Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

PROGRAM OHJELMA

VÅR/ KEVÄT 2021

KURSER - KURSSIT **2021** TERMIN - LUKUKAUSI

4 Viktig information
6 Föreläsningar
8 Teknik
9 Specialkurser
10 Bildkonst & andra konst- och färdighetsämnen
11 Musik
15 Hantverk
16 Textilhantverk
19 Dans
20 Språk
21 Historia
22 Djur och natur
23 Kultur och litteratur
24 Hälsa och skönhet
25 Trädgård
26 Matlagning
28 Gymnastik och träning
34 Vår- & sommarkurser inom motion
36 Tillsammanskurser
38 UNG@MI
44 Seniorinstitutet
47 Online-kurser
50 Suomen- ja kaksikieliset kurssit
62 Info från Kulturavdelningen - Kultturiosaston tiedote

v.	Må/Ma	Ti	Ons/Ke	To	Fre/Pe	Lö/La	Sö/Su
53					1.1.	2.1.	3.1.
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.
22	31.5.	1.6.	2.6.	3.6.	4.6.	5.6.	6.6.

Inga kurser inrutade dagar!
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä!

Anmälan börjar - Ilmoittautuminen alkaa
4.1.2021 från kl. 9.00

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

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/
tekstiiliopettaja

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

Mikael Björklund

Musiklärare/
musiikinopettaja

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.

Musiklärare: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758.

Lärarrummet: 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 kurser fr.o.m. måndag 4.1.2021 kl. 9.00 (observera tiden!). 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 anmälningstiden 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.

Helterminskurser (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. E-postadress behövs också ifall länkar till distansundervisning skall sändas till deltagarna, m.m.

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. Betalningen måste täcka hela kursavgiften. Om en kurs av någon anledning måste avbrytas från institutets sida återbetalas betald avgift till den del som överstiger 4 €. Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig närundervisning inte kan ordnas. Ersätts närundervisningstillfällena med distansundervisning under motsvarande antal tillfällen så räknas

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook Pedersöre MI

Instagram @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

kursen som fullgjord från medborgarinstitutets sida och den angivna kursavgiften kommer att faktureras.

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-byrån 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.

UTVÄRDERING

Då en kurs är klar så får du ett utvärderingmejl 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.

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

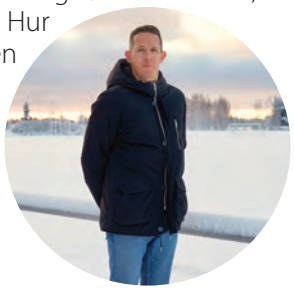
Från medborgarinstitutets sida hoppas vi på normal kursverksamhet under läsåret. Vi följer med situationen och förbehåller oss rätten till ändringar. Vid behov anpassas verksamheten utgående från nationella och regionala rekommendationer och restriktioner.
Vi strävar efter att ordna distansundervisning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

Föreläsningar

IDROTTANDE UNGDOMARS KOST & LIVSSTIL

Sursik skola - Auditoriet, Pontus Backlund
to 18.30-20.00, kursavgift 15 €
11.2.2021

Pontus Backlund, personlig tränare och kostrådgivare, föreläser om idrottande ungdomars kost och livsstil. Föreläsningen är ämnad för föräldrar, ungdomar (13 år -) och tränare. Hur skall man ta hand om kroppen på bästa sätt mellan träningar och tävlingar/matcher. Hur, när och vad ska vi äta? Hur mycket påverkar kosten och livsstilen prestationerna? Hur kan jag som förälder hjälpa min ungdom att må och prestera bättre?



TRÄDGÅRDENS BÄR - EN HÄLSOSAM VARDAGSLYX

Sursik skola - Auditoriet, Leif Blomqvist
to 18.30-20.00, kursavgift 15 €
25.2.2021

Under denna föreläsning berättar Leif Blomqvist om både gamla och nya bärsorter samt om hur du lyckas med din odling. Tyngdpunkten kommer att vara på de nya hälsosamma bärsorterna, men även kuriositeter bland bärsorter ryms med i föreläsningen. Leif vill både entusiasmera dig och hjälpa dig att lyckas med dina bärodlingar.

Förhandsanmälan senast 1 vecka före!

FINLANDS 40 NATIONALPARKER I ORD OCH BILD

Sursik skola - Auditoriet, Mattias Kanckos
to 18.30-21.00, kursavgift 20 €
11.3.2021

Föreläsning om Finlands 40 nationalparker i ord och bild. Naturföretagare Mattias Kanckos har besökt dem alla under de senaste 20 åren och ger under föreläsningen tips på vilka det lönar sig att besöka och på olika aktiviteter som passar att göra i de olika nationalparkerna. Servering ingår i kursavgiften.

FRÄMJA DIN HÄLSA OCH DITT BLODSOCKER GENOM MAT

Sursik skola - Auditoriet,
Susanna Strandback
ti 18.30-20.00,
kursavgift 15 €
16.3.2021

Hur skall jag äta för att hålla mitt blodsocker stabilt och för att främja min hälsa? Vilken mat är kännetecknande för ett hälsosamt matmönster som minskar risken att insjukna i livsstilssjukdomar som är kopplade till matvanor och livsstil?

Näringsterapeut Susanna Strandback från Folkhälsan föreläser och svarar på frågor.

MÖTESFACILITERING

Sursik skola - Auditoriet, Marica Hinders
to 18.30-20.00, kursavgift 15 €
25.3.2021

Vill du bli bättre på att leda grupper och möten? Förmågan att leda ett möte på ett effektivt och meningsfullt sätt, är viktigt för att respektera och ta tillvara organisationens kompetens och resurser. Hur man skapar förutsättningar för konstruktiva möten och bygger konsensus kring resultat är viktigt så att deltagarna inte upplever att man "sitter av tiden" eller "slösar tid". Kom med på en föreläsning där vi diskuterar mötesledarens roll, deltagarnas ansvar, mötesprocessen, olika verktyg samt grupprocesser.

Marica Hinders är certifierad i Lean Competency Systems och ledarskapscoach (Ledarstegen).

VÅREN I PEDERSÖRE

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

Vad händer om våren när naturen vaknar till liv? Alla djur som legat i vintersömn och dvala börjar vakna till liv och flyttfåglarna 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.

JAKTLAGET - ULRIKA HANSSON

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Ulrika Hansson
to 18.30-20.00, kursavgift 15 €
15.4.2021

Kom och lyssna då Ulrika Hansson berättar om sin debutroman Jaktlaget. Ulrika Hansson är född 1977 i Terjärv, hon är litteraturvetare till utbildningen och jobbar som redaktör på tidningen Kyrkpressen. Ulrika bor med sin make och sina två söner i Helsingfors, men säger själv att hon alltid kommer att vara Terjärvbo i grunden. Det är också Terjärv hon återvänder till i sin debutroman, som tar avstamp i ett verkligt problem som fanns på orten. Bild: Helen Korpak.

VÅRENS BÄSTA STYLINGTIPS

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Sandra Holmäng
on 19.00-20.30, kursavgift 20 €
21.4.2021

De bästa stylingtipsen för att uppdatera din personliga stil och vårgarderob. Kom och ta del av de bästa stylingknepen som förhöjer din stil och som gör att du med enkla medel kan utnyttja det du redan har i garderoben mera mångsidigt. Vi tar också en titt på vårens trender, hur stylar du dem och vilka är det värt att satsa på i förlängningen? Missa inte det perfekta tillfället till att boosta ditt klädsjälvförtroende!

Teknik

FRÅN IDÉ TILL SKISS - 2D/3D RITNING

Pedersöre Gymnasium - Dataklassen, Kenth Sundström
to 18.00-21.00, kursavgift 55 €
4.2-22.4.2021, 40 lekt.

Kom med och gör dina ritningar för vårens och sommarens byggprojekt. Vi jobbar med 2D- och 3D-ritningar med Rhinoceros-programmet (www.rhino3d.com). Ett enkelt, men samtidigt äkta och kraftfullt CAD-program som används av såväl amatörer som inom industrin. Vid kursens slut skall man kunna rita enklare ritningar med mått. För nya användare finns en 90-dagars full licens av programmet att ladda ner gratis. Möjlighet att köpa en studentlicens av programmet i samband med kursen. Studentlicensen fungerar exakt som den kommersiella licensen och är därför ett mycket förmånligt alternativ. Förhandskunskaper: God datorvana förutsätts. Egen bärbar dator med till kursen.

GRUNDKURS I MODELLFLYG

Sursik skola - Tecknesalen, Sportis, Erkko Saviaro
lö 9.30-14.00, kursavgift 14 €
6.2-20.2.2021, 12 lekt.

Kursen består av två byggläger.

Byggläger 1 (basmodell), lördag 6.2: Kursen inleds med att vi i tecknesalen bygger ihop en enkel gummimotormodell som vi testflyger inomhus i Sportishallen. Modellen har en flygtid på ca 1 minut. Vi går också igenom basteorin kring modellflyg och flygande. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Byggläger 2 (mera avancerad modell), lördag 20.2: Vi fortsätter kursen med att bygga ihop en lite mera avancerad gummimotormodell som kan flyga upp till 3 minuter. Även lite flygteori ingår. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Kursen ordnas i samarbete med Jakobstadsnejdens RC-flygare, som står för modellerna och alla materialkostnader. Rekommenderad åldersgräns: 10 och äldre. Barn 7-9 år kan också delta tillsammans med en förälder. Utöver kursläraren deltar medlemmar från Jakobstadsnejdens RC-flygare som instruktörer. Kursen är tvåspråkig (svenska och finska).

FÖRDJUPNINGSKURS I MODELLFLYG

Sportis idrottshall - Klassrum, Martin Stens, Ilkka Klemetti, Rolf Sundqvist
on 18.00-21.00, lö 9.00-13.00, lö 13.00-16.00, ingen kursavgift
7.4-15.5.2021, 13 lekt.

Kursen inleds med en infokväll kring radiostyrda flyg (RC-flyg) och el-modellflyg 7.4.

Kursdeltagarna får möjlighet att testa RC-flygsimulator.

RC-ARF byggläger: Kursen fortsätter med ett byggläger lördagen den 24.4. Jakobstadsnejdens RC-flygare sköter om inköp av RC-modellerna inklusive alla tillbehör som behövs. Byggsatsen är en s.k. ARF-modell (Almost Ready to Fly). Se exempel på modell: http//www.rc-pietarsaari.net. Modellen inklusive radioutrustning, batterier och servon kostar totalt ca 250 €. Jakobstadsnejdens RC-flygare sponsorerar 100 €. Kostnaden för kursdeltagaren blir totalt 150 € för modellen.

Provflygning: Kursdeltagarna provflyger de färdigbyggda modellerna på modellflygfältet i Karby. Kursledarna är på plats och handleder. Preliminär tidpunkt 15.5. kl. 13-16 (väderberoende). Kursdeltagarna erbjuds efter kursen kostnadsfritt medlemskap (1 år) i Jakobstadsnejdens RC-flygare, vilket berättigar till användning av föreningens flygfält. Se http//www.rc-pietarsaari.net.

Kursen ordnas i samarbete med Jakobstadsnejdens RC-flygare och är tvåspråkig (svenska och finska). Åldersgräns 11 år och äldre.

CYKELVÅRD

Pedersöre Gymnasium - Parkeringen, Patrik Vesterlund
lö 10.00-12.30, kursavgift 10 €
8.5.2021, 3 lekt.

Har du kanske investerat i en terrängcykel eller i en annan lite dyrare cykel, men saknar kunskap om hur du på bästa sätt skall ta hand om den? I denna kurs får vi en genomgång av grundläggande cykelvård. Ta med din egen cykel som du jobbar med den under kursen. Utöver kurspriset tillkommer en kostnad för material på ca 10 € som betalas vid kurstillfället. Vi håller till utomhus vid Pedersöre gymnasium.

Specialkurser

SOCIAL SELLING FÖR SMÅFÖRETAGARE

Pedersöre Gymnasium - G3, Linn Jung
ti 18.00-20.00, kursavgift 60 €
9.2-23.2.2021, 8 lekt.

Det är en sak att ha ett konto på sociala medier, men det är en helt annan sak att göra det personligt och säljande. På kursen lär du dig att strategiskt tänka på innehåll och att taktiskt utnyttja dina kanaler för att effektivt bygga ditt varumärke i sociala medier. Hur gör man innehåll som säljer? Hur planerar vi budskap som går hem hos de rätta målgrupperna?

Kursen riktar sig till dig som är småföretagare och som funderar på innehållet i era kanaler. Du har grundläggande kunskaper om sociala medier, men vill nu fördjupa kunskapen i att sälja och bygga varumärke digitalt. Kursen fokuserar i huvudsak på Facebook och Instagram. Kursen innefattar tre tillfällen och varje kurstillfälle är två timmar.

Utbildare är Linn Jung från kommunikationsbyrå Bertills & Jung. Under kursen sparrar hon kring budskap, kunder och innehåll.

TRAFIK 2.0 - TRAFIKENS VETT OCH ETIKETT

Pedersöre Gymnasium - G7, Madelene Wingren
ti 18.30-20.00, kursavgift 10 €
23.2.2021, 2 lekt.

Känner du att du behöver uppdatera dina trafikkunskaper? Vid det här kurstillfället går vi igenom det mest väsentliga gällande nya trafikmärken och trafikregler. Vi repeterar även grundläggande trafikkunskaper ss. hastighetens inverkan på bromssträckan, säkerhetsavstånd, signalering och växelverkan i trafiken. Om du har frågor gällande olika trafiksituationer är detta rätt tillfälle att ställa dem! Ta med anteckningsmaterial.

Bildkonst, andra konst- och färdighetsämnen

Materialkostnader tillkommer

BLAND AKRYLENS TEKNIKER

Sursik skola - Tecknesalen, Anna Björk
on 18.00-20.15, kursavgift 27 €
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 tillkommer.

AKVARELL- OCH AKRYLKURS, PURMO

Purmo skola - Klassrum,
Ann-Sofie Eriksson
on 18.00-20.00, kursavgift 17 €
13.1-24.2.2021, 19 lekt.

Kursen riktar sig till alla som vill måla, nybörjare eller mer erfarna. Ta med eget material för akvarell- eller akrylmålning. Första kurstillfället berättar kursledaren om olika material, ifall du inte har tidigare erfarenhet av måleri. Inga förkunskaper behövs. Du som har målat tidigare får inspiration och hjälp med att vidareutveckla ditt måleri. För vuxna och unga från 13 år och uppåt.

AKVARELL- OCH AKRYLKURS, BENNÄS

Kulturhuset AX - Ateljén,
Ann-Sofie Eriksson
lö 12.00-14.00, kursavgift 17 €
16.1-27.2.2021, 19 lekt.

Kursen riktar sig till alla som vill måla, nybörjare eller mer erfarna. Ta med eget material för akvarell- eller akrylmålning. Första kurstillfället berättar kursledaren om olika material, ifall du inte har tidigare erfarenheter av måleri. Inga förkunskaper behövs. Du som har målat tidigare får inspiration och hjälp med att vidareutveckla ditt måleri. För vuxna och unga från 13 år och uppåt.

VATTENSPEGLINGAR VID STINASHOLMA

Stinasholma, Ann-Sofie Eriksson
lö 11.00-14.00, sö 11.00-14.00,
kursavgift 12 €
22.5-23.5.2021, 8 lekt.

Kom med på en weekendkurs i akvarellmålning, där du lär dig att måla vattenspeglingar och porlande vatten. Kursen ordnas vid natursköna Stinasholma Kvarn i Purmo. Vi dåligt väder håller vi till inne i Kvarnen. Ta med eget material. Vi håller en lunchpaus på 30 mi.n under kursen, då du kan äta medhavd lunch eller köpa din lunch vid Uffes Mat & Café. Ålder: 13 år och äldre.

KREATIVT MÅLERI - DISTANSKURS

Distanskurs, Anna Björk
on 18.00-19.30, kursavgift 15 €
3.2-24.3.2021, 14 lekt.

En avslappnad och kravlös kurs för dig som tycker om att måla och uttrycka dig kreativt. Med personlig handledning och roliga teman utforskar vi måleriets värld. Kursen ordnas på distans via Google Drive som är gratis och enkelt att använda. Vi jobbar självständigt men skapar en trygg och positiv gemenskap i gruppen genom att dela med oss av måleriprocessen och ge feedback åt varandra. Kursen är öppen för alla oavsett ålder eller förkunskap. Deltagarna får en lista på material som behövs för kursen, samt tips om var man kan köpa dem. Deltagarna står själva för materialkostnaderna.

KREATIVT FOTOGRAFI - DISTANSKURS

Distanskurs, Anna Björk
to 18.00-19.30, kursavgift 13 €
4.2-18.3.2021, 12 lekt.

Om du tycker om att fotografera, men tycker att dina bilder saknar "det där lilla extra" så är detta kursen för dig! Vi går igenom bildkomposition, ljussättning, linjer och vad som gör en bild intressant, oavsett om du fotar natur, matbilder, porträtt eller något helt annat. Personlig handledning på deltagarens nivå gör att denna kurs passar alla, oavsett om du fotograferar med systemkamera eller telefon! Kursen ordnas på distans via Google Drive som är gratis och enkelt att använda.

FIXA DINA BILDER - DISTANSKURS

Distanskurs, Anna Björk
ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €
9.3-13.4.2021, 12 lekt.

Vi lär oss grunderna i digital bildredigering på ett lekfullt sätt, med nya teman att inspireras av varje vecka. Ett perfekt tillfälle att fixa till fotografierna som behöver ett lyft. Kursen ordnas på distans via Google drive. Tillgång till dator behövs, men ingen förkunskap krävs.

Musik

MUNSPEL

Ytteresse skola - Musikklass, Daniel Gunell
må 19.00-20.30, kursavgift 20 €
18.1-22.2.2021, 12 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.

GITARR, NYBÖRJARE

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

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. Gruppundervisning.

GITARR, FORTSÄTTNINGSKURS

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

Har du redan grundkunskaper 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. Gruppundervisning. Häng med!

ELGITARR

Lövis, Sebastian Sundqvist
ti 15.30-18.30, kursavgift 44 €
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 favoritlåtar. Egen elgitarr och sladd med. Enskild undervisning 30 min/elev/vecka. Ung som gammal, välkommen!

ELBAS FÖR ALLA

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 17.00-19.30, kursavgift 44 €
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 €
11.1-12.4.2021

Kursen är anpassad till elevens 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! Enskild undervisning 30 min/elev/vecka. Tag med egna öronskydd och trumstockar! Rekommenderad ålder: 10 år eller äldre.

ROCKBAND FÖR VUXNA, GRUPP 1, SURSIK

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 19.30-21.00, kursavgift 26 €
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! Meddela vid anmälan vilket instrument du spelar. Ta med instrument och sladd!

ROCKBAND FÖR VUXNA GRUPP 2, LÖVIS

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 19.30-21.00, kursavgift 26 €
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! Meddela vid anmälan vilket instrument du spelar. Ta med instrument och sladd!

DRAGSPEL FÖR ALLA

Sursik skola - Musiksalen, Ronny Österås
to 17.20-19.20, kursavgift 34 €
14.1-15.4.2021

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

DRAGSPELSGRUPP

Sursik skola - Musiksalen, Ronny Österås
to 19.30-21.00, kursavgift 26 €
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!

FIDDLARE, MÅNDAGAR

Edsevö skola - Handarbetssalen, Susanna Halden
må 16.45-18.00, kursavgift 38 €
11.1-12.4.2021

Undervisning i fiolspel, enskilt och i grupp. För nybörjare, 7 år och äldre. Fioler finns att hyras. Individuell undervisning (25 min/vecka) som två gånger per termin ersätts med 90 min gruppspel.

FIDDLARE, ONSDAGAR

Edsevö skola - Handarbetssalen, Jon Selin
on 15.30-18.30, kursavgift 38 €
13.1-7.4.2021

Undervisning i fiolspel, enskilt och i grupp. För nybörjare, 7 år och äldre. Fioler finns att hyras. Individuell undervisning (25 min/vecka) som två gånger per termin ersätts med 90 min gruppspel.

SOLOSÅNG

Lövis, Maria Lahtela
to 15.00-20.00, kursavgift 44 €
14.1-15.4.2021

Individuell sångundervisning som utgår från sångarens nivå och önskemål angående repertoar. Visor, jazz, pop, rock, schlager, musikaler - 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 (se UNG@MI).

PEDERSÖRE BLÅSORKESTER

Kållby skola - Musikrummet,
Mikael Björklund
må 19.00-20.30, kursavgift 26 €
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

Sandsund skola, Max Portin
ti 18.00-19.30, kursavgift 26 €
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

Essegården, Mikael Björklund
on 18.30-20.30, kursavgift 34 €
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. Nya och gamla deltagare, välkommen med!

QUNOS KÖREN

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

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

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

PIANO, ÖVERESSE

Överesse skola - Musiksalen,
Ann-Christin Storrank
må 15.15-18.00, kursavgift 30 €
11.1-12.4.2021

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

PIANO, PURMO

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

PIANO, BENNÄS

Sursik skola - Musiksalen,
Mikael Björklund
må 15.00-18.15, kursavgift 30 €
11.1-12.4.2021

PIANO, KÅLLBY

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

PIANO, YTTERESSE

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

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen,
Mikael Björklund
to 15.15-18.30, kursavgift 30 €
14.1-15.4.2021

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

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

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.15, kursavgift 30 €
12.1-20.4.2021

PIANO, EDSEVÖ

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

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, ONSDAG

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

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.00-17.30, kursavgift 30 €
14.1-16.4.2021

ORGEL/PIANO, LÄNGRE HUNNA, LEPPLAX

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

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

Hantverk

MÖBELRESTAURERING

Sandbacka verkstad, Riitta Sandbacka
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30,
kursavgift 36 €
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: 12-13.2, 26-27.2, 12-13.3 och 26-27.3.2021.

”TÄLJ ME ALL ABOUT IT”

Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Jögge Sundqvist
fr 9.00-16.00, lö 9.00-16.00,
kursavgift 60 €
12.3-13.3.2021, 19 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 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

FIOLBYGGARKURS

Sursik skola - Träslöjdsalen, Leif Kronqvist
må 18.00-21.00, kursavgift 36 €
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.

SILVERSMIDE

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

Nybörjar- och fortsättningskurs i en intressant konstart, 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 €
9.2-23.3.2021, 24 lekt.

Kom och gör en personlig kniv. Kursen är lämplig både för nybörjare och tidigare deltagare. Vi planerar och gör knivskaft av olika träslag och material. Material kan köpas av ledaren. Ca 40 € materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. En kurs för vuxna eller barn från 11 år och uppåt i vuxet sällskap.

NAMN- OCH TEXTSMYCKEN I LÄDER OCH METALL

Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Viveka Strömberg
to 18.00-21.00, kursavgift 12 €
11.2-18.2.2021, 8 lekt.

Kom med och tillverka personliga smycken i läder och metall. Vi använder bl.a. läder och gamla bestick till nyckelringar och halsband. Ta gärna med skedar. Övrigt material kan köpas av kursledaren och betalas enligt användning.

KERAMIK

Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
on 18.00-21.00, kursavgift 26 €
3.2-31.3.2021, 32 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 i! Material och bränningskostnader tillkommer enligt användning.

Textilhantverk

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, t.ex. bandvävning, makramé, broderi och tuftning. Nya virk- och stickmodeller presenteras. Vi börjar med att planera olika vävar så du kan gärna första gången ha med något handarbete som du inte behöver hjälp med.

Du får komma med önskemål och bestämmer själv vad du vill göra. Vi inspirerar varandra.
Vid eventuella restriktioner blir det individuell undervisning på överenskommen tid.

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal,
Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 35 €
11.1-29.3.2021, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby Marthagård, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 35 €
12.1-30.3.2021, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kursavgift 35 €
12.1-30.3.2021, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, KÅLLBY

Kållby vävlokal, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 35 €
12.1-30.3.2021, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, kursavgift 35 €
13.1-31.3.2021, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist bykyrka, Marie-Louise Thylin
to 13.00-16.00, kursavgift 32 €
14.1-25.3.2021, 40 lekt.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-21.00, kursavgift 32 €
11.1-22.3.2021, 40 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 sätta upp en väv. Du får planera och väva din personliga produkt och gemensamt hjälps vi åt med de olika momenten.

VÄVGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.00, kursavgift 35 €
13.1-14.4.2021, 43 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.

SPETSKNYPPLING

Bygården i Katternö, Nina Schwarz
lö 9.00-16.00, sö 9.00-16.00,
kursavgift 44 €
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 spetstyper, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spetstyper, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls 23-24.1, 27-28.2 och 27-28.3.

LÄR KÄNNA DIN SYMASKIN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
12.1-26.1.2021, 12 lekt.

Känner du redan till alla möjligheter med din hemsymaskin? Om inte, så är det här kortkursen just för dig. Vi går igenom symaskinens möjligheter med inställningar, olika sömmar, pressarfötter och tillbehör och provsyr sömmar som bl.a. fållar i olika material samt knapphål och dragked. Den som vill får sy ansiktsskydd åt sig under första kurskvällen.

SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

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

Välkommen till kurs på onsdagskväll med andra syglada! Här får du sy kläder till dig själv eller barn och barnbarn i olika textila material, både av trikå och vävda tyger. Under kursen tas det du behöver veta för att kunna sy kläder upp, s.s. mönster, tillklippning och sömnad. Nya detaljer och sömnadstips lärs ut under kursens gång men kursinnehållet anpassas efter kursdeltagarnas önskemål och behov. Både du som är nybörjare och du som sytt mer är lika välkomna med.

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 Marimekkotyg; 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 sömnad under kursens gång. Vi gör ett studiebesök och inhandlar tyg till ditt plagg i början av kursen. Kursen tänkt för såväl nybörjare som du som har mer syvana.

Möjlighet att sy ansiktsskydd i början av kursen för den som vill.

LAPPTEKNIK, EN SYGLAD VÄRLD AV FÄRG, FORM OCH TYGER

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

Lappteknikkurs där du får skapa nya produkter av tyg, färg och form i en syglad och trivsam miljö. Nya tekniker lärs ut under kursens gång 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.

SY BÖRSAR MED METALLBYGEL, FÖRDJUPAD KURS

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
fr 18.00-21.00, lö 9.30-14.30,
kursavgift 20 €
12.3-20.3.2021, 16 lekt.

Kursen är tänkt för dig som redan gått en grundkurs i att sy börsar med metallbygel. Under den här kursen fördjupar vi oss i mönster och syr bl a modeller med skilda sidodelar och du får utveckla dina tidigare kunskaper i att skapa börsar med metallbygel. Passande byglar får köpas via kursen. Kurstidpunkter: fre 12.3 kl. 18-21 och lö 13.3 + 20.3 kl. 9.30-14.30 (30 min. lunchpaus ingår i kurstiden på lörd.).

VÄXTFÄRGNING

Bygården i Katternö, Anna-Lisa Klemets
to 17.00-21.00, ti 17.00-21.00, on 17.00-21.00, kursavgift 20 €
10.6-16.6.2021, 16 lekt.

Vi träffas första gången torsdag 10.6 för planering och teori. Vi kommer tillsammans överens om vilka växter som var och en ska samla in. Tisdag 15.6 bereder vi garnet och påbörjar färgningen. Onsdag 16.6 fokuserar vi på färgning och recept. Vi använder enbart ullgarn. Kostnader för kemikalier tillkommer. Ta med matsäck och lämplig klädsel för utevistelse

MAKRAMÉ I HEMINREDNINGEN

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
on 18.00-21.00, kursavgift 20 €
3.2-24.2.2021, 16 lekt.

Nu är makramé trendigt! Kom med och lär dig de få knutar man behöver kunna för att knyta en matta, ampel, dyna, panelgardin eller inredningsmobil. Vi provar olika kvaliteter som t.ex bomull, lin, jute och sisal Du får individuell undervisning enligt dina behov. Ta med upphängningsanordning som t.ex en rolig gren, kvastskaft, rund ring av metall eller trä. Ta också med vädringsställ eller styroxskiva (ca 50cm x 50 cm) att knyta på, sax, måttband, penna och papper.

MODERNA BRODERIER OCH ÅTERBRUKSTÄNK

Nordanå byagård, Pernilla Vikström
lö 10.00-14.00, sö 10.00-14.00,
kursavgift 15 €
27.3-28.3.2021, 11 lekt.

Det här är en kurs för dig som aldrig trott att broderi skulle vara något för dig! Moderna broderier behöver inte följa givna mönster - låt dig istället inspireras till humoristiskt rogivande och fritt broderi. Vi återanvänder även gamla dukar och inspireras till att inhandla material på loppis för ett viktigt återbrukstänk. Kursen är både för dig som är nybörjare och för dig som broderat tidigare

Dans

LINEDANCE FÖR NYBÖRJARE

Kyrkoby skola - Gymnastiksalen,
Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,
kursavgift 12 €
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 €
14.1-15.4.2021, 32 lekt.

Vill du lära dig grunderna i pardans? Vi fortsätter med grunderna i fox, tango, schottis, fusku, vals och bugg. 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 €
14.1-15.4.2021, 32 lekt.

Vill du lära dig att ta ut nya svängar i pardansen och förbättra dansteknikken? På höstterminen lär vi oss figurer och teknik för hitaat, tango, schottis, fusku, bolero, salsa och bugg. Det här är en kurs för dig som tidigare har dansat fox, bugg, fusku och vals och kan grunderna i dessa danser. Anmäl dig till fortsättningskurs. 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!

LÄR DIG DANSA TILL SOMMARENS FESTER

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula
to 18.00-20.00, kursavgift 24 €
22.4-3.6.2021, 16 lekt.

En danskurs för blivande brudpar, bröllopsgäster och andra dansglada som vill lära sig dansa inför sommarens olika fester och danstillställningar. Vi koncentrerar oss på fox och vals.

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

Språk

Kostnader för kurslitteratur tillkommer.

SPRÅK

FINSKA, NYBÖRJARKURS (MÅLNIVÅ 1)

Pedersöre Gymnasium - G5,
Agneta Fellman
må 18.00-19.30, kursavgift 12 €
11.1-15.2.2021, 12 lekt.

Under kursen lär vi oss grunderna i finska. Målet är att kursdeltagaren efter kursen skall kunna använda sig av lätt finska i vardagen. För dig som inte tidigare studerat finska.

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kursavgift 24 €
12.1-6.4.2021, 24 lekt.

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 €
13.1-7.4.2021, 24 lekt.

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. Ny kurs för denna termin.

RYSKA, FORTSÄTTNINGSKURS (MÅLNIVÅ 2)

Pedersöre Gymnasium - G5,
Olga Davydova
on 19.30-21.00, kursavgift 26 €
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.

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/.

Historia

MINNESVÄRT

Henriksborg (f.d. prästgården i Esse), Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 14 €
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 hembygdssällskap 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 €
27.1-24.3.2021, 15 lekt.

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

LEPPLAX BYAFORSKARE

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

Vi fortsätter 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 per termin. Nya medlemmar mycket välkomna!

GRAVGÅRDSVANDRING, PURMO

Purmo kyrka, Tommy Olin
ti 18.00-19.30, kursavgift 10 €
1.6.2021, 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

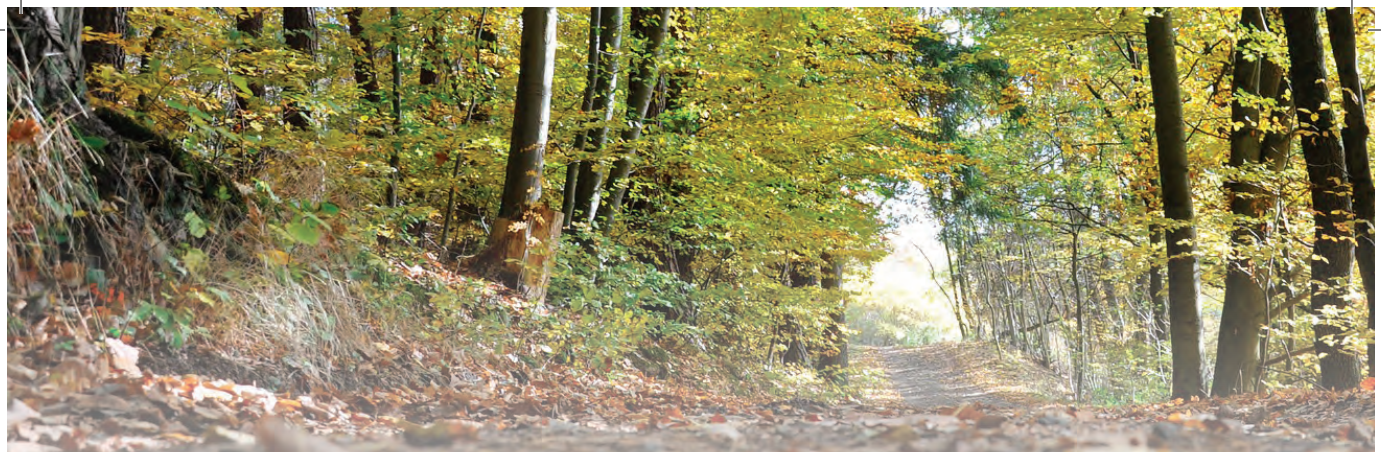
Esse kyrka, Stig Gunell
on 18.00-19.30, kursavgift 10 €
2.6.2021, 2 lekt.

Följ med på en historisk gravgårdsrundvandring vid Esse kyrka och gravgård. Vår guide Stig Gunell berättar om historiska händelser och personer med anknytning till gravgården. Samling vid kyrkan inför rundvandringen.

EN VANDRING I 1700-TALETS PURMO

Purmogården, Tommy Olin
ti 18.00-19.30, kursavgift 10 €
24.8.2021, 2 lekt.

Vad hände i Purmo under 1700-talet och hur påverkades Purmoborna av världshändelserna under seklet, t.ex. stora ofreden, de lokala självständighetssträvandena, nykolonisationen, bondeseglationen m.m. Samling vid Purmogården, därefter utflykt till Nybränn.



Djur och natur

INTENSIVKURS INFÖR JÄGAREXAMEN

Pedersöre Gymnasium - G6,
Mattias Kanckos
må 17.00-21.00, ti 17.00-21.00, on 17.00-21.00, kursavgift 22 €
8.2-10.2.2021, 15 lekt.

En intensivkurs måndag - onsdag för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, viltteknologi, etisk jakt, vapen och patroner, säkerhet under jakt, fångstredskap samt hantering av bytet. Till kursen bör deltagarna ta med sig "Handbok för jägare", senaste upplagan samt anteckningsmaterial. Boken kan även köpas på plats av kursledaren, pris 40 €. Kursen förbereder för deltagande i examenstillfälle för jägarexamen. Ett första examenstillfälle hålls direkt efter kursen, onsdag 10.2, kl. 20.00. Examensavgift på 20 € tillkommer. Nedre åldersgräns: 12 år.

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Diverse olika platser, Anne-Maria Willman
ti 9.30-12.00, kursavgift 18 €
4.5-1.6.2021, 17 lekt.

Det finns ett fint utbud av vandringsleder i nejden. Vi vandrar i trevligt sällskap på olika vandringsleder i Pedersöre med omnejd, ca 6 km per gång. Ta med kaffetermosen för en fikapaus. Kursdatum: 4.5, 11.5, 18.5, 25.5 och 1.6. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda.

Observera att kursdeltagarna INTE är försäkrade från medborgarinstitutets sida!

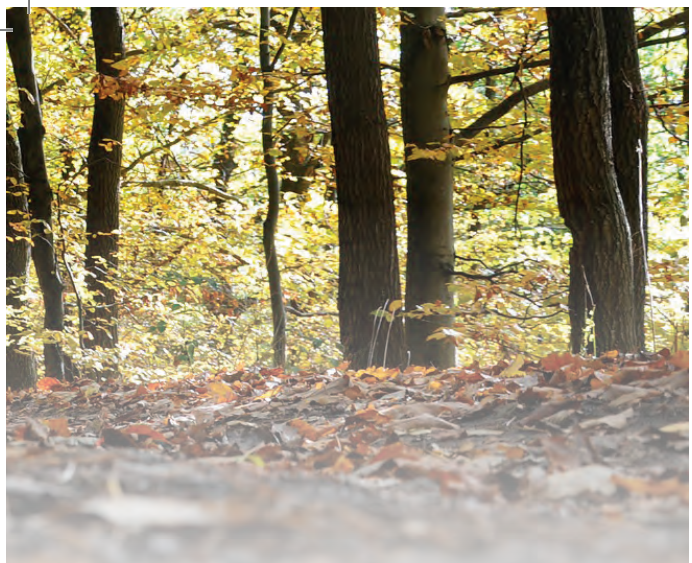
KANOTPADDLING LÄNGS ESSE Å

Utomhus, Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt
lö 9.00-15.00, kursavgift 35 €
22.5.2021

Våren är en spännande tid för kanotpaddling när vattenflödet är som bäst i åar och forsar. Under denna tur kommer vi att paddla längs den vackraste delen av Esse å med både lugna vatten och lekfulla forsar. Vi startar turen från Kattilakoski kraftverk och paddlar till Björkfors kraftverk med paus vid Bockabron. Vi samlas kl. 9.00 vid paviljongen i Lappfors (Heidevägen 116) därifrån vi koordinerar samåkningen. Innan sjösättning vid Kattilakoski blir det en genomgång av grunderna i kanotpaddling och säkerhet. Sträckan vi paddlar är ca 17 km och vi beräknas vara vid Björkfors kraftverk ca kl. 14.00. Därefter hämtar vi bilarna från Kattilakoski innan turen avslutas. Ta med dig egen matsäck. Vi kommer att göra upp eld under pausen så det finns möjlighet att grilla. Du behöver också ha med dig ett KOMPLETT ombyte kläder vattentätt packat. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Turen lämpar sig även för nybörjare, men du bör vara minst 12 år gammal, simkunnig och grundfrisk. Välkommen med på en både spännande och naturskön vårpaddling!

DAGSPADDLING I SALAMAJÄRVI NATIONALPARK

Utomhus, Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt
lö 8.00-17.00, kursavgift 45 €
29.5.2021



Häng med på en naturskön vårpaddling till Salamajärvi nationalpark! Vi paddlar i Salamajärvi sjö vilken delvis hör till Salamajärvi nationalpark. Tallbevuxen myrmark med många små öar är det som omringar oss där vi glider fram i kanoten. Vid Jyrkkäniemi blir det paus med grillmöjligheter innan vi vänder tillbaka mot bilarna. Vi samlas vid Neste Edsevö klockan 8.00 och åker i samlad trupp till startplatsen. Vi paddlar ca 10 km totalt, start och slut är på samma plats. Vi siktar på att vara tillbaka vid bilarna i Edsevö ca 17.00. Detta är en uppskattad tid och kan variera beroende på faktorer som väder, vind och gruppstorlek. Ta med dig egen matsäck. Vi kommer att göra upp eld under pausen så det finns möjlighet att grilla. Du behöver också ha med dig ett KOMPLETT ombyte kläder vattentätt packat. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Turen lämpar sig även för nybörjare, men du bör vara minst 12 år gammal, simkunnig och grundfrisk. Välkommen med på en vårpaddling med mycket vildmarkskänsla!

VALPKURS, 4-9 MÅN.

Pedersöre Gymnasium - Parkeringen, Frida Broo
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
6.4-4.5.2021, 7 lekt.

Har du en hundvalp 4-9 månader gammal som behöver träning? På den här kurser går vi igenom kontaktövningar, gå fint i koppel, hälsa fint, inkallning samt klickergrunder. Kurslärare är Frida Broo från Brozhunters Inn. Ta med vaccinationsintyg vid första kurstillfället. Kursen hålls i sin helhet utomhus på Pedersöre gymnasiums parkering.

Kultur och litteratur

KORSORDSSPELET SCRABBLE

Pedersöre Gymnasium - G4, Gerd Forss
on 18.00-20.30, kursavgift 36 €
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

LITTERATURMORGON PÅ BIBLIOTEKET

Huvudbiblioteket, Bennäs, Lisa Ahlvik
må 9.30-11.00, kursavgift 26 €
8.2-26.4.2021, 20 lekt.

Börja dagen med att lyssna på högläsning samtidigt som du njuter av en kopp kaffe eller te! Vilken bok det blir bestämmer vi gemensamt på första träffen. Varje träff avslutas med en diskussion kring det lästa. I kurspriset ingår föreläsningen med Ulrika Hansson 15.4 i Kulturhuset AX (se under rubriken Föreläsningar på s.7)

Hälsa och skönhet

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

Pedersöre Gymnasium - G4,
Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
9.2.2021, 4 lekt.

Uppdateringskurs för dig som har ett ikraftvarande Första Hjälp 1-kort som håller på att gå ut. Vi repeterar färdigheterna i den livräddande första hjälpen. Ta med ditt giltiga Första Hjälp 1-kort till kursen!

ÖRTAPOTEKET - DISTANSKURS

Distanskurs, Ida Holmström
ti 18.00-19.00, to 18.00-19.00,
kursavgift 18 €
18.5-20.5.2021, 5 lekt.

Många av våra finska vilda växter innehåller mycket nyttigheter, mera än vad många anat. Deras rötter tränger sig kanske djupt ner eller tar upp näringsämnen och mineraler på ett effektivt sätt, men det är mera än så. Växternas läkande effekt har varit känt i långa tider och de kan ännu hjälpa oss på många sätt. I denna online kurs går vi igenom tio olika vilda örter som man kan använda hemma i sitt eget örtapotek, lär oss hur man gör örtolja, tinktur, örtsirap och omslag med örter. Kursen är uppdelat på två Zoom-möten där vi går igenom de vilda örterna. Infon skickas sedan till deltagarna per e-post så att ni själva har möjlighet att plocka och pröva dessa örter. Vi har även en egen sluten Facebookgrupp där vi diskuterar och ställer frågor. Tider för Zoom-möten är 18.5 kl. 18-19 och 20.5 kl. 18-19. Resterade del av kursen sker via Facebook och utsänt kursmaterial.

NÄSSLANS DAG

Sursik skola - Undervisningsköket,
Ida Holmström
to 17.30-21.30, kursavgift 18 €
29.4.2021, 5 lekt.

Brännässlan är ett av våra vanligaste ogräs. Istället för att försöka utrota den, använd den! De flesta vet att den kan ätas och drickas som te, men nässlan kan även användas i naturkosmetik. Kom med och lär dig använda nässlan i en välgörande salva, en kallrörd tvål och ett milt örtschampo! Materialkostnad 12 € tillkommer och betalas i samband med kursen.

MANIKYR OCH PEDIKYR

Kulturhuset AX - Ateljén, Sara Hellström
to 18.00-20.30, kursavgift 13 €
20.5-27.5.2021, 6 lekt.

Upplever du att dina naglar skivar sig, brister eller att huden på fötterna känns torr och spricker? Eller vet du inte hur du skall få nagellacket att bli jämt? Eller vill du bara unna dig lite avslappning i vardagen? Då är den här kursen för dig. I kursen får du lära dig hur du bör sköta dina händer och fötter. Vi går igenom allt från vanliga fotproblem och lackning av naglar till hurudana produkter du bör använda och varför. Du får lära dig vad begreppen manikyr och pedikyr innebär och hur du utför dessa med enkla medel hemma. Ingen förkunskap behövs och kursen passar alla åldrar (är man under 10 år behöver man dock ha en vuxen med sig). Materialkostnaden ingår i kursavgiften.

GRUNDERNA I MAKE-UP

Kulturhuset AX - Ateljén, Sara Hellström
on 18.00-20.30, kursavgift 10 €
21.4-28.4.2021, 6 lekt.

Vad skall man tänka på då man väljer sin foundation? Hur fyller man i sina ögonbryn? Vad är egentligen highlight och countoring? I den här kursen får du lära dig grunderna inom make-up. Efter kursen kommer du att ha kunskap om hur du, med hjälp av dina egna sminkprodukter, gör en enkel vardagssminkning som du gillar och känner dig bekväm med. Ta med dina egna sminkprodukter och redskap till kurstillfället. Ingen förkunskap behövs.

Trädgård

VINTERODLA FÖR TIDIG SKÖRD

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Anna Jungarå
on 18.30-20.00, kursavgift 10 €
24.2.2021, 2 lekt.

Kom med och lär dig knepen alla odlare behöver för att odla på vintern! För att underlätta arbetsbördan på våren kan du så många grödor och sommarblommor vintertid utomhus eller i kallt växthus. Du får även tips på mikrogrönt som du kan odla och skörda inomhus vintertid. Ta med några euro för betalning av frön och jord.

VÅRKRANSAR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Susanne Backa-Norrena
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
14.4.2021, 4 lekt.

Lär dig binda vackra kransar av naturmaterial inför våren! Ta med dig material från naturen, som t.ex. björkris, vide och vackra kvistar. Ta gärna med dig en sekatör om du har. Kransstommar och dekorationsmaterial kan köpas av kursledaren. Du kan också ta med eget material att dekorera med.

VACKRA VÅRPLANTERINGAR TILL TRAPPA OCH TRÄDGÅRD

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Susanne Backa-Norrena
on 18.00-20.30, kursavgift 10 €
5.5.2021, 3 lekt.

Lär dig göra vackra vårplanteringar av säsongens blommor! Vilka blommor är fina att kombinera? Vad ska man tänka på vid planteringen? Vackert men lättskött - hur gör man? Kom med på en inspirationsföreläsning och förevisning i hur man gör i ordning effektfulla krukor som är fina att ställa på trappan, i trädgården, på balkongen eller på terrassen.

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

Matlagning

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 tenttillfälle för att få ett intyg och ett pass. I kursavgiften ingår kursavgift, tentavgift, hygienpass och intyg. Ta med anteckningsmaterial!

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 á 2-3 liter och 1 glasburk á 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 rumstemperat 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. Föreläsningen pågår en timme och sedan tillverkar vi kombucha.

DET AFGHANSKA KÖKET

Sursik skola - Undervisningsköket, Masouda Ajab Gul-Huhtamäki
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
15.2.2021, 4 lekt.

Det afghanska köket bjuder på omväxlande smakupplevelser. Kom med och lär dig grunderna i afghansk matlagning! Genom enkla råvaror åstadkommer vi goda och näringsrika rätter både för vardag och fest. Ingredienskostnader ca 15 – 30 € betalas till kursledaren.

Ingredienskostnader tillkommer. Ta med förkläde, kökshandduk, engångshandskar samt munskydd.

MAT ÖVER ÖPPEN ELD - FAMILJEKURS

Vildmarkscentret i Lappfors,
Ida Holmström
sö 13.00-16.00, kursavgift 23 €
11.4.2021, 4 lekt.

Att laga mat ute är både spännande och dessutom smakar maten betydligt bättre utomhus. Oftast tar man med ett korvpaket när man skall grilla, inget fel på detta, men det finns andra alternativ. Kom med på kurs, hela familjen, för att få lite nya idéer på mat över öppen eld. Tanken är att maten skall vara lätt och billig, just det man önskar när man skall grilla med barn. Kursen är en "tillsammans-kurs". Kursavgiften är för hela familjen. Med på kursen ryms 5 familjer. Anmäl endast på den ena förälderns namn. Utöver kursavgiften betalas en ingrediensavgift till kursledaren på 10 €/person för vuxna och barn 12 år och uppåt, för barn 2 - 11 år är avgiften 5 €/barn. Barn under 2 år, ingen avgift. MI samlar in uppgifter om antal personer per familj som deltar i kurstillfället innan kursstart.

7 SORTERS KAKOR VID SPECIALDIET

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 lchf- och lågkaloridiet. Du får trevliga inspirationstips på serveringsupplägg. Vi dukar vackert upp allt vi provbakat. Ingredienskostnader betalas till kursledaren.

VEGETARISKA FESTRÄTTER

Sursik skola - Undervisningsköket,
Catarina Ekblom
on 18.00-21.00, kursavgift 12 €
21.4.2021, 4 lekt.

Vad bjuder jag åt min gäst på som äter vegansk mat? Vad är tillåtet om min gäst är lakto-ovo vegetarian? På kursen gör vi en 3 rätters middag med passande dryck och en liten vegetarisk buffé. Ta med eget förkläde och 10 € för råvarukostnader (jämna pengar i en liten påse).

MOUSSERANDE VINER OCH CHAMPAGNE

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Linda Nylund
to 18.30-20.45, kursavgift 20 €
29.4.2021, 3 lekt.

Champagne och mousserande vin är drycker för festliga tillfällen, men hur vet jag vad jag skall välja? Vilken är skillnaden mellan champagne och övriga skummande viner? Under kurstillfället får du provsmaka ett antal olika viner. Vi provar även vinerna tillsammans med lite olika småplock. Materialavgiften betalas vid kurstillfället och beror på slutliga antalet anmälda. Ta med fyra egna vinglas.

ÖLUPPLEVELSER MED STEFAN

Sundby samlingshus, Stefan Westergård
fr 18.30-20.45, kursavgift 15 €
19.3.2021, 3 lekt.

Brygg- och ölkulturen blir allt större i Norden. Följ med på en kväll där du får testa på olika ölsorter för att upptäcka allt vad öl kan vara. Detta pass leds av ölkännaren Stefan Westergård som berättar om olika sorter, dess historia och vilka öl som kan tänkas passa när. Du får goda tips för hur du parar ihop rätt öl med rätt mat och givetvis blir kvällen en trevlig smakresa i sig. Allt från nybörjare till inbitna experter är välkomna! Materialkostnaden på 20 € betalas vid kurstillfället.

Gymnastik och träning

OBS! GÄLLER ALLA MOTIONSKURSER:

Ta med eget liggunderlag!
Ta också gärna med vattenflaska!

EFTERMIDDAGSYOGA

Bennäs skola - Gymnastiksalen,
Tina Hagnäs-Dubloo
fr 13.30-15.00, kursavgift 30 €
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 RÖRLIGHET, VÄRME OCH LJUS

Sundby samlingshus, Annika Slussnäs
lö 9.15-10.45, kursavgift 12 €
16.1.2021, 2 lekt.

En resa i kropp och sinne tillsammans med Annika, medicinsk yogainstruktör och hathayogalärare. Vi gör positioner som öppnar upp kroppens möjligheter till rörelse, ger huvudet vila från tankeflödet, släpper det vi inte längre behöver och laddar om. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av yoga för att delta. Medtag yogamatta, vattenflaska, filt och kudde. Varmt välkommen med in till nyfikenheten på vad din kropp kan!

YOGARETREAT INFÖR VÅREN

Vildmarkscentret i Lappfors, Christin Furu
lö 9.00-16.00, kursavgift 18 €
20.3.2021, 8 lekt.

Välkommen med på en dagsretreat precis i vårdagjämningen. Vi möter ljuset och våren med yoga, skogsbad och bra mat. Dessutom bekantar vi oss med 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 embodiedyinyoga. Utöver kursavgiften tillkommer en kostnad för lunch som faktureras i samband med kursavgiften. Meddela om eventuella specialdieter/allergier vid anmälan.

YINYOGA FÖR LUGN OCH RO

Sundby samlingshus, Nathalie Aurén
må 18.00-20.15, kursavgift 12 €
12.4.2021, 3 lekt.

Ge dig själv en kväll i avslappningens tecken. Yinyoga är en lugn och meditativ yogaform där vi håller positionerna under en längre tid. Genom att fokusera på andning och medveten närvaro i alla positioner ger vi både kropp och sinne tid att slappna av och släppa spänningar. Passet avslutas med en lång avslappning samt en meditation. Yinyoga passar alla, nybörjare som mera erfarna. Ta med en egen yogamatta, en filt, vattenflaska och ett par större kuddar.

UTRENSANDE YINYOGA

Nordanå byagård, Nathalie Aurén
må 18.00-20.15, kursavgift 12 €
10.5.2021, 3 lekt.

Dags för vårstädning! Under denna kväll fokuserar vi på att rensa ut det vi inte längre behöver. Vi gör lugna yinyoga-positioner som lägger igång kroppens egen utrensning,

OBS! Sportisgymmet är stängt p.g.a renovering under v.2-5.

samtidigt som vi fokuserar på djupandning och medveten närvaro. Yinyoga är en lugn och meditativ yogaform där vi håller positionerna under en lägre tid. Passet avslutas med en lång avslappning samt en meditation. Yinyoga passar alla, nybörjare och mera erfarna. Ta med egen yogamatta, en filt, vattenflaska och ett par större kuddar.

VIRYA SOMMARYOGA

Utomhus, Kulturhuset AX,
Malin Westerlund
ti 18.30-20.00, kursavgift 12 €
1.6-29.6.2021, 10 lekt.

En flödande fysisk yogaklass för hela kroppen. Genom yogarörelserna utvecklar vi styrka och rörlighet i kroppen och ger utrymme för att hitta ett inre lugn. Viryayoga är en typ av dynamisk yogaform med fokus på hälsosam biomekanik (rörelselära). Kom med på en rolig och energigivande yogaträning. Nybörjare så väl som erfarna utövare är välkomna. Du behöver en yogamatta, filt och gärna yogablock. Kursen hålls utomhus. Vid dåligt väder hålls kursen inne i kulturhuset AX.

AQUAGYMPA

Jakobstads simhall, Maria Nykvist
on 12.00-12.45, kursavgift 24 €
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). Du betalar själv denna avgift till simhallskassan. OBS! Anmälan senast 7.1.2021!

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

Ta med liggunderlag och en liten handduk att använda som skydd på maskiner och ytor. Vi torkar av de redskap vi använder när kursen startar. Tvätta händerna före och direkt efter gymträningen. Använd gärna handskar.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, MÅNDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet,
Kaj Sundström
må 20.00-21.30, kursavgift 30 €
8.2-10.5.2021, 24 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 30 €
12.1-6.4.2021, 24 lekt.
12.1-2.2 i Sportissalen

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet,
Kaj Sundström, Camilla Bodbacka
to 16.15-17.45, kursavgift 30 €
11.2-20.5.2021, 24 lekt.
Ledarna Camilla Bodbacka och Kaj Sundström håller kursen turvis. 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 €
16.1-17.4.2021, 20 lekt.
Observera att kursen startar kl. 8.15.
16.1-6.2 i Anderssénsalen

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist
lö 9.45-11.00, kursavgift 28 €
16.1-17.4.2021, 20 lekt.
Observera att kursen startar kl. 9.45.
16.1-6.2 i Anderssénsalen

GYMTRÄNING, ESSE

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

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Distanskurs, Marina Kulla
må 17.00-21.00, kursavgift 30 €
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 måndagar kl. 17.00-21.00. Lektionens längd är 1,5 h.

CIRKELTRÄNING UTOMHUS

Bennäs skola, Carina Ahlqvist
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €
13.4-29.6.2021, 16 lekt.

Kom med till ett friskt och härligt motionspass utomhus! Vi njuter av vårens ankomst under kursens gång och kör en timmes cirkelträning där vi gör olika övningar enligt egen förmåga. Ta med vattenflaska, liggunderlag, lämpliga kläder och ett gott humör! Stärk konditionen och styrkan inför sommaren! Vi håller kursen vid Bennäs skola så att vi vid regn eller kyla kan hålla kursen inomhus i gympasalen.

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula
on 19.00-20.00, kursavgift 24 €
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

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 tyngds, vattenflaska, 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! Undervisningsspråket är finska, men instruktioner ges vid behov också på svenska.

TUFF KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Marina Kulla
kursavgift 30 €
ti 18.30-20.00
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.

TABATA

Sundby samlingshus,
Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 24 €
14.1-15.4.2021, 16 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, gympaskor och vattenflaska!

TMK

Sursik skola - Sportis idrottshall, salen,
Andreas Forsman
to 18.30-19.30, kursavgift 24 €
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!

INTENSIVTRÄNING, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Kaj Sundström
må 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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 PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
to 20.00-21.00, kursavgift 24 €
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

Kom med på ett roligt och tufft träningspass för hela kroppen. Muskelstyrka och puls blandas friskt. Träningen passar alla, både damer och herrar, med eller utan träningserfarenhet. Alla övningar går att anpassa till just din konditionsnivå så att alla kan gå hem svettiga och glada. Ta med eget liggunderlag.

INTENSIVTRÄNING, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
må 19.00-20.00, kursavgift 24 €
11.1-12.4.2021, 16 lekt.

Kom med på ett roligt och tufft träningspass för hela kroppen. Muskelstyrka och puls blandas friskt. Träningen passar alla, både damer och herrar, med eller utan träningserfarenhet. Alla övningar går att anpassa till just din konditionsnivå så att alla kan gå hem svettiga och glada. Ta med eget liggunderlag.

PULS & STYRKA, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Carina Ahlqvist
må 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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, liggunderlag och vattenflaska. Svett, leenden och motivation utlovas!

PULS & STYRKA, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen,
Carina Ahlqvist
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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, liggunderlag och vattenflaska. Svett, leenden och motivation utlovas!

PULS & STYRKA, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Carina Ahlqvist
ti 19.30-20.30, kursavgift 24 €
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, liggunderlag och vattenflaska. Svett, leenden och motivation utlovas!

FUNKTIONELL TRÄNING

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Nancy Lindfors
on 18.30-19.30, kursavgift 24 €
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!

AFHO

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Nancy Lindfors
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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.

DANSMIX - TANSSIMIX

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula
on 18.00-19.00, kursavgift 24 €
13.1-7.4.2021, 16 lekt.

Dansmix är ett glatt och energiskt gruppgympapass där vi kombinerar fartfyllda och lätta danssteg till takterna av latino-, pop- och schlagermusik. Fantastiskt roligt och svettigt! Lektionen avslutas med en avslappnande stretching. Passar alla åldrar, både herrar och damer. Man dansar enskilt utan partner. Ta med vattenflaska, gympamatta och ett glatt humör. Undervisningsspråket är finska, men instruktioner ges vid behov också på svenska.

ZUMBA FITNESS

Kållbyskola - Gymnastiksalen,
Camilla Johansson
må 19.15-20.15, kursavgift 24 €
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

Kållbyskola - Gymnastiksalen,
Camilla Johansson
må 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Johanna Brännbacka
må 18.00-19.15, kursavgift 25 €
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.

GYMNASTIK FÖR RYTTARE

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Ursula Mattjus
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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!

MUSKELMIX, FORSBY

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

Häng med på ett roligt gympapass 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

Kållby skola - Gymnastiksalen,
Annika Mattsson
ti 19.00-20.00, kursavgift 24 €
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 blandar friskt mellan kondition och styrka. Passar för alla.

DAMGYMPA 40+

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
on 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 25 €
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!

MÅ BRA-GYMPA, LAPPFORS

Vildmarkscentret i Lappfors,
Riitta Sandbacka
må 15.30-16.30, kursavgift 24 €
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 €
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 €
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.

MOTIONERA MED BOLLEN

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

Vi spelar innebandy. Ta med egen innebandyklubba!

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena,
Minna Limnell-Rajala
sö 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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 28 €
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!

KARAGYMPA, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 19.30-21.00, kursavgift 30 €
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!

TUFF HERRGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
on 19.00-20.30, kursavgift 30 €
13.1-7.4.2021, 24 lekt.

Vi tränar styrka, stabilitet och rörlighet. 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 €
11.1-12.4.2021, 24 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

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

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

Vår- och sommarkurser inom motion

NYBÖRJARKURS I TERRÄNGCYKLING

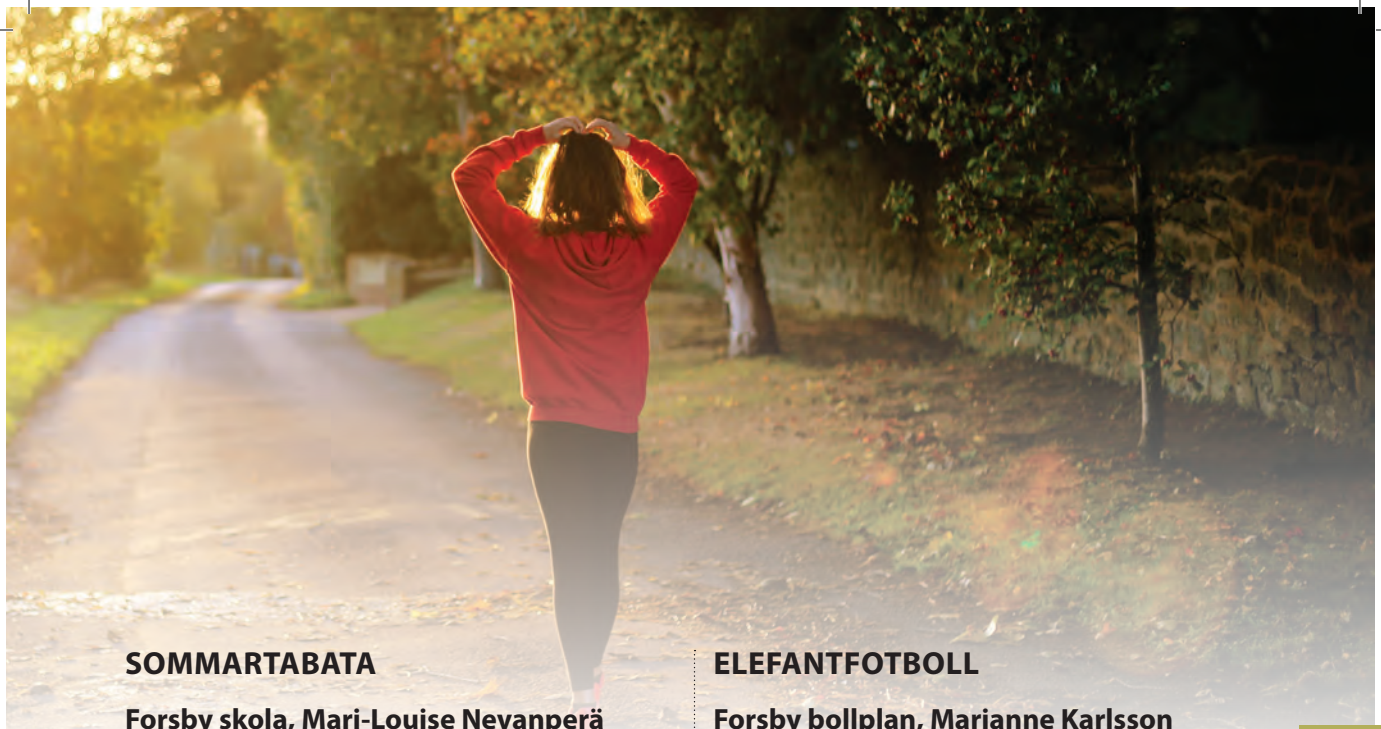
Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Mattias Stenmark
on 18.00-20.15, kursavgift 18 €
28.4-19.5.2021, 12 lekt.

Är du ny på terrängcykel och vill lära dig grunderna för att komma igång på riktigt? Under kursen tränar vi både grundteknik samt cyklar på nya intressanta platser. Målet med kursen är att du skall känna dig säkrare på cykeln samt att du skall hitta nya stigar där du kan njuta på din cykel. Kursen innehåller tips om såväl cykelvård som cykelinställningar och utrustning samt träningstips. Första tillfället hålls i Kulturhuset AX, samlingsrummet. Då går vi i teorin igenom grunderna inom de ovannämnda kategorierna. Under de andra tillfällena cyklar vi på olika platser i nejden. Ta med: egen terrängcykel och hjälm samt kläder för utomhusträning.

CIRKELTRÄNING UTOMHUS

Bennäs skola, Carina Ahlqvist
ti 18.00-19.00, kursavgift 24 €
13.4-29.6.2021, 16 lekt.

Kom med till ett friskt och härligt motionspass utomhus! Vi njuter av vårens ankomst under kursens gång och kör en timmes cirkelträning där vi gör olika övningar enligt egen förmåga. Ta med vattenflaska, liggunderlag, lämpliga kläder och ett gott humör! Stärk konditionen och styrkan inför sommaren! Vi håller kursen vid Bennäs skola så att vi vid regn eller kyla kan hålla kursen i gympasalen i Bennäs skola.



SOMMARTABATA

Forsby skola, Mari-Louise Nevanperä
ti 19.00-20.00, kursavgift 20 €
1.6-3.8.2021, 13 lekt.

Vi kör olika tabatamix och stretchar kroppen efteråt. Effektiv och svettig träning där vi använder den egna kroppsvikten som redskap. Tabata är en rolig och högintensiv tränings-form där korta och intensiva 20 sekunder muskel- och konditionsövningar varvas med 10 sekunder vila. Vi tränar utomhus på skolans allaktivitetsplan, utom vid ihållande regn då flyttar vi oss in i skolan. Kursen passar både damer och herrar. Ta med liggunderlag, gym-paskor och vattenflaska!

VIRYA SOMMARYOGA

Utomhus, Kulturhuset AX,
Malin Westerlund
ti 18.30-20.00, kursavgift 12 €
1.6-29.6.2021, 10 lekt.

En flödande fysisk yogaklass för hela kroppen. Genom yogarörelserna utvecklar vi styrka och rörlighet i kroppen och ger utrymme för att hitta ett inre lugn. Viryayoga är en typ av dynamisk yogaform med fokus på hälsosam biomekanik (rörelselära). Kom med på en rolig och energigivande yogaträning. Nybörjare så väl som erfarna utövare är välkomna. Du behöver en yogamatta, filt och gärna yogablock. Kursen hålls utomhus. Vid dåligt väder hålls kursen inne i kulturhuset AX.

ELEFANTFOTBOLL

Forsby bollplan, Marianne Karlsson
ti 18.30-19.30, kursavgift 26 €
1.6-31.8.2021, 19 lekt.

Motion för både damer och herrar. Elefantfotboll kallas också norsupallo eller jättefotis, och påminner till en viss del om fotboll. Största skillnaden är att en stor 75 cm diameters jumppaboll används. Bollens storlek gör att ingen fotbollserfarenhet krävs. Samtidigt gör bollen spelet mångsidigt och verkligt roligt för både kvinnor och män i alla åldrar. I denna kurs ändras lagindelningen varje gång så att alla får spela tillsammans. Mera info om spelet finns på www.norsupallo.fi. Kom med och prova en jätterolig sport!

SOMMARZUMBA

Ytteresse danspaviljong,
Camilla Johansson
må 19.30-20.30, kursavgift 20 €
7.6-9.8.2021, 13 lekt.

Kom med och känn zumbaglädjen i kroppen! Zumba är ett energiskt och 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. Vattenflaska och inneskor tas med!

Tillsammans-kurser

KNATTESTUND PÅ BIBBAN

Huvudbiblioteket, Bennäs, Lisa Ahlvik
on 10.00-10.45, ingen avgift
10.2-24.3.2021, 4 lekt.

Upptäck biblioteket och få läsinspiration tillsammans med ditt/dina barn! Vi inleder med babyramsor för de allra yngsta och fortsätter med rimlekar, sagostund och boktips enligt deltagarnas behov. Kursen är för barn 0-5 år i sällskap av en vuxen. Anmäl i förälderns namn!

GRUNDKURS I MODELLFLYG

Sursik skola - Tecknesalen, Sportis, Erkko Saviaro
lö 9.30-14.00, kursavgift 14 €
6.2-20.2.2021, 12 lekt.

Kursen består av två byggläger.

Byggläger 1 (basmodell), lördag 6.2: Kursen inleds med att vi i tecknesalen bygger ihop en enkel gummimotormodell som vi testflyger inomhus i Sportishallen. Modellen har en flygtid på ca 1 minut. Vi går också igenom basteorin kring modellflyg och flygande. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Byggläger 2 (mera avancerad modell), lördag 20.2: Vi fortsätter kursen med att bygga ihop en lite mera avancerad gummimotormodell som kan flyga upp till 3 minuter. Även lite flygteori ingår. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.
Kursen ordnas i samarbete med Jakobstadsnejdens RC-flygare, som står för modellerna och alla materialkostnader. Rekommenderad åldersgräns: 10 och äldre. Barn 7-9 år kan delta tillsammans med en förälder. Utöver kursläraren deltar medlemmar från Jakobstadsnejdens RC-flygare som instruktörer. Kursen är tvåspråkig (svenska och finska).

MAT ÖVER ÖPPEN ELD - FAMILJEKURS

Vildmarkscentret i Lappfors, Ida Holmström
sö 13.00-16.00, kursavgift 23 €
11.4.2021, 4 lekt.

Att laga mat ute är både spännande och dessutom smakar maten betydligt bättre utomhus. Oftast tar man med ett korvpaket när man skall grilla, inget fel på detta, men det finns andra alternativ. Kom med på kurs, hela familjen, för att få lite nya idéer på mat över öppen eld. Tanken är att maten skall vara lätt och billig, just det man önskar när man skall grilla med barn. Kursen är en "tillsammans-kurs". Kursavgiften är för hela familjen. Med på kursen ryms 5 familjer. Anmäl endast på den ena förälderns namn. Utöver kursavgiften betalas en ingrediensavgift till kursledaren på 10 €/person för vuxna och barn 12 år och uppåt, för barn 2 - 11 år är avgiften 5 €/barn. Barn under 2 år, ingen avgift. MI samlar in uppgifter om antal personer per familj som deltar i kurstillfället innan kursstart.

ODLA TILLSAMMANS

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Anna Jungarå
ti 17.30-20.30, on 17.30-20.30, kursavgift 15 €
18.5-19.5.2021, 8 lekt.

Vuxen och barn odlar tillsammans. Vi startar det första kurstillfället i Kulturhuset AX, går igenom teori och ser på bilder. Sedan under den första kvällen åker vi ut till någon av kurs-

deltagarna, gör en odlingsbädd samt tittar på maskar och deras funktion hemma. Under det andra kurstillfället väljer vi vad vi vill odla, sår och vattnar. Anmäl endast den vuxnes namn! Kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn.

FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen,
Camilla Söderholm
må 17.30-18.15, kursavgift 26 €
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 föräldern namn anmäls till kursen.

FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 10 €
15.3-19.4.2021, 7 lekt.

Färgbad för barn i åldern 6 mån - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Utgångspunkten är färgbad 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 (faktureras). Tvåspråkig kurs.

SAGOKONSTVERKSTAD

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 22 €
11.1-15.2.2021, 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.

GÖR DIN EGEN KNIV

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

Kom och gör en personlig kniv. Kursen är lämplig både för nybörjare och tidigare deltagare. Vi planerar och gör knivskaft av olika träslag och material. Material kan köpas av ledaren. Ca 40 € materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. En kurs för vuxna eller barn från 11 år och uppåt i vuxet sällskap.

SKAPA ROLIGA GODISSMYCKEN

Kulturhuset AX - , Kerstin Wingren
on 18.00-20.30, kursavgift 10 €
10.3.2021, 3 lekt.

Kom med på en rolig tillsammanskurs för vuxen och barn. Vi kommer att skapa och tillverka roliga godissmycken av Fimolera. Vi tillverkar örhängen, halsband och nyckelringar som liknar marshmallows och engelsk lakrits. Kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn. Anmäl på den vuxnas namn. Materialkostnader betalas åt läraren.

VI SYR TILLSAMMANS

Kulturhuset AX - Ateljén,
Fredrika Johansson
on 17.00-20.00, kursavgift 10 €
3.2.2021, 4 lekt.

Kom med och pyssla en kväll tillsammans. Vi låter kreativiteten och fantasin bubbla. Kanske du vill sy ett litet monster, kanske pyssla en trevlig håraccessoar. Denna kurs är tänkt för dej som är 8 år och uppåt. Du syr tillsammans med en vuxen. Anmäl den vuxne. Kursledaren har med sig material som man kan använda under kvällen och då tillkommer en liten summa. Ifall man har eget pysselmaterial som man vill använda kan man ta med till kursen. Deltagarna får gärna ta med egen sax och synål ifall man har.

UNG@MI

Musik

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Jungner
on 15.30-20.30, kursavgift 44 €
13.1-7.4.2021

Sångundervisning för unga (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.

Du kan delta i ett flertal av våra musikkurser.

Ta del av hela musikkursutbudet på sidorna 11-14.

Scenkonst

DRAMAKURS, 9-12 ÅR, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Julia Hellén
må 13.30-15.00, kursavgift 25 €
18.1-19.4.2021, 24 lekt.

För dig som är intresserad av teater, av berättande och av lekfull kreativitet. Vi utforskar olika aspekter av teater - skådespelande, rörelse, improvisation, att skapa berättelser m.m. Dramakursen förstärker samarbetsförmåga genom gruppbaserade aktiviteter, och utvecklar uttrycks- och iakttagelseförmåga genom drama- och rollekar. Kursen strävar till roliga och givande upplevelser av teaterns mångsidiga värld. Inga tidigare erfarenheter krävs, välkommen med!

DRAMAKURS, 9-12 ÅR, BENNÄS (FORTSÄTTNINGSKURS)

Sursik skola - Dramarummet,
Emilia Nyman
må 17.30-19.00, kursavgift 25 €
1.2-3.5.2021, 24 lekt.

Under kursen kommer vi att fördjupa oss i de ämnen vi arbetat med under höstterminen, såsom improvisation och samarbete samt uttrycks- och iakttagelseförmåga. Man kan anmäla sig också fast man inte deltog i kursen under höstterminen. Vi kommer även att arbeta med manus och bygga upp en scenframställning tillsammans.

Bildkonst

FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 10 €
15.3-19.4.2021, 7 lekt.

Färgbad för barn i åldern 6 mån - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Utgångspunkten är färgbad 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 (faktureras). Tvåspråkig kurs.

SAGOKONSTVERKSTAD

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 22 €
11.1-15.2.2021, 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.

KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 1-3

Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.30, kursavgift 23 €
26.1-20.4.2021, 24 lekt.

Den tvåspråkiga konstklubben SPLASCH! för åk 1 - 3 ger barn möjlighet att prova på bl.a. tygtryck, gipsgjutning och flera olika bildkonsttekniker såsom målning och illustration. Inga tilläggskostnader för material.

KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 4-6

Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 14.30-16.00, kursavgift 23 €
26.1-20.4.2021, 24 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. Inga tilläggskostnader för material.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 1-2

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

Tycker du om att teckna och måla? Vi experimenterar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift 10 € tillkommer (faktureras).

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3-6

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

Tycker du om att teckna och måla? Vi experimenterar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift 10 € tillkommer (faktureras).

Hälsa och skönhet

MANIKYR OCH PEDIKYR

Kulturhuset AX - Ateljén, Sara Hellström
to 18.00-20.30, kursavgift 13 €
20.5-27.5.2021, 6 lekt.

Upplever du att dina naglar skivar sig, brister eller att huden på fötterna känns torr och spricker? Eller vet du inte hur du skall få nagellacket att bli jämt? Eller vill du bara unna dig lite avslappning i vardagen? Då är den här kursen för dig. I kursen får du lära dig hur du bör sköta dina händer och fötter. Vi går igenom allt från vanliga fotproblem och lackning av naglar till hurudana produkter du bör använda och varför. Du får lära dig vad begreppen manikyr och pedikyr innebär och hur du utför dessa med enkla medel hemma. Ingen förkunskap behövs och kursen passar alla åldrar (är man under 10 år behöver man dock ha en vuxen med sig). Materialkostnaden ingår i kursavgiften.

GRUNDERNA I MAKE-UP

Kulturhuset AX - Ateljén, Sara Hellström
on 18.00-20.30, kursavgift 10 €
21.4-28.4.2021, 6 lekt.

Vad skall man tänka på då man väljer sin foundation? Hur fyller man i sina ögonbryn? Vad är egentligen highlight och countoring? I den här kursen får du lära dig grunderna inom make-up. Efter kursen kommer du att ha kunskap om hur du, med hjälp av dina egna sminkprodukter, gör en enkel vardagssminkning som du gillar och känner dig bekväm med. Ta med dina egna sminkprodukter och redskap till kurstillfället. Ingen förkunskap behövs.

Dans

SAGOBALETT, 5 - 7- ÅRINGAR

Sursik skola - Anderssénsalen, Raija Ilo
lö 12.15-13.00, kursavgift 16 €
16.1-17.4.2021, 12 lekt.

För barn födda 2013-2015. Barnen lär sig grunderna i klassisk balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna! Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! OBS! Vårterminens andra kurstillfälle 23.1 hålls kursen i Bennäs skola. Även p.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola lö 13.3, 20.3 och 27.3.

DANS MASHUP 7-9 ÅR

Sursik skola - Anderssénsalen,
Wilma Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 24 €
13.1-14.4.2021, 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. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola 17.3, 24.3 och 31.3. Ej kurs 17.2.

DANS MASHUP 10-13 ÅR

Sursik skola - Anderssénsalen, Wilma Grankvist
on 19.00-20.00, kursavgift 24 €
13.1-14.4.2021, 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. Ej kurs 17.2. P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola ons 17.3, 24.3 och 31.3.

FORTSÄTTNINGSKURS I NUTIDSDANS, FÖR UNGDOMAR OCH IN PROGRESS (SAMMANSLAGEN GRUPP)

Sursik skola - Anderssénsalen, Raija Ilo
lö 13.00-14.30, kursavgift 30 €
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! Vårterminens andra kurstillfälle 23.1 hålls kursen i Bennäs skola. Kursen hålls även i Bennäs skola lö 13.3, 20.3 och 27.3. Sammanslagen grupp sedan hösten 2020.

Gymnastik och träning

FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, BENNÄS

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

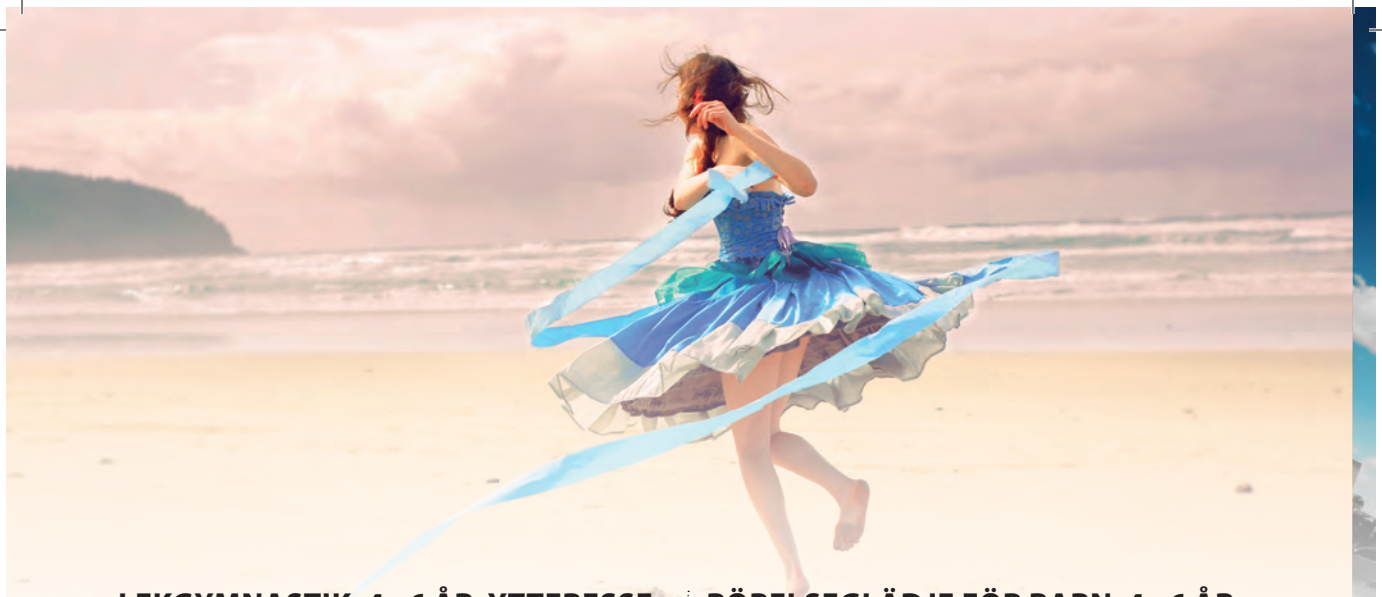
För barn i åldern 2 - 4 år tillsammans med förälder. Vi gympar, leker och har roligt tillsammans med våra barn. Vi övar med redskap och tränar balans och bollkänsla. Gymnastiken sker på barnets villkor. Kom i mjuka kläder och ta med vattenflaska! Kursavgiften gäller för en förälder med ett barn. Endast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

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

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen, Camilla Söderholm
må 18.30-19.15, kursavgift 16 €
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 innetossor (ej skor) och mjuka kläder och ta med en vattenflaska!



UNG@MI

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Tilda Fellman
on 17.30-18.15, kursavgift 16 €
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 €
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, Jenni Södö
to 18.00-19.00, kursavgift 24 €
14.1-15.4.2021, 16 lekt.

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

Observera att alla anmälningar är bindande!

Läs mer på sid. 4 ”Viktig information”!

RÖRELSEGLÄDJE FÖR BARN, 4 - 6 ÅR

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Emma Forsman
on 18.00-19.00, kursavgift 24 €
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!

RÖRELSEGLÄDJE FÖR BARN, 7 - 10 ÅR

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Emma Forsman
on 19.00-20.00, kursavgift 24 €
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, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Jenni Södö
on 18.30-19.30, kursavgift 24 €
13.1-7.4.2021, 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. Observera kurstiden!

SPORTY KIDZ JUNIOR, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
to 19.00-20.00, kursavgift 24 €
14.1-15.4.2021, 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!

PARKOUR 6 - 9 AR

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 18.40-19.40, kursavgift 24 €
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 AR

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 19.40-20.40, kursavgift 24 €
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!

PADDLINGSKURS FÖR BARN 9 - 15 ÅR

Camping Svanen - Botnia Canoes
kanotskjul, Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt
on - fr 13.30-17.30, kursavgift 55 €
7.7-9.7.2021, 16 lekt.

Ett sommarlov är inte fullbordat förrän någon form av vattenlek ingår. Här erbjuder vi nu en unik möjlighet för barn att på ett lekfullt sätt lära sig paddla kajak. Under tre dagar kommer vi att ha skoj med kajakerna både på och i vattnet och vår målsättning är att kajaken ska vara din bästa kompis på vattnet efter kursen. Vi lär oss bland annat hur man tar sig i och ur en kajak, hur man styr den och hur du kan rädda dig själv eller någon annan ifall någon kapsejsar med sin kajak. Om väder och vind tillåter åker vi ut på en liten paddlingsutfärd en av dagarna. För att delta i kursen behöver du vara simkunnig. Utrustning ingår i priset. Kursen leds av två instruktörer. Egen matsäck medtas varje dag samt ombyteskläder. Noggrannare utrustningslista skickas till deltagarna före kursen inleds.

Välkommen med på paddlingsäventyr!

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook Pedersöre MI

Instagram @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

SENIORINSTITUTET

Föreläsningar

VÅREN I PEDERSÖRE

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

Vad händer när naturen vaknar till liv? Det kvittrar och prasslar, alla djur som legat i vintersömn och dvala börjar vakna till liv och flyttfåglarna 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.

Specialkurser

TRAFIK 2.0 - TRAFIKENS VETT OCH ETIKETT

Pedersöre Gymnasium - G7,
Madelene Wingren
ti 18.30-20.00, kursavgift 10 €
23.2.2021, 2 lekt.

Känner du att du behöver uppdatera dina trafikkunskaper? Vid det här kurstillfället går vi igenom det mest väsentliga gällande nya trafikmärken och trafikregler. Vi repeterar även grundläggande trafikkunskaper ss. hastighetens inverkan på bromssträckan, säkerhetsavstånd, signalering och växelverkan i trafiken. Om du har frågor gällande olika trafiksituationer är detta rätt tillfälle att ställa dem! Ta med anteckningsmaterial.

Historia

MINNESVÄRT

Henriksborg (f.d. prästgården i Esse),
Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 14 €
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 hembygdssällskap och vi träffas varannan tisdagskväll. Vi hälsar gamla och nya kursdeltagare med, Essebor och andra!

Djur och natur

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Diverse olika platser, Anne-Maria Willman
ti 9.30-12.00, kursavgift 18 €
4.5-1.6.2021, 17 lekt.

Det finns ett fint utbud av vandringsleder i nejden. Vi vandrar i trevligt sällskap på olika vandringsleder i Pedersöre med omnejd, ca 6 km per gång. Ta med kaffetermosen för en fikapaus. Kursdatum: 4.5, 11.5, 18.5, 25.5 och 1.6. Platsen för första kurstillfället meddelas senare.

Gymnastik och träning

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 25 €
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!

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, KÅLLBY

Kållby församlingssal, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 23 €
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 23 €
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 23 €
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, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.00-11.00, kursavgift 19 €
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.

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
to 13.00-14.00, kursavgift 19 €
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 vattenflaska och gummiband med.

SENIORGYMNASTIK PÅ DISTANS

Distanskurs, Andreas Forsman
ti 14.00-15.00, kursavgift 10 €
12.1-30.3.2021, 15 lekt.

Rörlighets- och styrketräning för seniorer. Vi tränar med egen kroppsvikt och gör övningar som tränar upp balansen, styrkan och stabiliteten. Kursen är en online-kurs, dvs. du tränar hemma hos dig. Du kommer att få en Zoom-länk och instruktioner sända till din e-post inför första kurstillfället.

HÅLL DIG I FORM 1

Sportis idrottshall, gymmet,
Lars-Gunnar Holm
ti 7.30-8.45, kursavgift 22 €
9.2-4.5.2021, 20 lekt.

Kursen passar för både damer och herrar som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd träning med krafthallens redskap, käppgympa och stretching efteråt. Ta med gympakäpp (kvastskaft), liggunderlag/gympamatta och en liten handduk. Observera att kursens startdatum är 9.2 p.g.a. renovering av gymmet.

HÅLL DIG I FORM 2

Sportis idrottshall, gymmet,
Knut Brännbacka
ti 8.00-9.15, kursavgift 22 €
9.2-4.5.2021, 20 lekt.

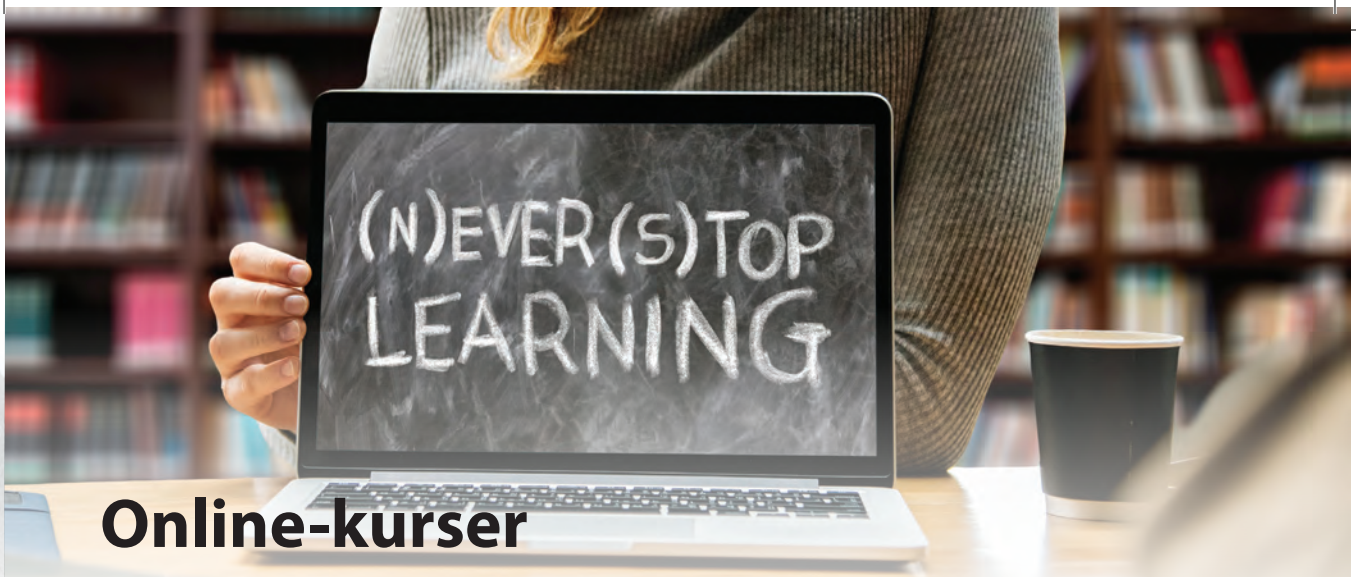
Kursen passar för damer och herrar som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd träning med krafthallens redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och en liten handduk. Observera att kursens startdatum är 9.2 p.g.a. renovering av gymmet.

HÅLL DIG I FORM 3

Sportis idrottshall, gymmet,
Knut Brännbacka, Lars-Gunnar Holm
to 15.00-16.15, kursavgift 22 €
11.2-20.5.2021, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd träning med krafthallens redskap samt stretchning efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och en liten handduk. Observera att kursens startdatum är 11.2 p.g.a. renovering av gymmet.

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



Online-kurser

KREATIVT MÅLERI

Distanskurs, Anna Björk
on 18.00-19.30, kursavgift 15 €
3.2-24.3.2021, 14 lekt.

En avslappnad och kravlös kurs för dig som tycker om att måla och uttrycka dig kreativt. Med personlig handledning och roliga teman utforskar vi måleriets värld. Kursen ordnas på distans via Google Drive som är gratis och enkel att använda. Vi jobbar självständigt men skapar en trygg och positiv gemenskap i gruppen genom att dela med oss av måleriprocessen och ge feedback åt varandra. Kursen är öppen för alla oavsett ålder eller förkunskap. Deltagarna får en lista på material som behövs för kursen, samt tips om var man kan köpa dem. Deltagarna står själva för materialkostnaderna.

KREATIVT FOTOGRAFI

Distanskurs, Anna Björk
to 18.00-19.30, kursavgift 13 €
4.2-18.3.2021, 12 lekt.

Om du tycker om att fotografera, men tycker att dina bilder saknar "det där lilla extra" så är detta kursen för dig! Vi går igenom bildkomposition, ljussättning, linjer och vad som gör en bild intressant, oavsett om du fotar natur, matbilder, porträtt eller något helt annat. Personlig handledning på deltagarens nivå gör att denna kurs passar alla, oavsett om du fotograferar med systemkamera eller telefon! Kursen ordnas på distans via Google Drive som är gratis och enkelt att använda.

FIXA DINA BILDER

Distanskurs, Anna Björk
ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €
9.3-13.4.2021, 12 lekt.

Vi lär oss grunderna i digital bildredigering på ett lekfullt sätt, med nya teman att inspireras av varje vecka. Ett perfekt tillfälle att fixa till fotografierna som behöver ett lyft. Kursen ordnas på distans via Google drive. Tillgång till dator behövs, men ingen förkunskap krävs.

ÖRTAPOTEKET

Distanskurs, Ida Holmström
ti 18.00-19.00, to 18.00-19.00,
kursavgift 18 €
18.5-20.5.2021, 5 lekt.

Många av våra finska vilda växter innehåller mycket nyttigheter, mera än vad många anat. Deras rötter tränger sig kanske djupt ner eller tar upp näringsämnen och mineraler på ett effektivt sätt, men det är mera än så. Växternas läkande effekt har varit känt i långa tider och de kan ännu hjälpa oss på många sätt. I denna online kurs går vi igenom tio olika vilda örter som man kan använda hemma i sitt eget örtapotek, lär oss hur man gör örtolja, tinktur, örtsirap och omslag med örter. Kursen är uppdelat på två Zoom-möten där vi går igenom de vilda örterna. Infon skickas sedan till deltagarna per e-post så att ni själva har möjlighet att plocka och pröva dessa örter. Vi har även en egen sluten Facebookgrupp där vi diskuterar och ställer frågor. Tider för Zoom-möten är 18.5 kl. 18-19 och 20.5 kl. 18-19. Resterade del av kursen sker via Facebook och utsänt kursmaterial.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Distanskurs, Marina Kulla
må 17.00-21.00, kursavgift 30 €
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 måndagar kl. 17.00-21.00. Lektionens längd är 1,5 h.

SENIORGYMNASTIK PÅ DISTANS

Distanskurs, Andreas Forsman
ti 14.00-15.00, kursavgift 10 €
12.1-30.3.2021, 15 lekt.

Rörlighets- och styrketräning för seniorer. Vi tränar med egen kroppsvikt och gör övningar som tränar upp balansen, styrkan och stabiliteten. Kursen är en online-kurs, dvs. du tränar hemma hos dig. Du kommer att få en Zoom-länkoch instruktioner sända till din e-post inför första kurstillfället.

ONLINEKURSER

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

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAIKKOJEN OSOITTEET	
Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bäckby Marthagård	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Bäckby skola	Skolbackavägen 59, 68830 Bäckby
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Esse Baptistkyrka	Nådjärvvägen 30, 68820 Esse
Esse kyrka	Essevägen 240, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby bollplan	Forsbyvägen 360, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Henriksborg (f.d. prästgården i Esse)	Lillbackavägen 2, 68820 Esse
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Jakobstads simhall	Pedersesplanaden 8, 68620 Jakobstad
Kantorsgården i Purmo	Purmovägen 278, 68930 Purmo
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kållby församlingssal	Centrumvägen 187, 68800 Kållby
Kållby vävlokal	Centrumvägen 91, 68800 Kållby
Kållby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Kållby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax bykyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Modellflygfältet i Karby, köranvisning:	http://www.rc-pietarsaari.net/kentta/ajo-ohje.html
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Purmo kyrka	Purmovägen 323, 68930 Purmo
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovägen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund skola (f.d. Kyrkoby skola)	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Sandsund vävlokal	Aktikahallen, Bergvägen 3, 68600 Jakobstad
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sundby samlingshus	Sundbyvägen 310, 68690 Sundby
Sundby skola	Sundbyvägen 284, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Svanen Camping	Larsmovägen 50, 68660 Jakobstad
Uffes Mat & Café	Purmovägen 471, 68930 Purmo
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse danspaviljong	Kapellvägen 5, 68810 Ytteresse
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist bykyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Åvist Marthagård	Dalabckavägen , 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 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

SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

HENKILÖSTÖ

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

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

Musiikinopettaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

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. Vaihde (06) 7850 111.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kevään uusille kursseille alkaa maanantaina 4.1.2021 klo 9.00 (huom! kellonaika)

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! **Mikäli 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 ilmoittautuneille muuta tietoa eikä opetusmateriaalia ennen kurssin alkua. Opistosta otetaan yhteyttä vain, jos kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia tai jos saat opiskelupaikan varasijalta.

PERUUTUKSET

Ennakkoilmoittautuminen 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.** Tarvitsemme sähköpostiosoitteesi esim. kun lähetämme linkkejä etäopetukseen.

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

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme!
Seuraa meitä

Facebookissa Pedersöre MI

Instagramissa @pedersoremi

Tägää kuviasi #pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivultamme: mi.pedersore.fi

kolmannella kurssikerralla. 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.** Jos opisto jostain syystä joutuu peruuttamaan jonkin kurssin, palautetaan maksusta 4 € ylittävä osa. Kurssikerta saattaa eri syistä peruuntua lukukauden aikana, ilman että järjestämme tilalle korvaavan kurssikerran. Tämä ei vaikuta kurssimaksuun. Pyrimme järjestämään etäopetusta, mikäli ei ole mahdollista järjestää tavallista lähiopetusta. Jos lähiopetuskerrat korvataan samalla lukumäärällä etäopetuskertoja, kansalaisopisto katsoo, että kaikki kurssikerrat on toteutettu, ja laskutamme kurssimaksun täysimääräisenä.

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 kursseista ja 10 € edellisvuosien kursseista.

KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

Opisto pyrkii ottamaan kuvia toimintansa dokumentoimiseksi. Kuvia käytetään markkinointiin ohjelmavihkoissa, mainoksissa, sosiaalisessa mediassa ja kotisivuilla. Emme julkaise kuvia 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.

KANSALAISOPISTON 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 suositusten ja rajoitusten mukaisesti. Etäopetusta järjestetään mahdollisuuksien mukaan, jos tavallinen opetus ei ole mahdollista. Etäopetus lasketaan myös kurssikerraksi.

Tekniikka

LENNOKKIPERUSKURSSI

Sursik skola - Piirustussali, Sportis-halli, Erkko Saviaro
la 9.30-14.00, kurssimaksu 14 €
6.2.-20.2.2021, 12 oppit.

Kurssi koostuu kahdesta rakennusleiristä.

Rakennusleiri 1 (peruslennokki) lauantai 6.2.: Kurssin aluksi rakennamme yhdessä piirustussalissa yksinkertaisen kumimoottorilennokin, jota koelennätämme sisällä Sportis-hallissa. Lennokin lentoaika on noin 1 minuutti. Käymme myös läpi lennokkien ja lentämisen perusteoriaa. Rakentamiselle on varattu aikaa 2,5 tuntia ja koelennätykselle 2 tuntia.

Rakennusleiri 2 (kehittyneempi lennokki) lauantai 20.2.: Kurssi jatkuu kehittyneemmän kumimoottorilennokin rakentamisella, jolla voi lentää jopa 3 minuuttia. Sisältää myös hieman lentoteoriaa. Rakentamiselle on varattu aikaa 2,5 tuntia ja koelennätykselle 2 tuntia.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Pietarsaaren seudun RC-lentäjien kanssa, joka vastaa lennokeista ja kaikista materiaalikustannuksista. Suositusikäraja: alkaen 10-vuotiaat. 7–9-vuotiaat lapset yhdessä vanhemman kanssa. Kurssiopettajan lisäksi kurssilla on mukana Pietarsaaren Seudun RC-lentäjien jäseniä ohjaajina. Kurssi on kaksikielinen (ruotsi ja suomi).

SYVENTÄVÄ LENNOKKIKURSSI

Sportis-halli, luokkahuone,
Rolf Sundqvist, Ilkka Klemetti,
Martin Stens
ke 18.00-21.00, la 9.00-13.00,
la 13.00-16.00, ei kurssimaksua
7.4.-15.5.2021, 13 oppit.

Kurssi alkaa infoillalla 7.4., aiheina radio-ohjattavat lennokit (RC-lennokit) ja sähkölennokit. Kurssin osallistujilla on mahdollisuus kokeilla RC-lentosimulaattoria.

RC-ARF-rakennusleiri: Kurssi jatkuu rakennusleirillä lauantaina 24.4. Pietarsaaren seudun RC-lentäjät huolehtivat RC-lennokkien ostamisesta mukaan lukien kaikki tarvittavat lisätarvikkeet. Rakennussarja on nk. ARF-lennokki (Almost Ready to Fly). Katso esimerkki lennokista täällä: http//www.rc-pietarsaari.net. Lennokki, radiolaite, paristot ja servo maksavat yhteensä noin 250 €. Pietarsaaren RC-lentäjät sponsoroivat 100 €. Kurssin osallistujan maksettavaksi tulee yhteensä 150 €/lennokki.

Koelennätys: Kurssin osallistujat koelennättävät valmiita lennokkeja Karbyn lennokkikentällä. Kurssin vetäjät ovat paikalla neuvomassa. Alustava ajankohta on 15.5. klo 13–16 (säästä riippuen). Kurssin osallistujille tarjotaan kurssin jälkeen maksutonta jäsenyyttä (1 vuosi) Pietarsaaren seudun RC-lentäjissä, mikä oikeuttaa käyttämään yhdistyksen lentokenttää. Katso http//www.rc-pietarsaari.net.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Pietarsaaren seudun RC-lentäjien kanssa, ja se on kaksikielinen (ruotsi ja suomi). Ikäraja: alkaen 11-vuotiaat.

Kuvataiteet

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 1-3

Edsevön koulu - Piirrustussali,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.30, kurssimaksu 23 €
26.1.-20.4.2021, 24 oppit.

Kaksikielinen taideklubi SPLASCH! 1–3-luokkalaisille tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokeilla mm. kankaanpainantaa, kipsinvalantaa ja useita erilaisia kuvataidetekniikoita, kuten maalausta ja kuvitusta. Ei lisäkustannuksia materiaalista.

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 4-6

Edsevön koulu - Piirrustussali,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 14.30-16.00, kurssimaksu 23 €
26.1.-20.4.2021, 24 oppit.

Kaksikielinen taideklubi SPLASCH! 4–6-luokkalaisille tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokeilla mm. kankaanpainantaa, kipsinvalantaa ja useita erilaisia kuvataidetekniikoita, kuten maalausta ja kuvitusta. Ei lisäkustannuksia materiaalista.

ONKO SINULLA KURSSIEHDOUTUS?

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

VÄRIKYLPY, 6 KK - 6 V.

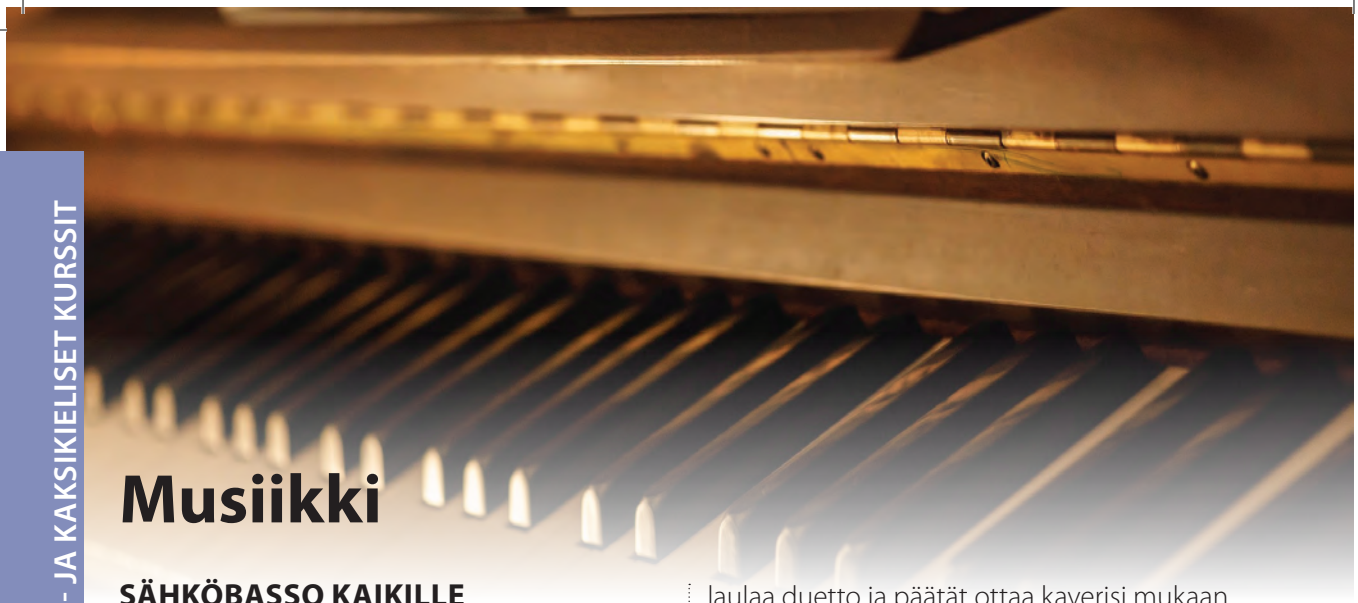
Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ma 10.15-11.15, kurssimaksu 10 €
15.3.-19.4.2021, 7 oppit.

Värikylpy on 6 kk - 6v. lapsille tarkoitettu työpaja. Värikylvyssä tarkoituksena on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylvyn 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 (laskutetaan). Kaksikielinen kurssi.

SATUTAIDE-TYÖPAJA

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ma 10.15-11.15, kurssimaksu 12 €
11.1.-15.2.2021, 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.



Musiikki

SÄHKÖBASSO KAIKILLE

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

Mikä on oma suosikkibiisi? Final Countdown? Jump? Back in Black? Jotain muuta? Tule mukaan rokkaamaan ja soittamaan omia suosikkeja! Ota mukaan oma soitin ja sähköjohdot.

RUMPUSETTIKURSSI

Lövis - Sali, Christoffer Kaustell
ma 15.00-20.00, kurssimaksu 44 €
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/viikko. Ota mukaan omat rumpukapulat. Suositusikä: Alkaen 10-vuotiaat.

YKSINLAULU

Lövis, Maria Lahtela
to 15.00-20.00, kurssimaksu 44 €
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, tulkitsemiseen, 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
kurssimaksu 26 €
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!. Ota mukaan oma soitin ja piuha.

HARMONIKANSOITTOA KAIKILLE

Sursik skola - Musiikkisali, Ronny Österås
to 17.20-19.20, kurssimaksu 34 €
14.1.-15.4.2021

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

PEDERSÖRE PUHALLINORKESTERI

Kållby skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund
ma 19.00-20.30, kurssimaksu 26 €
11.1.-12.4.2021, 24 oppit.

Jos olet aikaisemmin soittanut ja huulia kutittaa kiinnostuneesti puhallinmusiikkia kuunnellessa 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 Storrank
ma 15.15-18.00, kurssimaksu 30 €
11.1.-12.4.2021

PIANO, PÄNNÄINEN

Sursik skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund
ma 15.00-18.15, kurssimaksu 30 €
11.1.-12.4.2021

PIANO, KOLPPI

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

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund
ke 14.15-18.00, kurssimaksu 30 €
13.1.-7.4.2021

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

Sandsund skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund
to 15.15-18.30, kurssimaksu 30 €
14.1.-15.4.2021

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

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

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkisali,
Åsa Grankvist
ti 14.15-17.15, kurssimaksu 30 €
12.1.-20.4.2021

PIANO, EDSEVÖ

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

URUT/PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIIKKO

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 30 €
13.1.-14.4.2021

VIULUNSOITTAJAT, KESKIVIIKKOISIN

Edsevön koulu - Käsityösali, Jon Selin
ke 15.30-18.30, kurssimaksu 38 €
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.

Tekstiili ja muut käden taidot

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbacka kudontaluokka, Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, kurssimaksu 35 €
11.1.-29.3.2021, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 35 €
12.1.-30.3.2021, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, KOLPPI

Kolpin kudontasali, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 35 €
12.1.-30.3.2021, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplaksin seurantalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 35 €
12.1.-30.3.2021, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00, kurssimaksu 35 €
13.1.-31.3.2021, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, ÅVIST

Åvistin Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 13.00-16.00, kurssimaksu 32 €
14.1.-25.3.2021, 40 oppit.

KUDONNAN ILOA - PÄIVÄKURSSI

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 35 €
13.1.-14.4.2021, 43 oppit.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 32 €
11.1.-22.3.2021, 40 oppit.

Luovat kädet-kurssit on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsitöistä 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, joten voit mielellään ottaa mukaan jonkin käsityön, jonka tekemisessä et tarvitse apua. Voit esittää toiveita ja päättää itse, mitä haluat tehdä. Inspiroimme toisiamme.

Jos rajoituksia asetetaan, opetus järjestetään yksilöopetuksena sovittuna aikana.

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-16.00, su 9.00-16.00,
kurssimaksu 44 €
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 pitsityyppejä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivämäärät: la-su 23.-24.1., 27.-28.2. ja 27.-28.3.2021.

KERAMIIKKA

Ylipurmon ent. Kyläkauppa, May-Len Ede
Ke 18.00-21.00, kurssimaksu 26 €
3.2-31.3.2021, 32 oppit.

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

HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

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

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Kurssi joka toinen viikko. Kurssipäivät 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 36 €
11.1.-29.3.2021, 44 oppit.

Rakennamme viulun alusta loppuun pääasiassa käsityökalujen avulla. Myös viulujen entisöinti. Kansi valmistetaan kuusesta ja soittimen muut osat esimerkiksi vaahterasta tai koivusta. Vähäinenkin kokemus puutyökaluista on eduksi. Ensimmäisessä kurssitapaamisessa tutustumme erilaisiin malleihin, materiaaleihin 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.

TILKKUTÖIDEN LUOVA MAAILMA KANKAILLA, VÄREILLÄ JA MUODOILLA

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

Tilkkutyökurssi missä kankailla, väreillä ja muodoilla 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 edistyneelle ompelijalle.

MAKRAMEE KODIN SISUSTUKSESSA

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marie-Louise Thylin
ke 18.00-21.00, kurssimaksu 20 €
3.2.-24.2.2021, 16 oppit.

Makramee on muodikasta! 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 tuletusteline tai styroksilevy, sakset, mittanauha, kynä ja paperia.

Tanssi

SATUBALETTI, 5 - 7-VUOTIAILLE

Sursik skola - Anderssénsali, Raija Ilo
la 12.15-13.00, kurssimaksu 16 €
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 tervetulleita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. HUOM! Kevätlukukauden toinen kurssitilaisuus la 23.1. pidetään Bennäs koulussa. Kurssi pidetään myös Bennäs koulussa la 13.3., 20.3. ja 27.3.

NYKYTANSSIN JATKOKURSSI, NUORISOLLE JA IN PROGRESS, (YHDISTETTY RYHMÄ)

Sursik skola - Anderssénsali, Raija Ilo
la 13.00-14.30, kurssimaksu 30 €
16.1.-17.4.2021, 24 oppit.

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet tanssinut aiemmin, esim. tanssitaiteen perusopetuksen kurssilla tai muualla. Olet erittäin kiinnostunut tanssista ja haluat mielellään kokeilla erilaisia tanssityylejä. Ryhmä harjoittelee tanssinumeroita ja esintyy niillä erilaisissa tilaisuuksissa. HUOM! Kevätlukukauden toinen kurssitilaisuus 23.1.pidetään Bennäs koulussa. Kurssi pidetään Bennäs koulussa myös 13.3., 20.3. ja 27.3. Yhdistetty ryhmä syksystä 2020 alkaen.

PARITANSSIN ALKEISKURSSI

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

Haluatko oppia paritanssin alkeita? Keväällä opettelemme foksin, tangon, jenkan, fuskun, valssin ja buggin 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.

PARITANSSIN JATKOKURSSI

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

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

OPI TANSSIMAAN KESÄN JUHLIIN

Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula
to 18.00-20.00, kurssimaksu 24 €
22.4.-3.6.2021, 16 oppit.

Tanssikurssi tuleville hääpareille, häävieraille ja muille, jotka haluavat oppia tanssiman kesän juhlia ja tanssitilaisuuksia varten. Tanssimme foksia ja valssia.

Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 24 €
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.

KANOOTTIMELONTA ÄHTÄVÄNJOKEA PITKIN

Camilla Sandström, Jesper Holmstedt
la 9.00-15.00, kurssimaksu 35 €
22.5.2021, 8 oppit.

Kevät on jännittävää aikaa kanoottimelonnalle, koska veden virtaus on silloin parhaimmillaan joissa ja koskissa. Retken aikana melomme pitkin Ähtävänjoen kauneinta osaa, jossa on sekä rauhallisia osuuksia että leikkisiä koskia. Melomme Kattilakosken voimalaitokselta Björkforsin voimalaitokselle ja pysähdymme Bockabron-sillalla. Kokoonnumme klo 9.00 Lappforsin paviljongilla (Heidetie 116), josta jatkamme matkaa kimppakyydillä. Käymme läpi kanoottimelonnan ja turvallisuuden perusteet ennen vesillelaskua Kattilakoskella. Melontamatkan pituus on noin 17 km, ja saavumme Björkforsin voimalaitokselle arviolta noin klo 14.00. Haemme sen jälkeen autot Kattilakoskelta ennen kuin retki päättyy. Ota mukaan omat eväät. Sytytämme nuotion tauon aikana, joten silloin on mahdollisuus grillata. Ota mukaan myös TÄYDET vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna. Kanadalaiskanootti, mela ja pelastusliivi sisältyvät kurssimaksuun. Retki soveltuu myös aloittelijoille, mutta sinun on oltava vähintään 12-vuotias, uimataitoinen ja perusterve. Tervetuloa jännittävälle ja luonnonkauniille kevätmelontaretkelle!

Eläimet ja luonto

PÄIVÄMELONTA SALAMAJÄRVEN KANSALLISPUISTOSSA

Camilla Sandström, Jesper Holmstedt
la 8.00-17.00, kurssimaksu 45 €
29.5.2021, 12 oppit.

Tule mukaan luonnonkauniille kevätmelontaretkelle Salamajärven kansallispuistoon. Melomme Salamajärvellä, joka kuuluu osittain Salamajärven kansallispuistoon. Mäntyinen suomaa ja useat pienet saaret ympäröivät meitä, kun liu'umme eteenpäin kanootilla. Pidämme tauon Jyrkkäniemessä, jossa on grillausmahdollisuus. Sen jälkeen käännymme takaisin autoja kohti. Kokoonnumme Edsevön Nesteellä kello 8.00, ja ajamme ryhmänä lähtöpaikalle. Melomme yhteensä noin 10 km, lähtö ja maali ovat samassa paikassa. Pyrimme olemaan takaisin autojen luona Edsevössä noin klo 17.00. Aika on arvio, ja se voi muuttua riippuen säästä, tuulesta ja ryhmän koosta. Ota mukaan omat eväät. Sytytämme nuotion tauon aikana, joten silloin on mahdollisuus grillata. Ota mukaan myös TÄYDET vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna. Kanadalaiskanootti, mela ja pelastusliivi sisältyvät kurssimaksuun. Retki soveltuu myös aloittelijoille, mutta sinun on oltava vähintään 12-vuotias, uimataitoinen ja perusterve. Tervetuloa mukaan erämaahenkiselle kevätmelontaretkelle!

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 €
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.

KAHVAKUULA (KETTLEBELL)

Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 19.00-20.00, kurssimaksu 24 €
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, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Liikuntasali,
Carina Ahlqvist
ma 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €
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 €
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 €
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 €
13.1.-7.4.2021, 16 oppit.

Tanssi mix 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. Mukaan vesipullo, jumppamatto ja iloinen mieli. Opetuskieli on suomi, ohjaus tarvittaessa myös ruotsiksi.

ZUMBA FITNESS

Kållby skola - Liikuntasali,
Camilla Johansson
ma 19.15-20.15, kurssimaksu 24 €
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

Kållby skola - Liikuntasali,
Camilla Johansson
ma 18.00-19.00, kurssimaksu 24 €
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 €
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 €
14.1.-15.4.2021, 16 oppit.

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

SELKÄ-, NISKA- JA VATSAJUMPPA

Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 24 €
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.

SÄHLYÄ MIEHILLE

Sportis-halli - Sali, osa 2, Jonas Pettil
ke 19.30-20.45, kurssimaksu 28 €
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 €
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

OBS! Gymmet är stängt 7.12.2020-7.2.2021 pga sanering av fastigheten.
HUOM! Kuntosali suljettu 7.12.2020-7.2.2021 kiinteistön saneerauksen vuoksi.

Öppettider/aukioloajat 8.2-6.6.2021

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

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 0440-850966

Priser/Hinnat:

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

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

Arbeit i laag -

Projekt för delaktighet och samhörighet för alla i Pedersöre

Medborgarinstitutet
Kansalaisopisto

VI ARBEITAR VÄL ILAAG?

Kom till biblioteken och diskutera med projektledare Dennis Rönngård hur vi kan göra en bra kommun ännu bättre.

Bennäs:
Måndag 18.1.2021 kl. 18 - 19

Lepplax:
Tisdag 19.1.2021 kl. 18 - 19

Sandsund:
Onsdag 20.1.2021 kl. 18 - 19

Ytteresse:
Måndag 1.2.2021 kl. 18 - 19

Purmo:
Onsdag 3.2.2021 kl. 18 - 19

Lappfors:
Torsdag 4.2.2021 kl. 17 - 18

Kållby:
Måndag 8.2.2021 kl. 18 - 19

Överesse:
Torsdag 11.2.2021 kl. 18 - 19

TYÖSKENNELLÄÄNHÄN YHDESSÄ?

Tule kirjastoon keskustelemaan projektijohtaajan Dennis Rönngårdin kanssa siitä, miten Pedersörestä voisi tulla vielä parempi kunta asua.

Pännäinen:
Maanantai 18.1.2021 klo 18–19

Lepplaks:
Tiistai 19.1.2021 klo 18–19

Sandsund:
Keskiviikko 20.1.2021 klo 18–19

Ala-Ähtävä:
Maanantai 1.2.2021 klo 18–19

Purmo:
Keskiviikko 3.2.2021 klo 18–19

Lappfors:
Torstai 4.2.2021 klo17–18

Kolppi:
Maanantai 8.2.2021 klo 18–19

Yli-Ähtävä:
Torstai 11.2.2021 klo 18–19

Föreningsgalan

www.pedersore.fi

NOMINERA DIN KANDIDAT FÖR PEDERSÖRES FÖRENINGSGALA 2021

Det blir ingen fysisk fest i januari men vi uppvaktar våra vinnare och tillkännager namnen på www.pedersore.fi. Sänd in alla dina nomineringar senast 10.1 2021.

Mera information om nomineringsförfarandet hittar du på: www.pedersore.fi/foreningsgalan

EHDOTA OMA EHDOKKAASI PEDERSÖREN SEURAGAALAAN 2021. *Tammikuussa ei järjestetä fyysistä juhlaa, mutta tulemme palkitsemaan voittajat ja ilmoitamme nimet verkkosivuillamme www.pedersore.fi. Lähetä meille kaikki ehdotuksesi viim. 10.1.2021. Lisätietoja nimitysmenettelystä löytyy osoitteesta: www.pedersore.fi/seuragaala*

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 våren 2021 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. Kevään 2021 aikana järjestämme erilaisia tilaisuuksia, joihin voit osallistua.

GRATIS HJÄLP MED DIGITALA BEKYMMER

ILMAINEN APU DIGIHUOLIIN

FÖR MERA INFORMATION mi@pedersore.fi, 06-7850 275

Medborgarinstitutet
Kansalaisopisto

FÖLJ MED ANNONSERINGEN!

SEURAA ILMOITTELUA!

Kommande utställningar
Tulevat näyttelyt

2021

Januari/Tammikuu
Sixten Ahlsved
Träcollage/Puutöitä

Februari/Helmikuu
Jan Björk
Fotografier/Valokuvia

Mars/Maaliskuu
Sandra Heim
Akrylmålningar/Akryylimaalauksia

April/Huhtikuu
MI:s konstkurser
MI:n taidekurssit

Maj/Toukokuu
Jennie Stolpe
Fotografier/Teckningar
Valokuvia/Piirustuksia

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 / Avoinna 1.9.20—31.5.21

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. **15.00**
Pyhäpäivää *edeltävänä päiväna 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**

Kållby / 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

To	12—18	**To**

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

Öppet—*Avoinna*

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

Layout & Tryck:
Forsberg Printed communication Ab
Pärm: Antonomia Ab

Offentligt meddelande
Julkinen tiedote