosien kurseista.

KUVIA KURSEILTA JA TAPAHTUMISTA

Opisto pyrkii ottamaan kuvia toimintansa dokumentoimiseksi.

KANSALAIPOISTON TOIMINTA JA COVID-19-PANDEMIA

Kansalaisopiston puolelta toivomme, että kurssitoiminta voidaan järjestää normaalisti lukuvuoden aikana. Seuraamme tilannetta ja pidätämme oikeuden muutoksiin. Mukautamme toimintaa tarvittaessa kansallisten ja paikallisten suositusten ja rajoitusten mukaisesti. Etäopetusta järjestetään mahdollisuuksien mukaan, jos tavallinen opetus ei ole mahdollista.

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä

Facebookissa  Pedersöre MI

Instagramissa  @pedersoremi

Täggää kuviasi #pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi

Kuvia käytetään markkinointiin ohjelmaviihkoissa, mainoksissa, sosiaalisessa mediassa ja kotisivuilla. Emme julkaise kasvokuvia sinusta tai lapsestasi ilman suostumusta. Kuvien julkaisun yhteydessä käytämme suostumuslomaketta.

KULTTUURI- JA LIIKUNTALAUTAKUNTA

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta johtaa opiston toimintaa. Kulttuurilautakunta hoitaa myös kirjasto-, kulttuuri-, raittius-, liikunta- ja nuorisoasiat Pedersören kunnassa. Lautakunnan puheenjohtaja kaudella kesäkuu 2017 – toukokuu 2021 on Benita Finne.

Musiikki

SÄHKÖBASSO KAIKILLE

Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo
ti 17.00-19.30, kurssimaksu 44 €/44 €
8.9.-1.12.2020
12.1.-6.4.2021

Tule ja opi soittamaan maailman parasta soitinta! Soitamme viileitä riffejä ja kuumia grooveja ja kaikkea siitä välistä! kurssi sopii kaikenikäisille, sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Yksilöllistä opetusta 30 min./viikko/oppilas. Oma soitin mukaan + johto.

RUMPUSETTIKURSSI

Lövis - Sali, Christoffer Kaustell
ma 15.00-20.00, kurssimaksu 44 €/44 €
7.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

Kurssi räätälöidään oppilaiden tason mukaan. Opimme rumpukompin, rumpufillit ja soitamme yhdessä erityylistä musiikkia. Kurssin ideana on opettaa tarvittavat asiat, jotta voit soittaa rumpuja bändissä. Opimme myös nuotteja ja hyvän tekniikan perusteet. Kurssi sopii myös sinulle, joka olet soittanut pitkään, jos haluat kehittyä ja oppia uusia asioita. Kaikentasoiset oppilaat ovat tervetulleita! Yksityisopetus 30 min/oppilas. Ota mukaan omat rumpukapulat. Suositusikä: Alkaen 10-vuotiaat.

YKSINLAULU

Lövis - Sali, Christine Sten
to 15.00-20.00, kurssimaksu 44 €/44 €
10.9.-3.12.2020
14.1.-15.4.2021

Yksilöllistä laulunopetusta jossa otamme huomioon laulajan tasolliset lähtökohdat sekä

repertuaaritoiveet. Laulelmat, jazz, pop, rock, iskelmä, musikaali - mistä pidät eniten? Mitä tyylilajia haluaisit kokeilla? Ehkä ajatuksissasi on laulaa duetto ja päätät ottaa kaverisi mukaan tunnille? Tutustumme eri tyylilajeihin, tekniikkaan, tulkittamiseen, opimme suunnistamaan oikein nuoteissa/tekstissä (nuotinluku ei siis ole vaatimus) sekä konserttiesiintymisiin joita on vähintään kaksi vuodessa. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, musiikki kuuluu kaikille! Laulutunnin pituus: 30 min./oppilas/viikko. Kaikenikäisille, 13-99-vuotiaille.

AIKUISTEN ROKKIBÄNDI, RYHMÄ 1, SURSIK

Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 26 €/26 €
8.9.-1.12.2020, 24 oppit.
12.1.-6.4.2021, 24 oppit.

Mikä on oma suosikkibiisi? Final Countdown? Jump? Back in Black? Jotain muuta? Tule mukaan rokkaamaan ja soittamaan omia suosikkeja! Tarvitsemme kitaristeja, rumpaleita, keyboardin soittajia ja laulajia. Ota mukaan oma soitin ja sähköjohdot.

HARMONIKANSOITTOA KAIKILLE

Pedersöre Gymnasium - G4, Ronny Österås
to 17.20-19.20, kurssimaksu 34 €/34 €
10.9.-10.12.2020
14.1.-8.4.2021

Yksityisopetusta 20 min./oppilas. Opetellaan soittamaan näppäin- tai pianoharmonikkka, sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Ohjelmisto on vaihtelevaa ja oppilaiden toivomukset huomioidaan. Ota oma harmonikka mukaan.

PEDERSÖRE PUHALLINORKESTERI

Källby-Heimbacka skola - Musiikkisali, Mikael Björklund
ma 19.00-20.30, kurssimaksu 26 €/26 €
7.9.-7.12.2020, 24 oppit.
11.1.-12.4.2021, 24 oppit.

Jos olet aikaisemmin soittanut ja huulia kutittaa kiinnostuneesti puhallinmusiikkia kuunnelllessa niin tule mukaan! Soitamme perinteistä puhallinmusiikkia pop:ista jazzlaitaan.

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa. Jokaisella oppilaalla on noin 15 minuuttia soittoaikaa

PIANO, YLI-ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali, Ann-Christin Storränk
ma 15.15-18.00, kurssimaksu 30 €/30 €
7.9.-30.11.2020
13.1.-7.4.2021

PIANO, PÄNNÄINEN

Sursik skola - Musiikkisali, Mikael Björklund
ma 15.15-18.30, kurssimaksu 30 €/30 €
7.9.-7.12.2020
11.1.-12.4.2021

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 30 €/30 €
8.9.-1.12.2020
12.1.-6.4.2021

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka, Mikael Björklund
ke 14.15-18.00, kurssimaksu 30 €
9.9.-2.12.2020

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

Kyrkoby skola - Musiikkisali, Mikael Björklund
to 14.15-17.30, kurssimaksu 30 €/30 €
10.9.-3.12.2020
14.1.-15.4.2021

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka, Åsa Grankvist
ma 14.15-17.15, kurssimaksu 30 €/30 €
14.9.-30.11.2020
11.1.-12.4.2021

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Kyrkoby skola - Musiikkisali, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.15, kurssimaksu 30 €/30 €
15.9.-1.12.2020
12.1.-20.4.2021

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Piirrustussali, Åsa Grankvist
to 13.00-15.30, kurssimaksu 30 €/30 €
10.9.-3.12.2020
14.1.-15.4.2021

URUT/PIANO, LEPPLAKS

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 34 €/34 €
9.9.-2.12.2020
13.1.-14.4.2021

VIULUNSOITTAJAT, MAANANTAISIN

Edsevön koulu - Käsityösali, Johanna Lönngrén
ma 15.30-20.00, ma 17.30-19.00,
kurssimaksu 38 €/38 €
7.9.-23.11.2020
11.1.-12.4.2021

Viulunsoiton opetusta, yksilöllisesti ja ryhmässä. Vasta-alkajille, 7 v. ja vanhemmat. Yksilöllistä opetusta 25 min/vko, kaksi kertaa lukukaudessa sen sijaan ryhmäopetusta 90 min. Lap-sille löytyy lainaviuluja. Ryhmäopetus 12.10. ja 30.11. klo 17.30-19.00.



VIULUNSOITTAJAT, KESKIVIikkoisin

**Edsevön koulu - Käsityösali,
Johanna Lönngrén**
ke 15.30-18.30, kurssimaksu 38 €/38 €
9.9.-2.12.2020
13.1.-7.4.2021

Viulunsoiton opetusta, yksilöllisesti ja ryhmässä. Vasta-alkajille, 7 v. ja vanhemmat. Yksilöllistä opetusta 25 min/vko, kaksi kertaa lukukaudessa sen sijaan ryhmäopetusta 90 min. Lapsille löytyy lainaviuluja. Ryhmäopetus 12.10. ja 30.11. klo 17.30-19.00.

Kuvataiteet

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

VÄRIKYLPPY, 6 KK - 6 V.

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi**
ma 10.15-11.15, kurssimaksu 10 €
2.11.-30.11.2020, 7 oppit.

Värikyly on 6 kk - 6v. lapsille tarkoitettu työpaja. Värikylyssä tarkoituksena on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylyn lähtökohtana on lapsilähtöinen toiminta ja pajassa käytetään turvallisia luonnonmukaisia materiaaleja. Muistathan ilmoittaa osallistuvan lapsen mahdolliset allergiat. Jos useampi lapsi samasta perheestä osallistuu, kurssimaksu peritään molemmista lapsista. Ilmoita lasten nimet. Materiaalimaksu 10 €/lapsi maksetaan kurssin opettajalle. Kaksikielinen kurssi..



ONKO SINULLA KURSSIEHDOUTUS?

Jätä meille kurssiehdotuksesi lomakkeella kotisivullamme mi.pedersore.fi,
puh. 06-7850 274 tai
sähköpostiosoitteella mi@pedersore.fi!



SATUTAIDE-TYÖPAJA

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi**
ma 10.15-11.15, kurssimaksu 12 €
14.9.-26.10.2020, 8 oppit.

Satutaide-työpaja on 3 - 6 v. tarkoitettu työpaja. Työpajassa on keskeistä tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien, muotojen, materiaalien ja kädentaitojen maailmaan. Satutaide on lapsen ehdoilla, hänen omien taitojen mukaista tutustumista erilaisiin tekniikoihin. Materiaalimaksu 10 € (laskutetaan). Ilmoita lapsen nimellä! Kaksikielinen kurssi. Ei kurssia ma 12.10.

TAIDEKLUBI SPLASCH!

**Edsevön koulu - Piirrustussali, Marika
Tyynismaa-Joukosalmi**
ti 13.00-16.00, kurssimaksu 37 €/45 €
22.9.-1.12.2020, 40 oppit.
26.1.-20.4.2021, 48 oppit.

Kaksikielinen taideklubi SPLASCH! 1-6-luokkalaisille tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokeilla mm. kankaanpainantaa, kipsinvalantaa ja useita erilaisia kuvataidetekniikoita, kuten maalausta ja kuvitusta. Materiaalimaksu n. 15 € (laskutetaan)

Tekstiili ja muut käden taidot

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

SUOMEN KÄDENTAITOJEN MESSUT, TAMPERE

Marie-Louise Thylin
la 7.00-21.00, osallistujamaksu 60 €
14.11.2020

Messut käsitöiden ystäville! Nyt 25. kerran järjestettävät Suomen Kädentaidot on Euroopan suurin käsi- ja taideteollisuustapahtuma, jonne kokoontuu vuosittain noin 700 näyttelileasettajaa ja 45 000 kävijää. Näyttelileasettajat, muotinäytökset, esittelyt ja tunnelma tekevät tapahtumasta erittäin inspiroivan kokemuksen. Tämän vuoden messuteemoja ovat taito, taidokkuus ja taitavat tekijät.

Matkanjohtajana toimii Marie-Louise Thylin. Lähtö Pännäisistä, Kulttuuritalo Axilta, klo 7.00. Paluumatka Tampereelta alkaa klo 17.00 samana päivänä. Hintaan sisältyy bussimatka, matkanjohtaja ja pääsylippu messuille.

YOUNG KNITTERS

**Pedersöre Gymnasium - Aula,
Lina Peräneva**
ti 16.00-19.00, kurssimaksu 23 €
22.9.-1.12.2020, 24 oppit.

Nuori neuloja! Tämä kurssi on täydellinen sinulle, jos olet yläkoulu- tai lukioikäinen ja haluat oppia neulomaan itsellesi neulepuseron. Tapaamme joka toinen tiistai ja neulomme yhdessä. Käymme läpi ohjeet, miten kuvioneulepusero neulotaan ylhäältä alaspäin ja miten voit muokata kaavan itsellesi sopivaksi. Sinun ei tarvitse osata kuvioneulontaa ennalta vaan kiinnostus riittää. Olemme monikielinen ryhmä ja otamme selvää, mistä neulemalleja löytyy eri kielillä ja miten niitä tulkitaan. Kurssimaksuun sisältyy opetus, peruskaava ja tilat, mutta langat ja neulepuikot ostetaan erikseen.

Luovat kädet-kurssit on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsityöstä ja käsillä tekemisestä.

Ensimmäinen kurssikerta on suunnittelutapaaminen, jossa esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita.

Voit kokeilla erilaisia käsityötekniikoita, kuten nauhakudontaa, makramee-solmeilua, kirjontaa ja tuftausta. Voit kokeilla myös uusia virkkaus- ja neulontamalleja. Aloitamme suunnittelemalla erilaisia kudontatöitä, joihin voit mielellään ottaa mukaan jonkin käsityön, jonka tekemisessä et tarvitse apua.

Voit esittää toiveita ja päättää itse, mitä haluat tehdä.

Jos rajoituksia asetetaan, opetus järjestetään yksilöopetuksena sovittuna aikana.

Kursseja ei järjestetä viikolla 45.

LUOVAT KÄDET, KOLPPI

Kolpin kudontasali, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 35 €/38 €
8.9.-24.11.2020, 44 oppit.
12.1.-6.4.2021, 48 oppit.

LUOVAT KÄDET, PURMO

Nederpurmo Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ma 9.00-12.00, kurssimaksu 38 €
7.9.-30.11.2020, 48 oppit.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbacka kudontaluokka, Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, kurssimaksu 35 €/38 €
7.9.-23.11.2020, 44 oppit.
11.1.-12.4.2021, 48 oppit.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 35 €/38 €
8.9.-24.11.2020, 44 oppit.
12.1.-6.4.2021, 48 oppit.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00, kurssimaksu 35 €/38 €
9.9.-2.12.2020, 44 oppit.
13.1.-7.4.2021, 48 oppit.

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplaksin seuratalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 35 €/38 €
8.9.-1.12.2020, 44 oppit.
12.1.-6.4.2021, 48 oppit.

LUOVAT KÄDET, ÄVIST

Ävistin Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 13.00-16.00, kurssimaksu 35 €
10.9.-3.12.2020, 44 oppit.

KUDONNAN ILOA – PÄIVÄKURSSI

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.30, kurssimaksu 35 €/38 €
9.9.-2.12.2020, 44 oppit.
13.1.-7.4.2021, 48 oppit.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 35 €/35 €
14.9.-30.11.2020, 44 oppit.
11.1.-29.3.2021, 44 oppit.

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-16.00, su 9.00-16.00,
kurssimaksu 44 €/44 €
26.9.-29.11.2020, 56 oppit.
23.1.-28.3.2021, 56 oppit.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasonsa mukaan, päättävät aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityyppisiä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankoh- taisuuksista. Kurssipäivämäärät syksyllä: la-su 26.-27.9., 24.-25.10. ja 28.-29.11.2020 klo 9 - 16.

TEKSTIILIEN KIERRÄTYS

Purmo skola - Luokkahuone, Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kurssimaksu 23 €
29.10.-26.11.2020, 20 oppit.

Kurssi sopii sinulle, joka pidät korjaamisesta ja muokkaamisesta. Muutamme tekstiilit uusiksi käytettäviksi tuotteiksi. Luovuus virtaa kurs- silla, ja saat tehdä uusia tuotteita löydöstäsi. Leikkaamme, liimaamme ja ompellemme sekä käsin että ompelukoneella. Saat yksilöopetusta tarpeidesi mukaan. Puhumme kestävydestä.

Ota mukaan tekstiilejä, joita et voi enää käyttää. Ne voivat olla vaatteita, kirjottuja kankaita, turkkeja ja räsymattoja. Lankaa, sakset, kynä ja muita ompelutarvikkeita tarvitaan myös.

TILKKUTÖIDEN LUOVA MAAILMA KANKAILLA, VÄREILLÄ JA MUODOILLA

Sursik skola - Käsityösali, Ann-Sofi Sandell-Wikar
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 38 €/35 €
14.9.-30.11.2020, 48 oppit.
11.1.-29.3.2021, 44 oppit.

Tilkkutyökurssi missä kankailla, väreillä ja muo- doilla luodaan uusia tuotteita iloa ommellen viihtyisässä ympäristössä. Uusia tekniikoita opetellaan säännöllisesti mutta valitset itse jos työskentelet perinteisillä tai uusilla tekniikoilla. Kurssi tarkoitettu sekä aloittelijalle että edisty- neelle ompelijalle.

TONTTUKURSSI

Sursik skola - Käsityösali, Sirkka Vierimaa
pe 17.30-20.30, la 10.00-15.00,
kurssimaksu 25 €
9.10.-24.10.2020, 21 oppit.

Valmistetaan tonttu eri kangasvartalovali- hoilla. Valmiit kasvovalut työstetään ja maala- taan kurssilla. Vartalosta voi tehdä taivuteltavan rautalankarungon avulla tai liikkuvaraajaisen napeilla tai nivelkiekoilla. Yhden tontun mate- riaalikustannukset 20-40€. Materiaalia voi ostaa opettajalta.

Kurssipäivät pe-la 9-10.10 ja 23-24.10.

MAKRAMEE KODIN SISUSTUKSESSA

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin
ke 18.00-21.00, kurssimaksu 10 €
30.9.-7.10.2020, 8 oppit.

Makramee on muodikkaa! Tule mukaan oppimaan muutama solmu, joiden avulla voit solmia amppelin, tyynyn, paneeliverhot tai sisustusmobilen. Saat yksilöopetusta tarpeidesi mukaan. Ota mukaan ripustuslaite, kuten hauska oksa, harjanvarsi tai pyöreä metalli- tai puurengas. Mukana on hyvä olla myös tuule-

tusteline tai styroksilevy, sakset, mittanauha, kynä ja paperia.

KERAMIikka

Ylipurmon ent. kyläkauppa, May-Len Ede
ke 18.00-21.00, kurssimaksu 32 €
16.9.-25.11.2020, 40 oppit.

Keramiikkakurssi kaikenikäisille ja -tasoisille. Ota mukaan: kannellinen säilytysrasia saven säilytykseen ja pue kulutusta kestävä vaatteet. Materiaali- ja polttokustannukset lisämaksuna.

HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

Sandbacka työpaja, Skratlastie 39, Bäckby, Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 36 €/36 €
25.9.-7.11.2020, 45 oppit.
12.2.-27.3.2021, 45 oppit.

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuk- sen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda muka- an omia esineitä, joiden kunnostukseen he saa- vat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Kurssi joka toinen viikko. Kurssipäivät syksyllä: 25.-26.9., 9.-10.10, 23.-24.10., 6.-7.11.2020 ja keväällä 12.- 13.2., 26.-27.2., 12-13.3. ja 26.-27.3.2021.

VIULUNRAKENNUSKURSSI

Sursik skola - Puutyösali, Leif Kronqvist
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 40 €/36 €
14.9.-30.11.2020, 48 oppit.
11.1.-29.3.2021, 44 oppit.

Rakennamme viulun alusta loppuun pää- siassa käsityökalujen avulla. Myös viulujen entisöinti. Kansi valmistetaan kuudesta ja soittimen muut osat esimerkiksi vaahterasta tai koivusta. Vähäinenkin kokemus puutyökaluista on eduksi. Ensimmäisessä kurssitapaamisessa tutustumme erilaisiin malleihin, materiaa- leihin ja muotoihin. Opettaja voi tarvittaessa auttaa hankkimaan materiaalin viulua varten. Viulunrakennus on pitkäaikainen projekti, joka kestää vähintään yhden lukuvuoden tai kauemmin. Materiaalikustannukset eivät sisälly kurssimaksuun. Materiaalit maksavat 100-250 € laadusta riippuen.

Tanssi

SATUBALETTI, 5 - 7-VUOTIAILLE

Bennäs skola - Liikuntasali ja Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo la 12.15-13.00, kurssimaksu 16 €/16 € 12.9.-12.12.2020, 12 oppit. 16.1.-17.4.2021, 12 oppit.

2013–2015-syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat terve-tulleita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja jump-patossut. HUOM! Kurssin kolme ensimmäistä kertaa 12.9., 19.9. ja 26.9. pidetään Bennäs kou-lussa. Myös nämä päivämäärät kurssi pidetään Bennäs koulussa: 24.10., 14.11. ja 21.11.

NYKYTANSIN JATKOKURSSI, NUORISOLLE

Bennäs skola - Liikuntasali ja Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo la 13.00-14.30, kurssimaksu 30 €/30 € 12.9.-12.12.2020, 24 oppit. 16.1.-17.4.2021, 24 oppit.

Tämä tanssiryhmä alkoi syksyllä 2019. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet tanssinut aiemmin, esim. tanssitaiteen perusopetuksen kurssilla tai muualla. Olet erittäin kiinnostunut tanssista ja haluat mielellään kokeilla erilaisia tanssi-tyylejä. Ryhmä harjoittelee tanssinumeroita ja esintyy niillä erilaisissa tilaisuuksissa. HUOM! Kurssin kolme ensimmäistä kertaa, 12.9., 19.9. ja 26.9., pidetään Bennäs koulussa. Myös nämä päivämäärät kurssi pidetään Bennäs koulussa: 24.10., 14.11. ja 21.11.

IN PROGRESS, NUORISOLLE

Bennäs skola - Liikuntasali ja Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo la 14.30-16.00, kurssimaksu 30 €/30 € 12.9.-12.12.2020, 24 oppit. 16.1.-17.4.2021, 24 oppit.

Tämä tanssiryhmä aloitti syksyllä 2016. Kurssi sopii sinulle, joka olet tanssinut aiemmin esim.

tanssin perusopetuksessa tai muualla. Olet erittäin kiinnostunut tanssimisesta ja haluat kokeilla erilaisia tanssityylejä. Ryhmä opettelee tanssinumeron, jonka he esittävät eri tapahtu-missa. HUOM! Kurssin kolme ensimmäistä kertaa, 12.9., 19.9. ja 26.9., pidetään Bennäs koulussa. Myös nämä päivämäärät kurssi pide-tään Bennäs koulussa: 24.10., 14.11 ja 21.11.

PARITANSIN ALKEISKURSSI

Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula to 17.30-19.30, kurssimaksu 38 €/38 € 10.9.-3.12.2020, 32 oppit. 14.1.-15.4.2021, 32 oppit.

Haluatko oppia paritanssin alkeita? Syksyllä opettelemme faksin, valssin, fuskun, buggin ja salsan alkeistaitoja. Illan ensimmäiselle tunnille et tarvitse aiempaa tanssitaitoa. Ensimmäisellä tunnilla opettelemme tanssin perusaskeleen, toisella tunnilla ensimmäisen ja kolmannella tunnilla toisen käännöksen edeten ryhmän tason mukaan. Kurssilla edetään ryhmän mukaan. Vaikeustaso kasvaa illan edetessä. Yksi kurssi-ilta on kahden tai kolmen tunnin mittainen (voit itse valita) ja voit valita aloitatko klo 17.30 vai 18.30, riippuen tanssitaidoistasi. Ilmoittaudu parin kanssa tai ilman.

PARITANSIN JATKOKURSSI

Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula to 19.30-21.30, kurssimaksu 38 €/38 € 10.9.-3.12.2020, 32 oppit. 14.1.-15.4.2021, 32 oppit.

Haluatko oppia uusia kuvioita ja parantaa tanssitekniikkaasi? Syksyllä opettelemme hitaan faksin, fuskun, jiven, salsan, buggin ja hitaan valssin kuvioita ja tekniikkaa. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka osaat perustanssien (foksi, bugg, fusku ja valssi) perusteet. Voit valita omien taitojesi mukaan aloitatko 17.30, 18.30 vai 19.30. Voit ilmoittautua parin kanssa tai ilman.

Kielet

Kurssikirjan hinta lisätään kurssimaksuun.

SWEDISH FOR IMMIGRANTS

Kulttuuritalo AX - Kokoontumishuone, Katarina Barkar ma 17.30-19.00, kurssimaksu 15 € 7.9.-30.11.2020, 24 oppit.

We learn practical Swedish, starting with the basics. The teacher speaks Swedish and English. Course book: "Vi ses! Svenska för nybörjare".

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston ti 19.30-21.00, kurssimaksu 24 €/24 € 8.9.-24.11.2020, 24 oppit. 12.1.-6.4.2021, 24 oppit.

Come and enjoy intermediate-level English conversation in a relaxed atmosphere! We discuss travel, hobbies, work and other everyday topics in English and a little Swedish.

Eläimet ja luonto

SIENIKURSSI

Airi Nymanin luona, Lillbyntie 271, Purmo, Airi Nyman la 10.00-15.00, su 10.00-15.00, kurssimaksu 15 € 5.9.-6.9.2020, 13 oppit.

Poimimme sieniä ja opimme tunnistamaan niitä. Laitamme myös ruokaa sienistä. Ota mukaan: kumisaappaat, sieniveitsi ja -kori. Materiaalikustannukset (ruoanlaittoon) n. 10 € maksetaan opettajalle.

VAELLUS AARNIOMETSÄÄN

Mattias Kanckos la 8.00-18.00, kurssimaksu 18 € 12.9.2020

Lähde mukaan päiväretkelle Salamajärven kansallispuistoon Perhoon. Vaellamme vael-lusreittejä pitkin noin 15 km kansallispuiston mielenkiintoisimmassa osassa, jossa on suuria avosoita ja koskemattomia aarniometsiä. Sa-lamajärven kansallispuisto on tunnettu muun muassa suuren metsäpeuralauman ja suurten petoeläinten kotina. Vaellamme muun muassa Koirajokea pitkin vähintään 300-vuotiaassa aar-niometsässä puiston pohjoisosassa. Polku on paikoitellen vaativa, mutta kuljemme hitaaseen tahtiin, joten vaellus sopii hyvin kaikille nor-maalikuntoisille. Luontokuvausmahdollisuudet ovat hyvät. Ota mukaan vaellukselle vaellus-kengät/kumisaappaat, ulkoiluvaatteet ja eväät koko päivän kestävää retkeä varten. Yhteinen lähtö ja kimpakyyti omilla autoilla Edsevön Nesteeltä klo 8.00.

RUSKAVAEELLUS SYÖTTEEN KANSALLISPUISTOSSA

Mattias Kanckos
Kurssimaksu 60 €
Luentoilta 10.9., vaellus 17.- 20.9.2020

Lähde mukaan vaeltamaan kauneimpaan ruska-aikaan Syötteen kansallispuistoon Pudasjärvelle! Vaellamme yhteensä noin 50 km kansallispuiston hienoja vaellusreittejä pitkin. Päivämatka on siten noin 15 km. Vaellus soveltuu kaikille yli 12-vuotiaille vaeltajille, joilla on normaali peruskunto. Yövyimme kansallispuiston avoimissa tuvissa tai omassa teltassa. Ruoasta huolehdimme ruokakunnittain. Luentoillan aikana suunnittelemme matkaa yhdessä ja käymme läpi varustuksen sekä muut huomioidtavat asiat. Opas auttaa kaikkien toiveiden ja tarpeiden kanssa ennen vaellusta, vaelluksen aikana ja sen jälkeen. Matkaamme yhdessä Pudasjärvelle ja jaamme matkakustannukset, ei muita lisäkustannuksia. Luentoilta to 10.9. klo 18.30-21.00 Kulttuuritalo AX, kokoushuone. Vaellus: to – sö 17.-20.9.

UKKOHAAUKI-RETKI

Mattias Kanckos
la 8.00-18.00, kurssimaksu 18 €
26.9.2020

Lähde mukaan kalastamaan ennätysaukia Ähtävänjoesta! Kurssilla kalastamme haukia erilaisilla pyyntimenetelmillä. Kalastus tapahtuu veneestä ja kanooteista alavirtaan Bockabron siltan alueella. Kurssin aikana opimme erilaisia kalastusmenetelmiä ja -tekniikoita. Kurssin ajankohta on ihanteellinen syyshaukien pyytämiseen, ja on hyvät mahdollisuudet, että koukkuun tarttuu todellinen "krokotiili". Kurssi sopii myös vanhemmille ja lapsille. Aiempaa kokemusta ei edellytetä. Ota mukaan sää- ja tuuliolosuhteiden mukaiset ulkoiluvaatteet, omat kalastusvälineet, pelastusliivi sekä eväät koko päivän retkeä varten. Kalastuskortti ei sisälly kurssimaksuun, mutta sen voi ostaa paikan päällä 10 eurolla (alle 18-vuotiaat tai yli 65-vuotiaat eivät tarvitse kalastuskorttia). Lähtö Lappforsin eräkeskukselta (hiihtomaja), Teerijärventie 110, Nederlappfors, klo 8.00. Ilmoita kaikkien osallistujien nimi, myös lasten.

SELVIITYMIS- JA ERÄTAIDOT

Solliden metsästys- ja kalastuskeskus, Lappfors, Mattias Kanckos
la 8.00-18.00, kurssimaksu 23 €
3.10.2020

Tällä päiväkursilla opit erätaitoja ja uusia vinkkejä, miten elää luonnosta ja luonnossa. Kurssin aikana tulemme muun muassa kalastamaan alkeellisilla välineillä, kokeilemaan ravustusta, keräämään syötäviä kasveja, kokeilemaan erilaisia tulentekotapoja, valmistamaan suoraan luonnosta saatua ruokaa avotulella ynnä muuta. Elämme eräelämää! Kurssi on avoin kaikille kiinnostuneille riippumatta aiemmista taidoista. Kurssi ei ole vaativa, mutta sitäkin nautinnollisempi. Kurssimateriaali ja ainesosakustannukset sisältävät kurssimaksuun. Kokoonnumispaikka ja -aika: Solliden metsästys- ja kalastuskeskus, Huvudsjöntie 411, 68840 NEDERLAPPFORS klo 8.00.

Huom! Kurssien osallistujia EI ole vakuutettu opiston puolesta!



Liikunta ja urheiluvalmennus

HUOM! Ota mukaan omaa makuualusta!
Vesipullo mukaan!

ILTAPÄIVÄJOOGA

Bennäs skola - Liikuntasali, Tina Hagnäs-Dubloo
pe 13.30-15.00, kurssimaksu 30 €/30 €
11.9.-4.12.2020, 24 oppit.
15.1.-16.4.2021, 24 oppit.

Rauhallinen ja rentouttava hathajooga joka auttaa tasapainottamaan kehoa ja mieltä. Lopetamme itsehieronnalla ja rentoutuksella. Ota mukaan joogamatto tai makuualusta ja viltti.

SELKÄ-, NISKA- JA VATSAJUMPPA

Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 24 €/24 €
7.9.-23.11.2020, 16 oppit.
11.1.-12.4.2021, 16 oppit.

Kurssilla vahvistetaan tehokkaasti selkä-, niska- ja vatsalihaksia. Sopii kaikille, jotka haluavat ennaltaehkäistä selkävaivoja ja jaksaa paremmin työelämässä. Ota mukaan oma jumppamatto.

KAHVAKUULA (KETTLEBELL)

Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 19.00-20.00, kurssimaksu 24 €/24 €
9.9.-2.12.2020, 16 oppit.
13.1.-7.4.2021, 16 oppit.

Eikö salilla hikoilu kiinnosta, mutta lihaskuntosi kaipaa kohennusta? Kahvakuulaharjoittelu pitää niskakivut poissa ja antaa uutta tehoa

muiden lajien harjoitteluun parantamalla lihasten yhteistyötä. Tehokasta ja monipuolista! Tuntiin sisältyy loppuvenyttely. Ota mukaan riittävän painava kahvakuula (naiset 6 - 8 kg, miehet 6 - 12 kg) tai kaksi eri painoista kuula, vesipullo ja jumppa-alusta sekä rannesuojat. Kysy lisätietoja ohjaajalta. Sopii kaikenikäisille, sekä naisille että miehille. Harjoittelusta on helppo tehdä tehokkuudeltaan juuri sinulle sopivaa! Opetuskieli suomi, ohjaus tarvittaessa myös ruotsiksi.

VOIMA- JA SYKEHARJOITTELU, ALAÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Liikuntasali, Carina Ahlqvist
ma 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €/24 €
7.9.-30.11.2020, 16 oppit.
11.1.-12.4.2021, 16 oppit.

Voima- ja sykeharjoittelun yhdistelmä, jossa jokainen osio tehdään erikseen. Vuorotellen sykettä nostavia kuntoharjoituksia ja voimaharjoittelua. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan omat käsipanot, makuualusta ja vesipullo. Luvassa hikeä, hymyjä ja motivaatiota!

VOIMA JA SYKEHARJOITTELU, PÄNNÄINEN

**Bennäs skola - Liikuntasali,
Carina Ahlqvist
ti 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €/24 €
8.9.-1.12.2020, 16 oppit.
12.1.-6.4.2021, 16 oppit.**

Voima- ja sykeharjoittelun yhdistelmä, jossa jokainen osio tehdään erikseen. Vuorotellen sykettä nostavia kuntoharjoituksia ja voimaharjoittelua. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan omat käsipanot, makuualusta ja vesipullo. Luvassa hikeä, hymyjä ja motivaatiota!

VOIMA- JA SYKEHARJOITTELU, LEPPLAKS

**Lepplax skola - Liikuntasali,
Carina Ahlqvist
ti 19.30-20.30, kurssimaksu 24 €/24 €
8.9.-1.12.2020, 16 oppit.
12.1.-6.4.2021, 16 oppit.**

Voima- ja sykeharjoittelun yhdistelmä, jossa jokainen osio tehdään erikseen. Vuorotellen sykettä nostavia kuntoharjoituksia ja voimaharjoittelua. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan omat käsipanot, makuualusta ja vesipullo. Luvassa hikeä, hymyjä ja motivaatiota!

TANSSIMIX

**Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €/24 €
9.9.-2.12.2020, 16 oppit.
13.1.-7.4.2021, 16 oppit.**

Tanssimix on iloinen ja energinen ryhmäliikuntatunti, jossa yhdistellään vauhdikkaita ja helppoja tanssiaskelia lattarimusiikin sekä pop- ja iskelmämusiikin tahtiin. Hengästyttävän hauskaa! Lopussa lyhyt rentouttava venyttely. Tunti sopii kaiken ikäisille, miehille ja naisille. Tunnilla tanssitaan ilman paria. Tunti ei sisällä lattialle meneviä liikkeitä. Mukaan vesipullo, jumppamatto ja iloinen mieli. Opetuskieli suomi, ohjaus tarvittaessa myös ruotsiksi.

ZUMBA FITNESS

**Källby-Heimbacka skola - Liikuntasali,
Camilla Johansson
ma 19.15-20.15, kurssimaksu 24 €/24 €
14.9.-30.11.2020, 16 oppit.
18.1.-19.4.2021, 16 oppit.**

Zumba on hauska treeni, jossa kuumat latinalaiset rytmit, kuten salsa, cumbia ja merengue, yhdistyvät helppoihin tanssiaskeliin. Fitnesspohjainen koreografia. Ota mukaan vesipullo ja sisäkengät!

ZUMBA GOLD

**Källby-Heimbacka skola - Liikuntasali,
Camilla Johansson
ma 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €/24 €
14.9.-30.11.2020, 16 oppit.
18.1.-19.4.2021, 16 oppit.**

Zumba Gold on rauhallisempi versio zumbasta ja sopii hyvin vasta-alkajille, tuoreille äideille, iäkkäämmille tai heille, jotka haluavat osallistua rauhallisempaan zumbatreeniin. Tanssimme mukaansatempaavien latinalaisten rytmien tahtiin rauhallisella nopeudella ja ilman hyppyjä.

VOI HYVIN-JUMPPA, LAPPFORS

**Lappforsin eräkeskus, Riitta Sandbacka
ma 15.30-16.30, kurssimaksu 24 €/24 €
7.9.-23.11.2020, 16 oppit.
11.1.-12.4.2021, 16 oppit.**

Lihaksia vahvistava kuntoliikuntaa koko keholle. Otamme huomioon kaikki lihasryhmät ja panostamme venyttelyyn. Edistämme liikkuvuutta ja tasapainoa.

VOI HYVIN-JUMPPA, BÄCKBY

**Bäckby skola - Liikuntasali,
Riitta Sandbacka
to 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €/24 €
10.9.-3.12.2020, 16 oppit.
14.1.-15.4.2021, 16 oppit.**

Lihaksia vahvistava kuntoliikuntaa koko keholle. Otamme huomioon kaikki lihasryhmät ja panostamme venyttelyyn. Edistämme liikkuvuutta ja tasapainoa.

SÄHLYÄ MIEHILLE

**Sportis-halli - Sali, osa 2, Jonas Pettil
ke 19.30-20.45, kurssimaksu 28 €/28 €
9.9.-2.12.2020, 20 oppit.
13.1.-7.4.2021, 20 oppit.**

Pelaamme sählyä. Ota mukaan oma sählymaila!

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

**Anders Wiklöf-areena,
Minna Limnell-Rajala
su 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €/24 €
13.9.-29.11.2020, 16 oppit.
17.1.-18.4.2021, 16 oppit.**

Sinulle, jolla on jo jonkin verran jääkokemusta. Jokaisella kurssikerralla sekä harjoittelemme tekniikkaa että pelaamme jääkiekkoa. Kaikenikäisille naisille. Ota mukaan luistimet ja kypärä ristikolla tai kokokasvosuojuksella. Muut varusteet voit hankkia vähitellen.



Sportis gym - Sportiksen kuntosali

Öppettider/aukioloajat 10.8-31.12.2020

Mån/Ma-To	kl. 16.00-22.00
Lör/La	kl. 8.00-16.30
Sön/Su	kl. 8.00-21.00

Morgonöppet/Aamuajat:

Må, ons, fre/Ma, ke, pe kl. 7.00-8.30

OBS! Gymmet är stängt julafton, juldagen, julannandag, nyårsafton och nyårsdagen och trettondagen, påskdagen och annandag påsk.

HUOM! Kuntosali suljettu jouluaattona, joulupäivänä, tapaninpäivänä, uudenvuodenaattona, uudenvuodenpäivänä, loppiaisena, pääsiäispäivänä ja 2. pääsiäispäivänä.

Priser/Hinnat:

30 €	1 månad/kuukauden kortti
60 €	3 månader/kuukauden kortti
90 €	6 månader/kuukauden kortti
130 €	12 månader/kuukauden kortti

Månadskortet är ett elektroniskt nyckelkort. Nyckelkortet kan köpas av Andreas Forsman vid Sportis måndag-fredag kl.8.00-14.00. Boka gärna tid per telefon 0440850966

Kuntosalissa on käytössä sähköisellä avainkortilla toimiva maksujärjestelmä. Avainkortteja voi ostaa Andreas Forsmanilta, puh. 0440-850966, ma-pe klo 8.00-14.00.



KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAikkojen osoitteet

Anders Wiklöf-arena	Sursikgränd 22, 68910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Källby
Bäckby Marthagård	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Bäckby skola	Skolbackavägen 59, 68830 Bäckby
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Källby
Forsby byagård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Garden Flora	Strömvägen, 68910 Bennäs
Henriksborg (f.d. prästgården i Esse)	Lillbackavägen 2, 68820 Esse
Hos Airi Nyman	Lillbyvägen 271, 68940 Lillby
Kantorsgården i Purmo	Purmovägen 278, 68930 Purmo
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kyrkoby skola	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Källby församlingssal	Centrumvägen 187, 68800 Källby
Källby vävlokal	Centrumvägen 91, 68800 Källby
Källby-Heimbacka skola	Heimbackaleden 40, 68800 Källby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax kyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samningshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Nederpurmo Byagård, Nederpurmo Marthagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre Gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovägen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund vävlokal	Aktikahallen, Bergvägen 3, 68600 Jakobstad
Sportis idrottshall	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sundby skola	Sundbyvägen 284, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse danspaviljong	Kapellvägen 5, 69910 Ytteresse
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist kyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpävägen 32, 68600 Jakobstad
Östensö skola	Skolvägen 44, 68910 Bennäs
Överesse bibliotek	Museigränd 2, 68820 Esse
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo

uteliv

ÖSTERBOTTENS FRILUFTSFESTIVAL

5 sept. 2020

KULTURHUSET AX



i samarbete med

TEAM
NÖRDIC
trail

essnature

Pedersöre vildmarkscenter i Lappfors

Naturupplevelser, samvaro, god mat och äventyr i utomhusmiljö. Prova på aktiviteter, delta i workshops och föreläsningar. Mer än 20 experter och utställare inom friluftsliv deltar. Missa inte årets friskaste fest!

www.uteliv.fi



Svenska
kulturfonden



AKTION ÖSTERBOTTEN



LEADER



Europeiska unionens stöd till
landbyggnadsutveckling
Genom Europeiska jordbruks- och
landbyggnadsutvecklingsgarantin



DIGIDAX-NU!

Projektet vill hjälpa alla som har små eller stora frågor om digitala ärenden. Du får hjälp i användningen av din egen apparat, som kan vara telefon, surfplatta eller dator. Under hösten 2020 ordnar vi olika tillfällen du kan delta i.

Hankkeen tarkoituksena on auttaa kaikkia niin pienissä kuin suurissakin digipulmissa. Saat apua oman laitteesi käyttöön, oli se sitten puhelin, tabletti tai tietokone. Syksyn 2020 aikana järjestämme erilaisia tilaisuuksia, joihin voit osallistua.

GRATIS HJÄLP MED DIGITALA BEKYMNER
ILMAINEN APU DIGIHUOLIIN



Medborgarinstitutet
Kansalaisopisto

FÖLJ MED
ANNONSERINGEN!
SEURAA
ILMOITTELUJA!



Kommande utställningar Tulevat näyttelyt

2020

September/Syyskuu

Annika Lund
Textilkonst/Tekstiilitaidetta

Oktober/Lokakuu

Hans G. Hästbacka
Fotografier/Camera obscura
Valokuvia/Camera obscura

November/Marraskuu

Pia Öst
Tyger/Tekstiilit

December/Joulukuu

Esselunden

Öppettiderna i Galleri Bruno Vintertid

Måndag-Onsdag 8.00-20.00,
Torsdag-Fredag 8.00-17.00.

Aukioloajat Galleria Brunossa Talviaikana

Maanantai-Keskiviikko 8.00-20.00,
Torstai-Perjantai 8.00-17.00.



Galleri Bruno



Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoimna 1.9.20—31.5.21

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.00
Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo. 15.00

Bennäs / Pännäinen

Må -On 12—20 Ma-Ke
To, Fr 10—17 To, Pe

Kyrkoby / Sandsund

Må 12—19 Ma
Ti 9—14 Ti
On 15—19 Ke
To 9—13 To
Fre 9—13 Pe

Källby / Kolppi

Må, To 15—19 Ma, To
Fre 9—13 Pe

Lepplax / Lepplaks

Må 10—14 Ma
Ti 16—19 Ti
On 9—14 Ke

Purmo

Må, On 14—19 Ma, Ke
To 9—12 To
Ti, Fre 9—15 Ti, Pe

Ytteresse / Ala-Ähtävä

Må, To 11—19 Ma, To
Ti, On 9—14 Ti, Ke

Överesse / Yli-Ähtävä

Må, On 9—15 Ma, Ke
Ti, To 15—19 Ti, To

Lappfors

Ti 13—19 Ti

Sundby

Må 17—20 Ma



Tidningsläsesalen och Galleri Bruno i Kulturhuset AX
Lehtilukusali ja Galleria Bruno Kulttuuritalo AXissa

Öppet—Avoimna

Må-On 8.00—20.00 Ma-Ke
To, Fr 8.00—17.00 To, Pe



 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

Kansli / Kanslia: 06 7850 275
Rektor / Rehtori: 06 7850 274
mi@pedersore.fi
mi.pedersore.fi

Offentligt meddelande
Julkinen tiedote