

PROGRAM OHJELMA

Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

2023 - 2024

KURSER - KURSSIT

2023 - 2024

HÖST/SYKSY

- 4 Viktig information
- 6 Föreläsningar
- 9 Evenemang
- 10 Onlineinstitutet
- 12 Historia, samhälle och ekonomi
- 14 Hälsa och personlig utveckling
- 17 Anpassade kurser
- 18 Språk och litteratur
- 20 Musik
- 24 Bildkonst
- 26 Textilhantverk
- 30 Hantverk
- 32 Dans
- 33 Djur och natur
- 35 Trädgård
- 36 Matlagning
- 38 Gymnastik och träning
- 45 UNG@MI & Tillsammans-kurser
- 52 Suomenkieliset kurssit
Kaksikieliset kurssit
- 62 Info från Kulturavdelningen
Kultturolosaston tiedote

**Anmälan börjar
Ilmoittautuminen alkaa
21.8.2023 fr. kl. 8.00. alkaen**

Höstens kurser startar
Syksyn kurssit alkavat v. 36
Vårens kurser startar
Kevään kurssit alkavat v. 3

Anmäl på / Ilmoittaudu
mi.pedersore.fi eller/tai
 tel./puh. 06-7850 275, 06-7850 274,
 050-5622 385 eller 044-3512 758.

v.	Må/Ma	Ti	Ons/Ke	To	Fre/Pe	Lö/La	Sö/Su
34	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	26.8.	27.8.
35	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.	1.9.	2.9.	3.9.
36	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.
37	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.
38	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.
39	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.
40	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.	6.10.	7.10.	8.10.
41	9.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.
42	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.
43	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.
44	30.10.	31.10.	1.11.	2.11.	3.11.	4.11.	5.11.
45	6.11.	7.11.	8.11.	9.11.	10.11.	11.11.	12.11.
46	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.
47	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.
48	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	1.12.	2.12.	3.12.
49	4.12.	5.12.	6.12.	7.12.	8.12.	9.12.	10.12.
50	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.
51	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.

VÅR/KEVÄT

1	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.
2	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.
3	15.1.	16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.
4	23.1.	23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.1.	28.1.
5	29.1.	30.1.	31.1.	1.2.	2.2.	3.2.	4.2.
6	5.2.	6.2.	7.2.	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.
7	12.2.	13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.
8	19.2.	20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.
9	26.2.	27.2.	28.2.	29.2.	1.3.	2.3.	3.3.
10	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	10.3.
11	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.3.
12	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.3.
13	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.
14	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.
15	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.
16	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.
17	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.
18	29.4.	30.4.	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.
19	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.
20	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.
21	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.5.

Inga kurser inrutade dagar!
 Ei kursseja ruuduilla merkityinä päivinä!



Suomenkieliset ja kaksikieliset kurssit s. 52 ja eteenpäin.

Välkommen med på våra kurser! Tervetuloa mukaan meidän kursseille!

Välkommen till ett nytt läsår med MI.

Inom vår verksamhet finns inga algoritmer som styr flödet, här finns inga filter som skiljer oss från andra som vi kanske ännu inte vet att vi har gemensamma beröringspunkter med. Valet är ditt, öppna fönstret och se möjligheterna. Nya människomöten kan förändra vardagen och öka delaktigheten. Vi prisar mångfalden bland kurser, deltagare och lärare och önskar att alla hittar något som berikar den egna livssituationen och skapar meningsfulla människomöten. Tillsammans kan vi och vet vi så mycket mer än varje enskild individ ensam förmår. Mångfalden bidrar till att skapa en hållbar framtid för Dig som deltagare och för oss som institut.

Pia Boström
Rektor



PERSONAL

Rektor: Pia Boström, tel. (06) 7850 274, mobil: 050-5963 411

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

Textillärare: Marie-Louise Thylin, tel. 050-5622 385

Musiklärare: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m. **måndag 21.8.2023 kl. 8.00.**

- Anmälan via Internet på mi.pedersore.fi.

- Anmälan per telefon på (06) 7850 275, (06) 7850 274, 050-5622 385 eller 044-3512 758.

- OBS! Anmälningar tas **ej** 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 anmälningssdatum nämnas i samband med kursinformationen **går anmälningstiden ut en vecka före kursstart**. Då besluts om kursen startar eller ej.

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

(OBSERVERA ANNNULLE-RINGSBESTÄMMELSERNA!)

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 FEM 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.

MEDDELANDEN FRÅN OSS

Vi sänder ut meddelanden om eventuella ändringar i kursens genomförande till våra kursdeltagare i första hand via e-post. Meddela därför ALLTID din e-postadress till oss vid anmälan.

Saknas e-postadress används sms. E-post från avsändaren svainte@pedersore.fi går alltså inte att svara på. Likadant om du får ett sms vars avsändare är PEDER-SOREMI, så är det ett automatiskt meddelande som det INTE går att svara på, inte heller att ringa upp numret. Ring i stället 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. kulturredlar och motionsredlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läaren **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. Betalning gjord med elektroniska sedlar återbetalas inte. Betalningen måste täcka hela kursavgiften (gäller både betalning med elektroniska och pappersredlar). Ett kurstillfälle kan av olika orsaker uteblif under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Ifall ett flertal kurstillfällen uteblif omräknas kursavgiften. **En grundavgift på 10 € faktureras dock alltid**. Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig närandervisning inte kan ordnas. Ersätts närandervisningstillfäl-

lena med distansundervisning under motsvarande antal tillfällen så räknas kursen som fullgjord från medborgarinstitutets sida och den angivna kursavgiften kommer att faktureras. Meddela genast till kansliet om du INTE vill delta i distansundervisningen. Om du inte meddelat kansliet om detta anses du ha deltagit i kursen.

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. Arbetslösintyg 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 arbetslösintyget inlämnats för sent.

UTVÄRDERING

Då en kurs är klar så får du ett utvärderingsmejl 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 bilder på dig eller ditt barn utan samtycke. Vid publicering

av bilder använder vi oss av en samtyckesblankett.

KULTUR- OCH FRITIDSNÄMNDEN

Kultur- och fritidsnämnden leder institutets verksamhet. Kultur- och fritidsnämnden handhar också biblioteks-, kultur-, nykterhets-, idrotts- och ungdomsfrågor i Pedersöre kommun. Nämndens ordförande är Helena Joskitt.



mi.pedersore.fi



Jubileums- föreläsning

HÄXPROCESSERNA I PEDERSÖRE PÅ 1600-TALET

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Soili-Maria Olli
ti 18.30-20.00, kursavgift 20 €
3.10.2023, 2 lekt.**

De stora häxprocesserna - det så kallade "stora oväsendet" i Sverige varade under en kort men intensiv period från år 1668 till 1676. De fick sin början i Dalar-na och spred sig därefter till andra landskap. Proses-serna fick karaktären av massprocesser med många anklagade. Omfattande processer förekom också i den östra rikshalvan, i Finland, som hörde till Sverige.

Under 1650-talet fördes ett femtiotal processer i Öst-erbotten, 20 av dem i Pedersöre socken. I relation till invånarantalet och i jämförelse med övriga landskap både i Sverige och Finland var antalet anklagade i Pe-dersöre stort.

Vilka var de som anklagades för troldom? Vilka ideolo-gier låg bakom häxprocesserna? Fil.dr. Soili-Maria Olli föreläser om denna mörka del av vår historia.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook Pedersöre MI

Instagram @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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





Föreläsningar

LÄROTEKET, OM LÄXHJÄLP OCH STUDIEGLÄDJE

**Sursik skola - Andersssénsalen,
Daniela "Ela" Strandberg
ti 19.00-21.00, kursavgift 25 €
(ingen kursavgift för föräldrar med
barn i Pedersöreskolor, se nedan)
5.9.2023**

Värdefulla metoder och strategier för studier och läxläsning vill väl alla ha.

Läroteket är ett extremt viktigt hjälpmittel för lärare, barn och föräldrar. Metoderna är så tydliga att barnen kan tillämpa dem självständigt i sitt skolarbete. Läroteket ger värdefulla metoder och strategier att tillämpa direkt och konkret i barnens skolarbete, i läxläsningen och läsandet inför prov. Vi bör alla lära oss hur vår hjärna fungerar för att inlärningen ska ske på ett smart och långsiktigt sätt, speciellt då skolan idag kräver så mycket av barnen och de yttre "koncentrationstjuvarna" ökar i snabb takt.

Läraren och skaparen av Läroteket, Ela Strandberg föreläser lätt och tydligt om inlärningens komplexitet.

Avdelningen för utbildning och fostran sponsorerar avgiften för föreläsningen till föräldrar med barn inom grundläggande utbildningen i Pedersöre. OBS! Uppge skolans namn i samband med anmälan (vid nätanmälan, meddela barnets och skolans namn per separat e-post till: mi@pedersore.fi).



FÖDA UTAN RÄDSLÄ, SEPTEMBER

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hållund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
9.9.2023**

Välkommen på Föda Utan Rädsäla-profilaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under hösten/vintern. Kom gärna tillsammans med partner eller stödperson för att få ut mesta möjliga av kursen. Vi lär oss förstå hur kroppen och känslorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsäla under förlossningen. Vi över parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsäla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hållund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsäla-instruktör. I kursen ingår mellanmål. Meddela ev. allergier till MI-kansliet i förväg.

Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

FÖDA UTAN RÄDSLÄ, NOVEMBER

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hållund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
18.11.2023, 5 lekt.**

Se föreläsningen ovan.

**Förhandsanmälan och ev. annullering
senast 1 vecka före! Anmälan är bindande.
Ev. annullering senast 1 vecka före.**

HUR DISKUTERAR VI SAMTYCKE OCH SEXUALFOSTRAN MED VÅRA BARN?

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Charlotta Vikman
ti 18.30-20.00, kursavgift 15 €
12.9.2023**

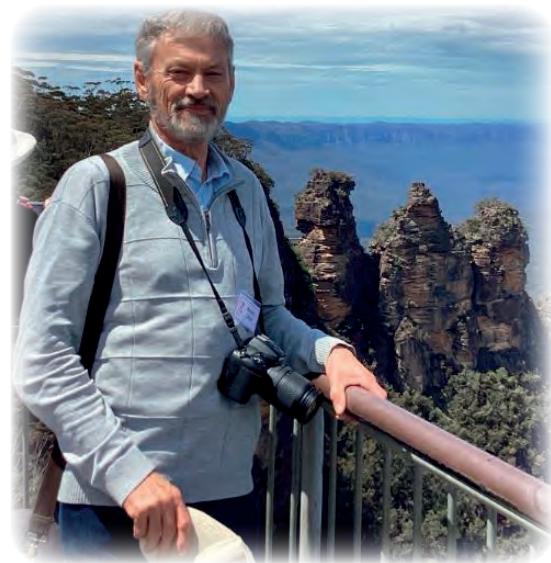
En intressant och viktig föreläsning för föräldrar till barn och unga i alla åldrar samt till alla som jobbar med barn och unga. Samtycke är något som alla bör ha kunskap om. Med denna föreläsning får du enkla tips på hur du kan ha samtal med barnen om sexuell hälsa, rättigheter och vad som är okej och vad som inte är okej. Tonårsföräldrar är välkomna eftersom vi också diskuterar SoMe och dess inverkan på samtycke/sexualbrottslagen.



VÅRLÖKARNAS VÄRLD

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Gunvor Häggman
må 18.30-20.30, kursavgift 15 €
18.9.2023**

Nu är rätta tiden att planera för vårens blomsterprakt! Kom med på en föreläsning om vårlökar med många bilder från i Keukenhofs underbara blomsterpark i Holland. Gunvor har med sig botaniska tulpanlökar och tipsar om färgkombinationer. Du får lära dig hur du gör en enkel plantering med lökväxter. Möjlighet att köpa lökar på plats.



LYCKAS MED ROSOR

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Michael Luther
to 18.00-20.30, kursavgift 20 €
21.9.2023**

En del rosor kräver omsorg och stort engagemang, medan andra inte behöver särskilt mycket för att må bra och blomma rikligt. Det finns minst en ros som passar i varje trädgård. Michael Luther i Solf delar med sig av sina erfarenheter under 25 år av hur man lyckas odla rosor också i vårt utmanande klimat. I hans trädgård i Solf finns ca 550 olika sorters rosor.

Du har också möjlighet att köpa hans bok "Rosornas klimatutmaning – En österbottnisk rosenträdgård".



HÅLLBAR HJÄRNHÄLSA

**Sursik skola - Auditoriet, Rita Ahvenniemi
ti 18.00-20.00, kursavgift 20 €
21.9.2023**

I motsats till våra mobiler ger hjärnan ingen information om hur laddad den är, så både laddningsbehov och laddare får vi ta hand om själva.

Hjärnan är kontoret, där det mesta koordineras, men vi kan inte öppna på hjärnlocket och titta in. Under föreläsningen får vi en kort inblick i hur hjärnan fungerar och hur vi kan påverka funktionerna.

En föreläsning om hur vi med vardagliga, enkla medel kan ta hand om vår hjärna, dvs. hur man blir en mental stålman utan att egentligen anstränga sig. Receptet lyder: enkel mental styrketräning i kombination med pauskompetens och ett par valbara tilläggssingredienser. Detta utgör temat för kvällen.

Rita Ahvenniemi är filosofie doktor och mental manager MMT. Hon har tvärvetenskapligt jobbat med olika former av forskning, handledning och undervisning samt gett ut tre böcker om människans beteende och hur det kan påverkas. Mer om ämnet finns på hemsidan: www.training.fi

LIVET PÅ LÅNAD TID - OM SPEL-MISSBRUK OCH DESS KONSEKVENSER

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Fredrik Nygård
ti 18.30-20.00, kursavgift 20 €
26.9.2023**

Vi vet att idag är spelberoende det beroende som kanske växer snabbast av alla beroenden och missbruk. Det är ett missbruk som får många konsekvenser. Det är också det mest tillgängliga missbruket i och med alla nätcasinon. Åldersgruppen 13–30 år är kanske de som löper de största riskerna i att fastna i spelmissbruk, och fortfarande idag finns väldigt lite information och väldigt lite hjälp för att komma ur ett beroende.

Ett allvarligt spelmissbruk förstör en människas liv helt från grunden. Det ödelägger oftast allt av relationer till både familj och vänner, det förstör nästan allt hopp för en vettig och fungerande ekonomi. Det förstör väldigt ofta utbildnings- och karriärmöjligheter. Och det tar liv.

En föreläsning med Fredrik är både spänande och fascinerande, men framför allt berättar den om ett liv man till alla pris skulle önska att man aldrig behöver leva. Målet med föreläsningen är att upplysa och informera om hur illa ett spelmissbruk kan bli och hur totalt det kan förstöra ett mänskoko-

liv, men samtidigt visa att det ännu finns hopp nära nästan alla redan gett upp och när livet är som allra mörkast. Målet är också att spelmissbrukare och anhöriga skall våga bryta tystraden och söka hjälp, något som förhoppningsvis leder till att missbruket stoppas i tid.

Föreläsningen ordnas i samarbete med Folkhälsan.

KÖTTKUNSKAP; "ÄLGEN FRÅN SKOG TILL BORD"

**Sursik skola - Auditoriet, Anita Storm
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
10.10.2023, 4 lekt.**

Den klimatsmarta trenden med att ta vara på hela djuret "Nose to tail" är åter aktuell. Anita Storm, ekologirådgivare vid Marthaförbundet, föreläser om hur du kan använda hela djuret vid styckning och tillredning. Allt från s.k. värdebitar till inälvor kan tas tillvara. Hon tipsar om olika tillredningsmetoder såsom rökning och torkning. På föreläsningen får du också tips på lämpliga förpackningsmetoder och förvaring.



VOLONTÄRARBETE NÄR OCH FJÄRRAN

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Isabel Flemming
ti 18.30-20.00, kursavgift 15 €
7.11.2023, 2 lekt.**

Har du en önskan att kunna åka i väg och göra världen lite bättre? Eller vill du hitta ett sätt att hjälpa till på hemmaplan? Du kan volontärbeta närmare än du tror, men det finns också oändliga möjligheter utomlands. Isabel Flemming delar med sig av sina personliga erfarenheter som volontär i bland annat Indien, Grekland och Frankrike. Möjlighet till diskussion och frågor under kvällen.



Evenemang

UTELIV - ÄVENTYRSVANDRINGEN

**Pedersöre vildmarkscenter, Lappfors
lö 10.00-16.00, kursavgift 40 €
2.9.2023**

I höst tar festivalen en paus och i stället testas ett nytt koncept: Uteliv – Äventyrsvandringen. Äventyrsvandringen går längs Utterleden och sträckan är 20 km. Man deltar i lag på 4 - 6 personer. Man vandrar med sitt lag och får längs med rutten ta del av olika lekfulla och roliga utmaningar med friluftstema. Under dagen samlar ditt lag poäng och det lag som har mest poäng vinner ära, berömmelse och ett fint pris.

Pris: 40 €/person om laget har 4 deltagare, 35 €/person om laget har 5–6 deltagare. I priset ingår sopplunch.

Anmäl i ansvarspersonens namn och uppge vid anmälan de övriga i laget. Anmäl till MI:s kansli, tel. 06-7850 275 eller via anmälningsformulär på www.uteliv.fi

Anmälan är bindande och ev. annullering bör göras senast 1 vecka innan evenemanget för att undgå avgift. Uppge eventuella födoämnesallergier i samband med anmälan.

ÅTERHÄMTNING DE LUXE

**Loffens i Bennäs, Nina Åbrandt
ti 18.30-20.30, kursavgift 20 €
26.9.2023**

Den ärla konsten att kunna vila! Under kvällen gör vi en djupdykning i vikten av vila och återhämtning. Föreläsningen varvas med praktiska övningar, både i form av eftertanke, andningsövningar och enkla fysiska rörelser. Du får utforska hur du både kan komma ner i varv och fila på din skärpa. En återhämtad kropp och ett utvälat sinne presterar bättre och njuter mer av livet. Helt enkelt en kväll där du får öppna dörren till din inre hållbarhet i en värld som snurrar galet fort 24/7.

VINDLANDE VÄGAR

**Huvudbiblioteket i Bennäs, Lena Stenlund
samt kursdeltagare
to 18.30-19.30, ingen avgift
26.10.2023**

**Förhandsanmälan och ev. annullering
senast 1 vecka före! Anmälan är bindande.
Ev. annullering senast 1 vecka före.**

En kväll med stämningsfulla visor och dikter. Lena Stenlund framför sina egna finstämnda dikter, både som text och sång från skivan *Vindla min väg*. MI:s sångare och musikelever medverkar även i några av sångerna. Välkommen med på en musikalisk ljusglimt i höstmörkret! Fritt inträde. Ingen förhandsanmälan.

NORDIC NOIR

**Huvudbiblioteket i Bennäs,
Bibliotekets personal
to 17.15-18.45, kursavgift 20 €
16.11.2023**

Tillhör du dem som gärna slukar böcker med inslag av blod, svärta och ångest? Gärna på iskallaste Island eller i mörkaste Arvidsjaur? Nordic noir är ett samlingsnamn på böcker som utspelar sig i Norden och har mörka inslag. De är ofta realistiska med komplexa hjältar, huvudpersonerna är inte sällan människor som har hamnat i gråzoner.

Under en mörk novemberkväll är du välkommen till huvudbiblioteket i Bennäs för att ta del av bibliotekspersonalens bästa boktips inom genren. Samtidigt får du avnjuta – eller sluka – goda tilltugg och mörkt, starkt kaffe (eller te). Meddela om ev. allergier vid anmälan.

JUL VID AX

**Kulturhuset AX
on 22.11 kl.18.00-20.00**

En mysig kväll för hela familjen vid Kulturhuset AX med sagostunder i biblioteket, pyssel och musik. Glögg och pepparkakor serveras. Evenemanget är avgiftsfritt.

JULKONSERT I KULTURHUSET AX

**Kulturhuset AX – Samlingsrummet
to 18.00-20.00, ingen avgift
7.12.2023**

Elever från medborgarinstitutets musikundervisning uppträder med sång och musik. Du är hjärtligt välkommen!



Onlineinstitutet

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPIEN

Online, Marina Kulla
kursavgift 35 €
4.9-4.12.2023, 24 lekt.

Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband och stol som motstånd. Kursen är digital och du tränar hemma hos dig själv. Länken är öppen måndagar kl. 17.00-21.00. Passets längd är 1,5 h.

Anmälan till denna kurs via [Onlineinstitutet.fi](#)

VÄLMÅENDE FRÅN NATUREN

Online, Ida Holmström
kursavgift 15 €
14.9.2023, 2 lekt.

Att naturen har en läkande förmåga på oss mäniskor är något som många känner igen. Genom att bara vistas i den kan vi uppnå positiva förändringar. Mäniskor har alltid rört sig i naturen. Det är först efter industrialiseringen som vi börjat leva allt mer urbant och kommit bort från skogen. Våra kroppar behöver skogen, den hjälper oss på många sätt att må bättre. Detta är även något som det finns intressant forskning om. När man befinner sig i naturen dämpas stressen, blodtrycket stabiliseras och kroppen har lättare att återhämta sig. Hur kan man medvetet ta del av naturens positiva påverkan? Välkommen med på denna onlineföreläsning för att lära dig mer.

Anmälan till denna kurs via [Onlineinstitutet.fi](#)

Hela nejdens onlinekurser hittar du på:
www.onlineinstitutet.fi

TROLLERITRICK, FÖR 10 ÅR OCH ÄLDRE

Online, Kim Wist
kursavgift 15 €
19.9.2023, 2 lekt.

Nu har du chansen att lära dig trolleritrick som går hem. Kim Wist är en av Finlands främsta trollkonstnärer, han har jobbat som professionell trollkonstnär sedan 1995. Han uppträder bl a på Borgbacken och på många privata tillställningar. Förbered dig med en kortpacke, ett mynt och ett rep (ca 50 cm långt). Du får träna hemma och öva med proffshjälp så att du sedan kan imponera på vänner och bekanta. Kurstillfället sker via Zoom.

Anmälan till denna kurs via [Onlineinstitutet.fi](#)

SKOGENS SKAFFERI

Online, Anita Storm
kursavgift 20 €
28.9-5.10.2023, 5 lekt.

Vid första tillfället går vi igenom vilka växter man kan ta tillvara inom allemansrätten. Hur skall man plocka, förädla och förpacka örter? Vilka aktiva ämnen finns i de olika växterna och vad kan man använda dem till? Det handlar om en djupdykning i skogens möjligheter, både som privatperson och för dem som vill börja plocka och förädla vilda växter i försäljningssyfte.

Andra kvällen är temat att ta tillvara produkter från levande träd, d.v.s. det som går utanför allemansrätten. Hur skördar man kåda, sprängtacka, olika blad från träd och till vad kan de användas.

Kursen ger dig insikter i möjligheterna att ta tillvara det som naturen ger "från skog till bord". Både för privatkonsumtion och även för professionell verksamhet.

Anmälan till denna kurs via [Onlineinstitutet.fi](#)

STICKA MÖNSTRADE TRÖJOR

**Online, Lina Peräneva
kursavgift 32 €
5.10-14.12.2023, 33 lekt.**

Gillar du att sticka och vill pröva på att sticka en flerfärgsmönstrad tröja?

Har du funderingar om rätt passform och olika tekniker? Då är det här är en ypperlig kurs för dig!

Vi går igenom allt du behöver veta för att kunna sticka din egen mönstertröja från ett färdigt mönster. Du lär dig var man kan hitta mönster, hur man tyder dem även på finska och engelska, vilka stickor och garn som lämpar sig samt hur och varför provlappar görs. Vi funderar också på hur man väljer rätt storlek och går igenom tips och tricks som underlättar flerfärgs- och tröjstickning.

Om du har ett mönster du vill sticka kan du använda dig av det, eller så kan du få hjälp att hitta ett lämpligt mönster. Kursen utförs helt online via Zoom och en Facebookgrupp för diskussion och kursmaterial. Kostnader för ev. mönster, garn och tillbehör tillkommer, om du behöver införskaffa dem för kursen.

Anmälan till denna kurs via Onlineinstitutet.fi

Onlinekurser på våren: Musikteori m.fl.

GRUNDKURS I AKTIEPLACERANDE (HYBRIDKURS)

**Sursik skola - Auditoriet, Sven-Erik Holmström
lö 9.00-12.30, kursavgift 60 €
30.9.2023, 5 lekt.**

Det här är en nybörjarkurs där vi går igenom terminologi och hur placerande i direkta aktier skiljer sig från aktiefonder eller indexfonder. Kursen är uppbyggd så att placerandet utgår från aktiesparkontot, men vi kollar också hur värdeandelskontot fungerar.

Vi behandlar också praktisk aktiehandel, dividendernas roll, hur man hittar goda bolag och råd kring hur man plockar ihop den första portföljen. Vi tittar också på var man bäst hittar info om de bolag man är intresserad av.

Kursen ordnas som en hybridkurs d.v.s. föreläsning vid Sursik skola lördag 30.9 kl. 9.00-12.30 (streamas ej) med påföljande tillfällen online (4.10 och 11.10). Onlinetillfällena bandas och kan ses i 1 månad. Materialet för hela kursen (ingår i kursavgiften) delas ut vid första kurstillfället vid Sursik skola.

Som föreläsare fungerar placeringsutbildaren Svenne Holmström som har en förmåga att göra svåra saker enkla att greppa. Föreläsningarna är alltid jordnära. Svenne har lång erfarenhet som placera från finansieringssektorn och fokuserar idag helt på utbildning inom ekonomi, sparande och placering via sitt företag Ghost Investor.

Lektion 1 och 2 (30.9 vid Sursik skola): Vad handlar aktieplacerande om? Hur fungerar aktiehandel?

Lektion 3 (4.10 online): Aktiernas avkastning och val av aktier.

Lektion 4 (11.10 online): Bygg din portfölj, hantera risken och hitta relevant info.

Anmälan till denna kurs via Onlineinstitutet.fi



Historia, samhälle och ekonomi

SKRÖNOR OCH BERÄTTELSER FRÅN NEDERPURMO

**Nederpurmo Marthagård
sö 18.00-20.00, ingen avgift
8.10.2023**

En kväll där personer uppväxta i Nederpurmo i mitten av 1900-talet berättar historier om husen i kyrkbyn, Sisbacka, vem som bott i husen och historier kring dessa personer. Tillfället är för allmänheten; de som bor eller har bott i Nederpurmo. Såsom rubriken säger så är det både skrönor och sanna historier som framförs. Det är också meningen att publiken och lyssnarna kan delta och berätta sin egen historia, eller ställa frågor i samma tema. Kontaktperson för kvällen är Stig-Göran Forsman.

LÄR DIG SLÄKTFORSKA

**Pedersöre Gymnasium - G3,
Victoria Lassander-Sandin
ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
10.10-24.10.2023, 5 lekt.**

Har du funderat på att börja släktforska, men vet inte hur du ska komma igång? Här är kursen där vi börjar riktigt från början. Vi ritar våra egna släktträd, lär oss hur och var man kan hitta information till sin släktforskning. Tillsammans tar vi oss fram i djungeln av nätsidor, släktböcker och andra dokument. Inga förkunskaper behövs. Kursdatum: 10.10 och 24.10.

LEPPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.30-19.45, kursavgift 25 €/25 €
21.9-30.11.2023, 24 lekt.
18.1-4.4.2024, 24 lekt.**

Vi fortsätter arbetet med de gamla fotografierna. Vi lånar gärna gamla fotografier och digitaliseringar dem för att bevara och berätta hur och vem som levde i Lepplax "förr i världen". Planerade kursdatum är: 21.9, 28.9, 5.10, 12.10, 26.10, 2.11, 16.11 och 30.11.

GRUNDKURS I FÖRENINGSKUNSKAP

**Pedersöre Gymnasium - G3, Malin Ström
on 18.30-21.00, kursavgift 10 €
4.10.2023, 3 lekt.**

Är du ny i föreningslivet eller vill repetera föreningskunskaps grunder? Välkommen på grundkurs i föreningsteknik med Malin Ström från Föreningsresursen!

Vi går igenom det som du behöver kunna som styrelsemedlem i en förening. Vilken info hittar du i stadgarna och när behöver du läsa vad som står i Föreningslagen? Vad skall styrelsen tänka på inför föreningsmötena, hur skiljer sig styrelsemötena från föreningsmötena, när är styrelsen beslutför och hur organiserar man arbetet i styrelsen? Dessa frågor får du svar på i grundkursen och mer kommer i påföljande Fortsättnings- och inspirationskurs som ordnas som en fristående del.

FORTSÄTTNINGS- OCH INSPIRATIONS-KURS I FÖRENINGSKUNSKAP

**Pedersöre Gymnasium - G3, Malin Ström
on 18.30-21.00, kursavgift 10 €
11.10.2023, 3 lekt.**

I denna kurs ingår noggrannare genomgång av Föreningslagen och tolkning av paragraferna. Vi går igenom vad GDPR-lagen innebär för föreningar, vilka försäkringar som en förening behöver ha och vad en förening ska tänka på kring arkivering. Hur överför man information från gamla till nya styrelsemedlemmar och framför allt hur engagerar man fler? Kommunikationen ut till föreningsmedlemmarna behandlas också på denna fristående fortsättningskurs.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

GRUNDKURS I AKTIEPLACERANDE (HYBRIDKURS)

Anmäl via Onlineinstitutet.fi

**Sursik skola - Auditoriet, Sven-Erik Holmström
lö 9.00-12.30, kursavgift 60 €
30.9.2023, 5 lekt.**

Det här är en nybörjarkurs där vi går igenom terminologi och hur placerande i direkta aktier skiljer sig från aktiefonder eller indexfonder. Kursen är uppbyggd så att placerandet utgår från aktiesparkontot, men vi kollar också hur värdeandelskontot fungerar.

Vi behandlar också praktisk aktiehandel, dividendernas roll, hur man hittar goda bolag och råd kring hur man plockar ihop den första portföljen. Vi tittar också på var man bäst hittar info om de bolag man är intresserad av.

Kursen ordnas som en hybridkurs d.v.s. föreläsning vid Sursik skola lördag 30.9 kl. 9.00-12.30 (streamas ej) med påföljande tillfällen online (4.10 och 11.10). Onlinetillfällena bandas och kan ses i 1 månad. Materialet för hela kursen (ingår i kursavgiften) delas ut vid första kurstillfället vid Sursik skola.

Som föreläsare fungerar placeringsutbildaren Svenne Holmström som har en förmåga att göra svåra saker enkla att greppa. Föreläsningarna är alltid jordnära. Svenne har lång erfarenhet som placerare från finansieringssektorn och fokuserar idag helt på utbildning inom ekonomi, sparande och placering via sitt företag Ghost Investor.

Lektion 1 och 2 (30.9 vid Sursik skola): Vad handlar aktieplacerande om? Hur fungerar aktiehandel?

Lektion 3 (4.10 online): Aktiernas avkastning och val av aktier.

Lektion 4 (11.10 online): Bygg din portfölj, hantera risken och hitta relevant info.





Hälsa och personlig utveckling

NATURKONTAKT

Bergö skidcentrum, Ida Holmström
lö 13.00-15.30, kursavgift 20 €
23.09.2023, 3 lekt.

Handledd skogsvistelse - skogsbad

Forskning har under den senaste tiden lyft fram hur naturen påverkar oss positivt på väldigt många olika sätt; blodtrycksreglerande, stressreducerande, immunförvarshöjande o.s.v. Allt detta uppnås genom att vistas i naturen, men många behöver handledning för att lära sig släppa vardagsstressen. Naturkontakt-skogsbad är ett nytt sätt att vistas i naturen, en handledd skogsvistelse för att öva på att vara närvarande och använda sina sinnen för att kunna ta del av naturens läkande förmåga. Att lära sig att stanna upp och bara vara, släppa oro och onödiga tankar en stund. Detta kan vara en väg att hitta nya sätt för återhämtning, ett sätt att lära sig att uppleva naturen eller för att lära sig mera om sig själv. Ha på dig varma kläder. Samling vid parkeringen till Bergö vandringsled.



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274 eller

mi@pedersore.fi

FÖDA UTAN RÄDSLÄ, SEPTEMBER

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hälllund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
9.9.2023, 5 lekt.

Välkommen på Föda Utan Rädsäla-profilaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under hösten/vintern. Kom gärna tillsammans med partner eller stödperson för att få ut mest möjliga av kursen. Vi lär oss förstå hur kroppen och känslorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsäla under förlossningen. Vi övar parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsäla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hälllund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsäla-instruktör. I kurserna ingår mellanmål. Meddela ev. allergier till MI-kansliet i förväg.

Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

PROVA PÅ QIGONG

**Utomhus vid Kulturhuset AX,
Annika Långbacka
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
13.9-27.9.2023, 4 lekt.**

Qigong är samlingsnamnet för en mer än 3000 år gammal kinesisk metod och består av olika grenar och rörelser. Qigong är hälsofrämjande och kärnan finns den i holistiska traditionella kinesiska läkekonsten. Qigong är en träningsform som är lätt att lära sig och har i kliniska undersökningar gett stressreducering hos de som utövar qigong

"Qigong är för mig ett stresshanteringsverktyg. Qigong har även varit till hjälp för mina långvariga ryggproblem och gett kroppen mer rörlighet. Jag går lätt upp i varv vid stress och börjar skynda mig, tala snabbt och sova dåligt. Långsamma rörelser ger lugna tankar och lugnar ner sinnet, därför är qigong extra bra hos de mäniskor som har lätt att gå upp i varv" /Annika

Första tillfället berättar läraren vad qigong är och vi utövar qigong tillsammans. De två andra tillfällen hålls normala qigong-pass. Är väldret bra hålls kurser utomhus på gräsplanen mellan Kulturhuset AX och Loffens i Bennäs, vid regn inomhus i gymnastiksalen i Axåkers skola.

ÄTERHÄMTNING DE LUXE

**Loffens i Bennäs, Nina Åbrandt
ti 18.30-20.30, kursavgift 20 €
26.9.2023**

Den ädla konsten att kunna vila! Under kvällen gör vi en djupdykning i vikten av vila och återhämtning. Föreläsning varvas med praktiska övningar, både i form av eftertanke, andningsövningar och enkla fysiska rörelser. Du får utforska hur du både kan komma ner i varv och fila på din skärpa. En återhämtad kropp och ett utvälts sinne presterar bättre och njuter mer av livet. Helt enkelt en kväll där du får öppna dörren till din inre hållbarhet i en värld som snurrar galet fort 24/7.

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

**Pedersöre Gymnasium - G1, Marcus Nyberg
on 18.00-21.00, kursavgift 15 €
4.10.2023, 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. Finlands Röda Kors avgift 20 € tillkommer på fakturan om du behöver ett nytt kort.

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNDKURS

**Pedersöre Gymnasium - G1, Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00, kursavgift 48 €
24.10-2.11.2023, 16 lekt.**

Första hjälp enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövningar, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100 % närvoro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda Korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift 20 € (sätts till på fakturan). Kursdagar: ti 24.10, to 26.10, ti 31.10 och to 2.11.

EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

**Bystugan i Bennäs, Camilla Kronholm
on 18.30-20.00, kursavgift 25 €
4.10-1.11.2023, 4 lekt.**

EFT är en evidensbaserad energiterapiform. Den är naturlig, enkel och en väldigt effektiv metod, som du kan lära dig själv att använda i din vardag. Vi kombinerar vissa delar från mental träning med akupressur, genom att upprepa mentala affirmationer samtidigt som vi knackar med fingertopparna på vissa punkter på kroppen. EFT handlar om att behandla obearbetade negativa känslor som skapar obalans, störningar och blockeringar i kroppens energisystem. Dessa störningar kan vi bl.a. uppleva som fysisk och psykisk smärta, ångest, panikattacker och stress.

EFT hjälper dig att få en bättre balans i kroppens energisystem, vilket i sin tur lättar på spänningar och läsningar samt lugnar ner kroppen. Det här är en kurs för dig som vill jobba med ditt eget välmående, lindra stress och motverka utmattning.

Kurstillfällen: 4.10 och 1.11 kl. 18.30-20.00. Mellan de båda kurstillfällena gör du övningar som vi går igenom vid det första tillfället och följer upp vid det andra kurstillfället.

Kursledaren är utbildad EFT-coach och mental tränare.

**Kursprogrammet finns alltid
uppdaterat på vår hemsida:
mi.pedersore.fi**

MUSKULÄR AVSLAPPNING

**Edsevö skola - Gymnastikalen,
Camilla Kronholm
on 18.00-18.45, kursavgift 10 €
8.11-29.11.2023, 4 lekt.**

Lugna och sköna avslappningspass där vi, steg för steg spänner olika muskler i kroppen och sedan slappnar av. Idag är det många som går omkring med en allt för hög grundspänning i kroppen vilket kan leda till en ökad spänningshuvudvärk, nack- och ryggbesvärs, rastlöshet, irritation, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, högt blodtryck m.m.

Syftet med muskulär avslappning är att sänka grundspänningen i kroppen (till en låg normal nivå) vilket gör dig lugnare, ger dig jämnnare humör, ökar din energinivå och förbättrar din sömnkvalitet.

Ta med: kudde,filt, liggunderlag och en vattenflaska.

SHAKE & CREATE

**Kulturhuset AX - Ateljén, Nathalie Aurén
lö 15.00-17.00, kursavgift 20 €
11.11.2023, 3 lekt.**

Workshop i intuitivt målande med uppvärming före. Öppna upp kroppen, släpp det du inte längre behöver och låt din kreativitet flöda fritt! Under den första delen av workshoppen lägger vi kroppen i rörelse genom skakning, som är ett kravloöst sätt att röra på sig och öppna upp kroppen. Vi landar sedan i meditation och avslappning innan vi fortsätter workshoppen med intuitivt målande. Vi skapar helt utan regler och över på att släppa prestationskraven. Här är det känslan som får styra! Inga förhandskunskaper behövs. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

FÖDA UTAN RÄDSLÄ, NOVEMBER

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
18.11.2023, 5 lekt.**

Välkommen på Föda Utan Rädsäla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under vintern/våren. Kom gärna tillsammans med partner eller stödperson för att få ut mesta möjliga av kursen. Vi lär oss förstå hur kroppen och känslorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsäla under förlossningen. Vi övar parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

TVÅLAR MED VILDA VÄXTER

**Sursik skola - Tecknesalen, Ida Holmström
to 17.30-21.00, kursavgift 20 €
9.11.2023, 5 lekt.**

Under kurserna tillverkar vi olika tvålar utan doftämnen och färger enbart av växter från naturen.

Fasta tvålar är väldigt dryga, och får man själv vara och bestämma vad en tvål skall innehålla så väljer man snabbt bort onödiga färgämnen och tillsatser. Att laga egen tvål kräver dock noggrannhet samt lite försiktighet, men slutprodukten är en ren och mild tvål.

Oömma kläder rekommenderas eftersom vi hantrar lut. Materialkostnader tillkommer, och betalas till kursledaren.



Anpassade kurser, för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation.

UTOMHUSFIKA, ANPASSAD KURS

**Bergö skidcentrum, Ida Holmström
to 17.30-19.30, kursavgift 15 €
21.9.2023, 3 lekt.**

Picknick, där vi tillreder det vi skall äta utomhus. Välkommen med på en utomhuskurs där vi tillsammans kokar kaffe på stormkök samt lagar något gott att äta till det. I kursavgiften ingår kostnader för ingredienser. Kursen är planerad för personer med specialbehov. Uppge vid anmälan vem som stöder dig om du behöver hjälp med att ta dig fram i naturen (per e-post till mi@pedersore.fi eller till tel. 06-7850 275). Meddela också ev. matallergier. Kursen är inte rullstolsanpassad.

SMYCKEN AV LERA, ANPASSAD KURS

**Kulturhuset AX - Ateljén, Katharina Wikholm
lö 14.00-16.00, kursavgift 15 €
16.9-14.10.2023, 5 lekt.**

På kursen gör vi smycken, typ "godissmycken" eller pärlhalsband av handgjorda pärlor. Möjligheterna är många. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

DANSA SITTANDE, ANPASSAD KURS

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Ann-Louis Wikblad
to 18.00-19.00, kursavgift 10 €
26.10-9.11.2023, 3 lekt.**

Rörelseglädje till rytmisk musik med anpassade rörelser. Vi gymnastiseras stående med stolen som stöd och sittande. Till medryckande musik får alla kroppens muskler och leder ökad smidighet. Vi avslutar med töjningsövningar.

ULLIGT OCH GULLIGT, ANPASSAD KURS

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kursavgift 15 €
16.11-23.11.2023, 7 lekt.**

Du får med ull och nål tova en mjuk och gullig fantasifigur eller ett djur. Vi klipper och formar stommen av superlon och nåltovar ull på den.

Materialkostnader ingår i kursavgiften.

JULKARAOKE, ANPASSAD KURS

**Lövis - Salen, Mikael Björklund,
Dennis Rönngård
ti 13.00-15.00, kursavgift 10 €
12.12.2023, 3 lekt.**

Vi sjunger julånger tillsammans och för varandra, både gamla godingar och moderna låtar. Dennis Rönngård och Mikael Björklund leder musiken och sången. Det kommer att finnas en skärm uppställd för texter och ljudanläggning för häftig ljudåtergivning. Kaffe- och glöggservering ingår i kursavgiften. Ingen avgift för din stödperson.

På kurserna finns vanligen bara 1 ledare, inga assistenter från MI.

Behöver du ledsagare så deltar den gratis.



Språk och litteratur

REPETERA SKOLFINSKAN

**Pedersöre Gymnasium - G3,
Martina Brännbacka
ti 16.15-17.30, kursavgift 28 €
7.9-30.11.2023, 20 lekt.**

Behöver du hjälp med att komma i gång med finskan på jobbet? Ställer talspråket till med problem? Kom med på kurs och uppdatera din skolfinska. Vi repeterar verbens och substantivens böjningar och bekantar oss med uttryck som är typiska för finskans talspråk.

Lärobok: Suomen mestari 1.

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kursavgift 28 €/28 €
5.9-28.11.2023, 24 lekt.
16.1-9.4.2024, 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. No class on 17 October.

Observera att alla anmälningar är bindande!
Läs mer på sid 4-5 "Viktig information"!

**Ev. kostnader för
studiematerial tillkommer.**

GRUNDERNA I FRANSKA SPRÅKET

**Sandsund skola - Klassrum, Petra Harnist
ti 18.00-19.30, kursavgift 28 €
4.9-20.11.2023, 24 lekt.**

Kom med och lär dig förstå franska och den franska kulturen. Passar för alla som intresserade av franska språket. Kräver inga tidigare studier i franska.

Mål:

- Efter avslutad kurs ska den som studerat
- känna till det franska språkets grundläggande strukturer och ordförråd
 - kunna berätta om sig själv och saker som rör det egna livet
 - kunna uttrycka sig vid shopping
 - förstå enkla texter och samtal på franska.

Studiematerialet meddelas senare.

MUNTlig BERÄTTARKONST

**Bystugan i Bennäs, Gunhild Berger
fr 18.00-19.30, lö 10.00-11.30,
kursavgift 10 €
6.10-7.10.2023, 4 lekt.**

Följ med till berättelsernas magiska värld!

Kom och lyssna till berättelser och kanske lära dig någon ny story att berätta. Vi lyssnar och lär oss memorera korta berättelser på ett lekfullt sätt med praktiska övningar i par. Kursen riktar sig till vuxna.

KORSORDSSPELET SCRABBLE

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Gerd Forss
on 18.00-20.45, kursavgift 42 €/42 €
6.9-29.11.2023, 44 lekt.
24.1-17.4.2024, 44 lekt.**

Kom med och upptäck spelglädjen i "Korsordsspelet Scrabble" – en kurs utöver det vanliga!

Har du redan spelat Scrabble eller Alfabet, eller har du spelat Wordfeud på telefon vet du hur det går till. Men du kan även som fullständig nybörjare komma med på kursen. Genom att spela Scrabble utvecklar du både ditt ordförråd och tränar hjärnan.

Ålder eller bakgrund, korsordslösare eller ej spelar ingen roll – här gäller nämligen inte bara ordkunskap (vi spelar naturligtvis på svenska!) utan både taktik och tur inverkar. 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

TECKENSPRÅK, NYBÖRJARKURS

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Hannele Rabb
må 17.30-18.45, kursavgift 22 €
11.9-13.11.2023, 17 lekt.**

Vi lär oss tecken som behövs i vardagen och grunderna i den teckenspråkiga grammatiken: tecknens ordningsföljd, mimik, lokalisering, m.m. Vi övar att teckna med berättande, dialog, teckenlekar och tecknade sånger. Kursen ger också insikter i teckenspråkigas kultur och liv. Kostnad för kursmaterial (några euro) tillkommer.

TECKENSPRÅK, FORTSÄTTNINGSKURS

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Hannele Rabb
må 19.00-20.30, kursavgift 25 €
11.9-13.11.2023, 20 lekt.**

Vi repeterar vardagstecknen och grunderna i grammatiken. Vi lär oss nya tecken och mera om grammatiken. Vi övar att fråga och svara, få flyt i tecknandet och teckna med rätt mimik. Även teckenlekar och tecknade sånger.



Musik

SJUNG I LAG

**Axåkers skola - Musiksال, Mikael Björklund
on 19.00-20.30, kursavgift 28 €/28 €
6.9-29.11.2023, 24 lekt.
17.1-10.4.2024, 24 lekt.**

Sjunga i kör - något för mig? Måste man kunna noter? Sjung i lag är för dig som funderar, ska jag eller ska jag inte? På kursen behandlas frågor om röst och rösläge (sopran, alt, tenor, bas - vilken är mitt rösläge?). Inga förkunskaper krävs och ingen körerfarenhet behövs - kom som du är. Det är tillåtet att sjunga falskt. Vi skall tillsammans sänka tröskeln att börja sjunga tillsammans.

QUNOS KÖREN

**Esse Baptistkyrka, Mikael Björklund
to 19.00-20.30, kursavgift 28 €/28 €
7.9-30.11.2023, 24 lekt.
18.1-18.4.2024, 24 lekt.**

För dig som tycker om andlig körmusik i lätt kompositil. 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, välkomna med!

BLÅSORKESTER

**Överesse skola - Textilslöjdsال,
Mikael Björklund
må 19.00-20.30, kursavgift 28 €/28 €
4.9-20.11.2023, 24 lekt.
15.1-15.4.2024, 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.

SOLOSÅNG

**Lövis - Salen, Maria Lahtela
to 14.30-20.30, kursavgift 50 €/50 €
7.9-30.11.2023
18.1-18.4.2024**

Individuell sångundervisning som utgår från sångarnens 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 kurs nr 110140 Solosång för unga.

GITARR, NYBÖRJARE, BENNÄS

**Sursik skola - Musiksال, Martin Nybacka
on 18.00-18.45, kursavgift 20 €/20 €
6.9-29.11.2023, 12 lekt.
17.1-10.4.2024, 12 lekt.**

Gruppundervisning. Har du länge velat börja spela akustisk gitarr? Kom med och lär dig grunderna i gitarrspel! Vi går genom ackord och spelar låtar i flera olika stilar tillsammans. Ta med egen gitarr. Kursen passar för alla åldrar, från 11 år och uppåt.

GITARR, NYBÖRJARE, ESSE

**Överesse skola - Musiksال, Martin Nybacka
ti 18.00-18.45, kursavgift 20 €/20 €
5.9-21.11.2023, 12 lekt.
16.1-9.4.2024, 12 lekt.**

Se föregående kurs.

GITARR, FORTSÄTTNINGSKURS, ESSE

**Överesse skola - Musiksalen, Martin Nybacka
ti 18.45-19.30, kursavgift 20 €/20 €
5.9-28.11.2023, 12 lekt.
16.1-9.4.2024, 12 lekt.**

Har du redan grundkunskaper i gitarrspel och kan ungefär åtta grepp/ackord? Då passar denna kurs perfekt för dig som vill fortsätta att utvecklas. Vi lär oss mera om teknik och rytmik via de låtar vi spelar i grupp. Häng med!

GITARR, FORTSÄTTNINGSKURS, BENNÄS

**Sursik skola - Musiksalen, Martin Nybacka
on 19.00-19.45, kursavgift 20 €/20 €
6.9-29.11.2023, 12 lekt.
17.1-10.4.2024, 12 lekt.**

Se föregående kurs.

ELGITARR

**Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 15.00-18.00, kursavgift 50 €/50 €
5.9-28.11.2023
16.1-9.4.2024**

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

**Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 18.00-21.00, kursavgift 50 €/50 €
5.9-21.11.2023
16.1-9.4.2024**

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 50 €/50 €
4.9-27.11.2023
15.1-15.4.2024**

Trumset är ett instrument som passar alla olika människor i alla olika åldrar, eftersom rytm är något vi alla har och upplever i någon form, både i livet och i musiken. Kursen passar för dig som kanske aldrig tidigare spelat trummor och också dig som redan spelat och vill bygga vidare dina kunskaper och lära dig nya saker.

Vi lär oss olika komp och fills för olika musikstilar t.ex. rock, pop, jazz, latin och metal genom att lyssna och spela till musik. Du får önska låtar du vill lära dig att spela. Vi lär oss också grundtekniken till instrumentet och notläsning. Kursledaren kompar även lite med piano så att man får prova på att jamma tillsammans. Individuell undervisning 30 minuter per vecka.

DRAGSPEL FÖR ALLA

**Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 15.40-18.00, kursavgift 40 €/40 €
7.9-30.11.2023
18.1-18.4.2024**

Individuell undervisning i dragspel (knapp- eller pianodragspel). Undervisningen passar såväl nybörjare som längre hunna som önskar mer avancerad repertoar. Kursdeltagaren kan välja repertoar från olika musikstilar. Ta med eget instrument. Individuell undervisning 20 min/elev/vecka.

DRAGSPELSGRUPP

**Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 18.15-19.45, kursavgift 28 €/28 €
7.9-30.11.2023, 24 lekt.
18.1-18.4.2024, 24 lekt.**

Vi musicerar i grupp, lär oss nya låtar i olika stilar, spelar både unisont och i stämmor. Dragspelsmusiken berikas av sång och av andra instrument. Ta med eget instrument.

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

NORDISK FOLKMUSIK

Sandsund skola - Klassrum, Anders Portin
ti 18.00-19.30, kursavgift 28 €/28 €
5.9-21.11.2023, 24 lekt.
16.1-9.4.2024, 24 lekt.

Kom med och spela både ny och traditionell folkmusik tillsammans! Fokus ligger på den nordiska folkmusiken och vi lär oss låtar både på gehör och via noter. Du behöver inga förkunskaper inom folkmusik för att delta. Spelar du ett instrument är du välkommen med!

FIOL, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetssalen,
Johanna Lönngrén
on 13.00-17.30, kursavgift 50 €/50 €
6.9-29.11.2023
17.1-10.4.2024

Fiolteknik med fokus på folkmusik, popmusik, klassisk musik samt visor med roliga och medryckande arrangemang. Möjlighet att påverka repertoaren med egna önskemål. Kursen passar både för nybörjare och längre hunna. Individuell undervisning (30 min/vecka). Två gånger per termin spelar kursdeltagarna 90 minuter i grupp. Kursdeltagarna har möjlighet att delta i olika roliga spelningar i grupp på t.ex. Folkmusikfestivalen i Kaustby och på andra evenemang. Fioler finns att hyra för den som inte har egen fiol.

FIOL, PURMO

Purmo skola - Klassrum, Johanna Lönngrén
to 15.00-16.30, kursavgift 50 €/50 €
7.9-30.11.2023
18.1-18.4.2024

Se föregående kurs.

FIOL, SANDSUND

Sandsund skola - Klassrum, Johanna Lönngrén
to 17.30-19.00, kursavgift 50 €/50 €
7.9-30.11.2023
18.1-18.4.2024

Se föregående kurs.

Se även UNG@MI musikkurser på s. 45.

TVÄRFLÖJT

Edsevö skola - Klassrum, Krista Kairaneva
on 14.30-16.30, kursavgift 50 €/50 €
6.9-29.11.2023
17.1-10.4.2024

Tvärflöjtkurs både för nybörjare och för dig som har spelat tidigare. Enligt elevens önskemål spelar vi klassiskt, visor eller populärmusik. Ett antal flöjter finns att låna.

Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

Individuell undervisning i piano- eller orgel. Tillsammans med eleven hittar vi en inspirerande repertoar. Observera nytt för i år: 20 min lektionstid/elev på vissa kurser. Kolla under respektive kurs!

PIANO, BENNÄS

Axåkers skola - Musiksala, Mikael Björklund
må 14.15-18.15, kursavgift 40 €/40 €
4.9-20.11.2023
15.1-15.4.2024

20 min. lektionstid/elev. Observera, ny plats!

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kursavgift 35 €/35 €
5.9-21.11.2023
16.1-9.4.2024

15 min. lektionstid/elev

PIANO, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund
on 14.15-17.55, kursavgift 40 €/40 €
6.9-29.11.2023
17.1-10.4.2024

20 min. lektionstid/elev

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen,
Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kursavgift 35 €/35 €
7.9-30.11.2023, 48 lekt.
18.1-18.4.2024, 48 lekt.

15 min. lektionstid/elev

ORGEL OCH PIANO LEPPLAX, ONSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.15-15.15, kursavgift 35 €/35 €
6.9-29.11.2023
17.1-17.4.2024

15 min. lektionstid/elev.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetssalen, Åsa Grankvist
to 13.30-16.00, kursavgift 35 €/35 €
7.9-30.11.2023
18.1-25.4.2024

15 min. lektionstid/elev.

ORGEL OCH PIANO I LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 15.30-18.30, kursavgift 50 €/50 €
6.9-29.11.2023
17.1-17.4.2024

Individuell undervisning i piano eller orgel. 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. Tillsammans med eleven letar vi fram en inspirerande repertoar. Lektionstiden är 30 minuter/vecka/elev.

ORGEL OCH PIANO, LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.30-19.00, kursavgift 35 €/35 €
7.9-30.11.2023
18.1-25.4.2024

15 min. lektionstid/elev.

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
ti 14.00-18.00, kursavgift 40 €/40 €
12.9-28.11.2023
16.1-16.4.2024

20 min. lektionstid/elev

PIANO OCH ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Åsa Grankvist
må 15.00-19.00, kursavgift 40 €/40 €
11.9-27.11.2023
15.1-15.4.2024

20 min. lektionstid/elev.

PIANO, PURMO

Purmo skola - Klassrum A,
Anna-Karin Johansson
on 14.00-16.15, kursavgift 35 €/35 €
6.9-29.11.2023
17.1-10.4.2024

15 min. lektionstid/elev

SPELA KYRKORGEL

Punsar Bönehus, Ytteresse,
Anna-Karin Johansson
to 17.30-19.10, kursavgift 40 €/40 €
7.9-30.11.2023
18.1-18.4.2024

Kursen är för nybörjare och dig som spelat något år. Vi spelar klassiskt och koraler. Nedre åldersgräns: 12 år. Individuell undervisning 20 min/kurstillfälle.

JULKARAOKE, ANPASSAD KURS

Lövis - Salen, Mikael Björklund,
Dennis Rönngård
ti 13.00-15.00, kursavgift 10 €
12.12.2023

Vi sjunger julånger tillsammans och för varandra, både gamla godingar och moderna låtar. Dennis Rönngård och Mikael Björklund leder musiken och sången. Det kommer att finnas en skärm uppställd för texter och ljudanläggning för häftig ljudåtergivning. Kaffe- och glöggservering ingår i kursavgiften.

Ingen avgift för din stödperson.



Bildkonst

AKRYLMLÄNING

**Sursik skola - Tecknesalen, Jens Palmborg
to 18.00-21.00, kursavgift 42 €
7.9-30.11.2023, 48 lekt.**

På denna kurs arbetar vi med målningsuppgifter baserade på teman så som populärkultur, konstnärliga riktningar och konstnärer. Vi arbetar under lätt-samma former för att vidga våra kunskaper. Kursen lämpar sig för alla med ett intresse för måleri, såväl nybörjare som längre hunna. Ta med: målartejp, penslar samt ev. duk, om du har. Avgift för material, sammanlagt max. 20 €, tillkommer på kursavgiften (för färger och tapetpapper, faktureras).

SHAKE & CREATE

**Kulturhuset AX - Ateljén, Nathalie Aurén
lö 15.00-17.00, kursavgift 20 €
11.11.2023, 3 lekt.**

Workshop i intuitivt målande med uppvärming före. Öppna upp kroppen, släpp det du inte längre behöver och låt din kreativitet flöda fritt! Under den första delen av workshoppen lägger vi kroppen i rörelse genom skakning, som är ett kravläst sätt att röra på sig och öppna upp kroppen. Vi landar sedan i meditation och avslappning innan vi fortsätter workshoppen med intuitivt målande. Vi skapar helt utan regler och över på att släppa prestationen. Här är det känslan som får styra! Inga förhandskunskaper behövs. Materialkostnader ingår i kursavgiften.



HÖSTAKVARELLER - WORKSHOP

**Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Sofie Eriksson
lö 10.00-13.30, kursavgift 20 €
30.9.2023, 4 lekt.**

Kursen riktar sig till alla som vill måla, både nybörjare och mer erfarna. Vi provar på olika akvarelltekniker. Inga förkunskaper behövs. Vi målar tillsammans höstlandskap i akvarell. Under workshoppen gör vi två målningsar, steg för steg tillsammans. Lunchpaus 30 min. mellan de två målningarna och därefter ges ännu tid för fritt målande.

För vuxna och unga från 13 år. Allt material ingår i kursavgiften (bl.a. 4 st Fabriano akvarellpapper 200 g av storlek 17 x 25 cm samt kvalitetsakvarellfärgar). Ta med egen lunch och något att ta hem de färdiga alstren i (ca 20 x 30 cm).



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274 eller
mi@pedersore.fi

LETTERING, GRUNDKURS (12–16 ÅR)

**Sursik skola - Tecknesalen,
Sofie Björkgren-Näse
ti 18.00-21.00, kursavgift 25 €
5.9-12.9.2023, 8 lekt.**

Under en LETTERING WORKSHOP ritar vi bokstäver och ord. Du behöver kanske en logo eller en blogg-banner. Du vill kanske skapa en egen print att ha på väggen, få inspiration till din bullet journal eller designa egna födelsedagskort med namnet på jubilaren snyggt skrivet. Eller så kanske du helt enkelt vill få testa på att skapa vanliga och ovanliga bokstäver med penna. På engelska heter konstformen "lettering", på svenska bokstavsillustration.

Under workshopen går vi bland annat igenom:

- material och verktyg
- bokstavsanatomি
- olika sätt att samla inspiration
- olika metoder att skapa en design

Men fokus kommer att ligga på själva ritandet. Vi kommer att väcka ritmuskerna och skaparglädjen. Jag presenterar roliga övningar där du stegvis får utveckla ditt ritande, från enkla bokstavsskisser till bokstavsillustrationer av citat.

Efter kursen kommer du att ha en bättre förståelse hur du ritar olika bokstavsformer och bokstavsstilar för att kunna utveckla din egen lettering. Några av utmaningarna ni kommer att få: rita en bokstav på så många sätt du kan, rita olika bokstavsstilar och rita ditt namn.

Kursledaren jobbar som lettering artist/bokstavslistratör, gör uppdrag och håller workshops med egna företaget Fia Lotta Jansson Design. www.fialottajansson.com | www.instagram.com/fialottajanssondesign

BRUSH LETTERING, GRUNDKURS

**Sursik skola - Tecknesalen,
Sofie Björkgren-Näse
on 18.00-21.00, kursavgift 25 €
4.10-11.10.2023, 8 lekt.**

Under denna workshop kommer du lära dig använda brush pen, en härlig penna som ger ett stiligt och läckert uttryck med kalligrafieffekt samt lära dig grunder i brush lettering.

Brush lettering är ett avkopplande, lite utmanande, men otroligt roligt sätt att skapa vackra och iögonfallande bokstäver och ord. Bokstavsstilarna vi ritar är perfekta då du vill skapa egna vykort, skriva i minnesböcker eller bulletjournals, designa namnt-

avlor eller bara öva upp ritmuskerna för att njuta av att handrita bokstäver och text.

Vi jobbar med ett övningskompendie med olika alfabetstilar och tips hur du skapar snygga bokstavssällstrationer. Ingen tidigare erfarenhet krävs, detta är en grundkurs så nybörjare är varmt välkomna! Har du gått grundkurs i lettering tidigare är detta en bra fördjupning där du får du nya tips och trix till att utveckla din lettering.

Kostnader för en brush pen (Pentel Brush Sign Pen) samt kompendium tillkommer, ca 5 €, och sätts till på fakturan.

LETTERING MED JULTEMA

**Sursik skola - Tecknesalen,
Sofie Björkgren-Näse
lö 10.00-15.00, kursavgift 25 €
18.11.2023, 7 lekt.**

Under en LETTERING WORKSHOP ritar vi bokstäver och ord. Du kanske behöver en logo, ett personligt visitkort eller en blogg-banner, du vill kanske skapa en egen print för din vardagsrumsvägg (eller för köket eller sovrummet), eller designa egna födelsedagskort med namnet på jubilaren snyggt skrivet. Eller så kanske du helt enkelt vill få testa på att skapa vanliga och ovanliga bokstäver med penna.

Denna kurs har en julig twist där vi speciellt över bokstavsformer och letteringstilar som passar perfekt till julens klappar och pyssel.

Under workshopen går vi bl.a. igenom:

- material och verktyg
- bokstavsanatomি
- olika sätt att samla inspiration
- olika metoder att skapa en design

Men fokus kommer att ligga på själva textningen och ritandet. Jag presenterar roliga övningar där du stegvis får utveckla din textning, från enkla bokstavsskisser till citat-illustrationer. Några av utmaningarna ni kommer att få: rita en bokstav på så många sätt du kan, rita olika stilar, rita ditt namn och utveckla eget projekt.

Kursledaren jobbar som lettering designer / bokstavslistratör och håller workshops med egna företaget Fia Lotta Jansson Design. www.fialottajansson.com

Kurser på kommande till vårterminen:

- Vinterakvareller – workshop med Ann-Sofie Eriksson



Textilhantverk

SPINNA ULL TILL GARN, KATTERNÖ

**Bygården i Katternö, Lotta Kronqvist
må 18.00-21.00, kursavgift 25 €
2.10-23.10.2023, 16 lekt.**

Vill du lära dig att göra ditt eget garn eller har du en spinnrock och vill lära dig att använda den. I år är spinning årets nationella hantverksteknik. På första tillfället undersöker vi hur din spinnrock fungerar och om du behöver reparera den innan vi börjar spenna. Vi börjar med att karda ullen. Under de följande fyra kurstillfällena får du lära dig att spinna och tvinna ullgarn. Du kan köpa ull av kursledaren eller ta med egen otvättad ull. Ta med spinnrock, kardor och förkläde.

SPINNA ULL TILL GARN, PURMO

**Lillby Marthagård, Lotta Kronqvist
ti 18.00-21.00, kursavgift 25 €
3.10-24.10.2023, 16 lekt.**

Se föregående kurs.

Materialkostnader tillkommer.

FÖRNYA HEMMET MED TEXTILIER

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00, kursavgift 42 €/34 €
18.9-4.12.2023, 48 lekt.
15.1-25.3.2024, 40 lekt.**

Med enkla medel kan du förnya hemmet med nya textilier. Här inspireras du till att skapa och sy nya textilier till hemmet på enkelt sätt i trevlig miljö. Du kan sy kuddfodral, gardiner, matchande bordsdukar, tabletter och förvaringskorgar med mera. År du riktigt taggad kan du t.o.m. sy ett enkelt eller mer invecklat lapptäcke här. Under kursen ges idéer och tips för nya alster men du får förverkliga dina egna idéer med handledning under kursens gång. Vill du återanvända material går det också bra. Kursen passar för både nybörjare och för dig som sytt en del tidigare. Har du inte egen symaskin så kan du sy på skolans maskiner. Mer bilder om kursen hittar du här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

GRUNDKURS I KLÄDSÖMNAD

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 28 €
7.9-5.10.2023, 20 lekt.**

Nu får du chans att lära dig grunderna i klädsömnad för att lättare kunna sy kläder själv eller delta i klädsömnadsförsättningskurser. Vi går igenom grunderna i mönsterkopiering, ändringar av mönster, tillklippning och sömnad av plagg, samt grunderna för hur man syr på en vanlig hemsymaskin. Du får sy ett enkelt plagg under kursen. Nyttig kurs som gör dig till en ännu gladare sömmare. Skolans maskiner kan användas om du ej har egen symaskin. Du kan delta i Syglad onsdagskväll jämsides med att du deltar i grundkursen.

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

KLÄDSÖMNAD FORTSÄTTNINGSKURS; SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
on 18.00-21.00, kursavgift 42 €/42 €
6.9-29.11.2023, 48 lekt.
17.1-10.4.2024, 48 lekt.**

Under syglada onsdagskvällar får du skapa kläder för olika åldrar, allt från mjuka, sköna babykläder och accessoarer till valfria kläder för vuxna, så som vardagsplagg, ytterplagg och festkläder. Du får handledning efter hand som du behöver under kursens gång. Vi gör ett tyghandelsbesök i början av kursen. Kursen är tänkt för dig som redan känner till lite om grunderna för klädsömnad samt grunderna för att sy på maskin. Har du ej egen symaskin så får du sy på skolans maskiner. Mer om kursen hittar du här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

ATT SY PÅ OVER-LOCKNINGSMASKIN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
30.9.2023, 7 lekt.**

Under den här effektiva endagskursen får du chans att lära dig sy och använda overlock-maskinen på ett optimalt sätt. Vi går igenom rätt iträdning, inställningar, olika sömmöjligheter bl a hur man fällar på overlock-maskin, samt rätt söm och inställning till olika tyger. En nyttig kortkurs där både du och maskinen mår bättre efteråt. Har du inte egen overlock-maskin får du sy på skolans maskiner. Mer om kursen kan du kolla här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

KLÄD- OCH TEXTIL- REPARATIONSVERKSTADEN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 25 €
26.10-16.11.2023, 16 lekt.**

Samla ihop textilier och kläder som behöver ses om och kom på kurs och få handledning med att reparera dem. Du kan byta dragked på reparationsverkstaden, sy upp fällar, fixa repor och hål och sy om, så att plaggen går att använda längre. På skolan finns symaskiner, men du får även ta med din egen maskin om du vill. Länk: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

BURKFÄRGNING

**Lillby Marthagård, Marie-Louise Thylin
on 18.00-20.30, kursavgift 10 €
1.11.2023, 3 lekt.**

Kom med på en kul och experimentell kurs i naturlig garnfärgning! Du kan färga garnet som du spunnit som bör vara tvättad. Vi färgar med sådant som annars skulle hamna i bioavfallet eller på komposten. Garnet blir brokigt. Varje gång blir resultatet en överraskning. Ta med 3 st 1,5 - 2 l steriliserade glasburkar med täta lock och 3 - 6 st ljusa yllegarn i 50 g härla. Du kan använda ett garn som du tycker om att sticka med, t.ex. sockgarn. Ta med torkad avokado i bitar, torkat skal av mandarin, grönt te, gurkmeja, blad samt gult och rött lökskal. Ta också med sax och fiskargarn. Liten materialkostnad tillkommer för kochenill, krapp och vejde som betalas åt kursläraren.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

**Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-20.30, kursavgift 34 €/34 €
4.9-27.11.2023, 40 lekt.
15.1-15.4.2024, 40 lekt.**

Kursen är för dig som vill vara kreativ i vävstolen och få din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. Vi jobbar parvis och delar på en vävstol. Kursen är planerad att du deltar både under höstterminen och vårterminen. På kursen får du lära dig alla moment som behövs för att sätta upp en väv. I kursen ingår bl.a. planering, uträkning av vävar, uppsättning, garnberäkning, materiallära, färg och komposition, avslutningar och montering. Ingen kurs 6.11.

VÄV- OCH STICKGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

**Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.00, kursavgift 34 €
6.9-29.11.2023, 37 lekt.**

Upplev kreativa stunder i vävstolen. Du får planera och väva din personliga produkt som passar just ditt hem och dina behov. Vi experimenterar med att färga varpen och du kan prova på skaftväxling och smålandsväv. Vi hjälps åt med de olika momenten. Vi provar på olika sticktekniker t.ex fleegle-hälen, roositudteknik och dominostickade sjalar. Vi färgar garn i burk. Du väljer vad du vill göra. Ingen kurs 8.11.

Kurserna med namnet Kreativa händer

är till för dig som tycker om att handarbeta och göra något med händerna. Första kurstillfället är ett planeringstillfälle då kursinnehållet presenteras och nya produkter visas. Du kan prova på olika hantverkstekniker, t.ex. makramé, broderi, frivolitet och tuftning. Du får nya virk- och stickmodeller. Vi provar på fleegle-hälen, domino- och roositudstickning. Vi börjar med att planera olika vävar så du kan gärna ha med något handarbete som du inte behöver hjälp med. Du får information om olika material och var du kan köpa material. Du får komma med önskemål och bestämmer själv vad du vill göra. Vi inspirerar varandra! Inga kurser v.45

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal, Marie-Louise Thylin

må 13.30-16.30, kursavgift 42 €/42 €

4.9-20.11.2023, 44 lekt.

15.1-8.4.2024, 44 lekt.

Ingen kurs 6.11.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby Marthagård, Marie-Louise Thylin

ti 9.00-12.00, kursavgift 42 €/42 €

5.9-21.11.2023, 44 lekt.

16.1-2.4.2024, 44 lekt.

Ingen kurs 7.11.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin

ti 13.30-16.30, kursavgift 42 €/42 €

5.9-21.11.2023, 44 lekt.

16.1-2.4.2024, 44 lekt.

Ingen kurs 7.11.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin

on 9.00-12.00, kursavgift 42 €/42 €

6.9-29.11.2023, 44 lekt.

17.1-3.4.2024, 44 lekt.

Ingen kurs 8.11.

KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Marthagård, Marie-Louise Thylin

to 9.00-12.00, kursavgift 42 €/42 €

7.9-30.11.2023, 44 lekt.

18.1-11.4.2024, 44 lekt.

Ingen kurs 9.11.

ULLIGT OCH GULLIGT, ANPASSAD KURS

Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin

to 18.00-20.30, kursavgift 15 €

16.11-23.11.2023, 7 lekt.

Du får med ull och nål tova en mjuk och gullig fantasifigur eller djur. Vi klipper och formar stommen av superlon och nältovar ull på den. Materialkostnad ingår i kursavgiften.

VIRKA RUNDA FORMER

Kulturhuset AX - Ateljén, Jeanette Saari

to 18.00-20.30, kursavgift 25 €

28.9-26.10.2023, 13 lekt.

Kom med och virka runda former till dukar, väskor, mattor, dynor och tabletter. Ta med virknålar i olika grovlekar och bomullsgarn i olika färger.

MAKRAMÉ

Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin

fr 18.00-20.30, lö 10.00-15.30, kursavgift 20 €

6.10-7.10.2023, 11 lekt.

Kom med och lär dig de få knutar man behöver kunna för att göra makramé och starta ett eget projekt! Du får individuell undervisning enligt dina behov. Du kan till exempel tillverka en makramégunga till ditt sällskapsdjur eller en mysig lampdekorations som blir fin i inredningen. Vi använder pinterest som inspiration. Ta med Paulina-snöre eller moppgarn, metallring, sax, knoppnålar, måtband och klädställning eller styrokskiva.

MÖNSTER PÅ TYG OCH KLÄDER

Sursik skola - Textilslöjdsalen,

Marie-Louise Thylin

to 18.00-20.30, kursavgift 20 €

5.10-26.10.2023, 10 lekt.

Gör ditt personliga mönster på tyg eller kläder genom att stämpla. Du kan piffa upp dina kläder med tryckta mönster eller trycka på mindre tygbitar. Vi gör våra egna stämplar men använder också färdiga schabloner och trästämplar för dynor eller väskor. Du kan ha med egna tvättade kläder, tunna tyger, gamla linnehanddukar, loppisfynd och jeans i bomull eller linnevalitet. Ta med potatis, målartejp i olika bredder, virkad duk, WC-pappersrulle, rep eller tråd (ej plast), en liten hobbykniv, målartejp i olika bredder samt oömma kläder. Materialkostnader betalas till läraren.

BRODERA KREATIVT MED SASHIKO

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Carola Renlund
lö 9.30-15.30, kursavgift 15 €
11.11.2023, 8 lekt.**

Kom med och pröva på sashiko-broderi i en kreativ workshop! Du kan med enkla stygn skapa dekorativa mönster. Du väljer själv om du vill öva på provlappar eller om du föredrar att testa mönster direkt på t.ex. ett plagg eller en väska. Det är fritt fram att experimentera kreativt även på söndriga plaggs eller textilier, om du vill använda tekniken i lappningar. Till denna workshop behöver du ta med med det material du vill sy på: några små tygbitar (t.ex. bomullstyg eller jeansstyg) eller färdiga plaggs och textilier. Ta också med garn/tråd (t.ex. pärlgarn, moulinégarn och sashikogarn), lämpliga synålar, linjal, penna, rutigt anteckningspapper och en fingerborg. En halvtimmes paus för lunch är inräknad i kurstdiden, så ta med matsäck. Handledning även på finska.

SPETSKNYPLLING

**Bygården i Katternö, Nina Schwarz
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00,
kursavgift 42 €/42 €
23.9-26.11.2023, 48 lekt.
27.1-24.3.2024, 48 lekt.**

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom enkla övningar. Vana knypplare gör spets enligt egen kunskapsnivå, slutför tidigare arbeten, börjar på nya arbeten eller studerar nya spets typer, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spets typer, materiallära och aktuellt inom knyppingen tas upp efter hand. Kursen hålls under hösten lö-sö 23-24.9, 28-29.10 och 25-26.11. Under vårterminen: lö-sö 27-28.1, 24-25.2 och 23-24.3.

FÖRNYA DELAR TILL DIN FOLKDRÄKT, FORTSÄTTNINGSKURS

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Britt Östman
ti 18.00-20.30, kursavgift 32 €
26.9-28.11.2023, 33 lekt.**

Fortsättning skurs från senaste läsåret. Inga nya dräkter påbörjas. Endast kompletteringar och färdigställande av föregående läsårs projekt. Ta med: folkdräkt, material som du har, synålar, knappnålar, måttband, sax och stadigt tyg för toall.

Kurser på kommande till vårterminen:

Marimekkoplägg
Handy partner, happy household
Kreativa händer, Åvist

MINIRYA

**Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 18.00-20.30, kursavgift 25 €
27.9-25.10.2023, 13 lekt.**

Du får göra en liten och modern rya med till exempel marimekko eller arabiamotiv som passar ditt rum. Första gången planerar vi och beställer material. Du får prova på ryaknuten samt hur man kan planera färger och kombinerar olika material på nockan. Du får även prova tuftning och hur man kan göra den mera lik en rya. Du kan göra flera miniryor till en större helhet. För planeringen kan du ta med olika grovlekar och kvaliteter på garn. Du kan använda rester för att blanda blanka och matta material i de färger som passar ditt hem. Ta med en ryanål, sax, penna och papper.

STICKTRÄFF MED LINA

**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Lina Peräneva
on 18.00-20.30, kursavgift 28 €/28 €
20.9-13.12.2023, 23 lekt.
24.1-17.4.2024, 23 lekt.**

Har du en dröm om att lära dig att sticka, är du nybörjare eller har du redan många års erfarenhet av stickning, det här är kursen för dig! Vi träffas varannan vecka för att sticka med likasinnade. Vill du lära dig tolka mönsterbeskrivningar, välja rätt storlek eller sticka en tröja uppifrån ner? Vi bekantar oss med nya garner och du bestämmer själv vad du vill sticka. Ta med egna tillbehör till kursen. Du kan också köpa garn av läraren.

BÖRSVERKSTAD INFÖR JULEN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 20 €
23.11-7.12.2023, 12 lekt.**

I år blir det en kortkurs tre torsdagskvällar med ännu mer försnabbat koncept där du får skapa börsar med metallbygel för att ge bort som gåva eller ha själv. Kursledaren har färdiga byglar och mönster, men tygerna och ev dekorationsmaterial skall du ha med själv. Närmare materialinfo ges via mejl innan kursstart. Har du halvfärdiga börsar hemma får du gärna ta med och sy dem klara här. Mer bilder ser du här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>



Hantverk

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €/34 €
25.9-27.11.2023, 40 lekt.
15.1-25.3.2024, 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.

MÖBELRESTAURERING

**Sandbacka verkstad, Bäckby, Riitta Sandbacka
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30,
kursavgift 42 €/42 €
6.10-11.11.2023, 45 lekt.
9.2-23.3.2024, 45 lekt.**

Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renoveringen avträföremål. Även en del möbeltapetsering (textil). Ta med renoveringsföremål som du vill få sakkunnig hjälp och handledning med.

Kurstillfällen under hösten: fre-lö 6-7.10, 13-14.10, 27-28.10 och 10-11.11.

SMYCKEN AV LERA, ANPASSAD KURS

**Kulturhuset AX - Ateljén, Katharina Wikholm
lö 14.00-16.00, kursavgift 15 €
16.9-14.10.2023, 5 lekt.**

På kursen gör vi smycken, typ "godissmycken" eller pärlhalsband av handgjorda pärlor. Möjligheterna är många. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

Materialkostnader tillkommer.

KERAMIK

**Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kursavgift 34 €/32 €
26.9-28.11.2023, 40 lekt.
30.1-26.3.2024, 32 lekt.**

Yngre och äldre, nybörjare och "längre hunna" får tillfälle att jobba med lera under handledning, samt få alstren brända och glaserade. Ta på oömmna kläder samt ämbar med lock att förvara leran i. Material- och bränningkostnader tillkommer enligt användning.

KERAMIKHELG MED JULTEMA

**Sussis pottor & pytor - keramikverkstad,
Överpurmo, Sonja Ekstrand
lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00, kursavgift 35 €
28.10-11.11.2023, 21 lekt.**

Du får lära dig grunderna i keramikens olika handbyggningsstekniker, såsom t.ex. tumming, kavling och korvteknik. Sedan skapar vi fritt: tomtar, änglar, lyktor, skålar, fat och annat som du vill tillverka, åt dig själv eller som unika julklappar. Flera drejskivor finns också tillgängliga för dig som vill öva drejning. Sista kursdagen färglägger och glaserar vi sakerna. Färdiga alster hämtas ca en vecka efter kursens slut. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns för deltagande: 12 år. Ta med mellanmål. Kaffe, te och mikro finns på plats. Material- och bränningkostnader tillkommer enligt användning. Kursdatum: lö-sö 28-29.10 och lö 11.11. Kl. 10-16 alla datum.

Ta med en granne eller vän på kurs så kan ni samåka och umgås även till och från kursen.

VÄGGKRANS AV TORKAT MATERIAL

**Kulturhuset AX - Ateljén, Sandra Neuman
må 18.00-20.30, kursavgift 10 €
2.10.2023, 3 lekt.**

Med torkade blommor, gräs och kvistar skapar vi en personlig krans som inredningsdetalj till hemmet. Om du har ett passande material kan du ta med, t.ex. rankor av vildvin, måbär eller andra långa kvistar att göra stommen av och prydnadsgräs eller vass som utfyllnadsmaterial. Vill du hellre jobba på en metallring går det bra att ta med (finns även att köpas på plats). Kransmaterial kan köpas av kursledaren Sandra, som driver företaget Floristgaraget.

HÖSTSTYLA DITT HEM

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma Sandbacka
må 18.30-21.00, kursavgift 15 €
9.10.2023, 3 lekt.**

Välkommen på en inspirerande kväll om hur du stylar ditt hem inför hösten! Under kvällen får du handfast tips och råd på hur du med små medel kan skapa ett mysigt och ombonat hem att trivas i under vinterhalvåret. Vi går även kort igenom höstens inredningstrender, hållbarhetstänk i inredning samt hur du kan planera en mångsidig belysningshelhet hemma. Emma Sandbacka är utbildad inredare och driver inredningsplaneringsföretaget Inrediasi.

HIMMEL AV GLASSTAVAR OCH PÄRLOR

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
2.11.2023, 4 lekt.**

Himmel är så roligt att göra och det behöver inte bli en traditionell utav halm. En fin och liten himmel av glasstavar och pärlor blir en trevlig dekoration. En liten materialkostnad på 6 € för tre stjärnor, betalas åt kursläraren.

TVÅLAR MED VILDA VÄXTER

**Sursik skola - Tecknesalen, Ida Holmström
to 17.30-21.00, kursavgift 20 €
9.11.2023, 5 lekt.**

Under kursen tillverkar vi olika tvålar utan doftämnen och färger enbart av växter från naturen.

Fasta tvålar är väldigt dryga, och får man själv vara och bestämma vad en tvål skall innehålla så väljer man snabbt bort onödiga färgämnen och tillsatser. Att laga egen tvål kräver dock noggrannhet samt

lite försiktighet, men slutprodukten är en ren och mild tvål.

Oömma kläder rekommenderas eftersom vi hantrar lut. Materialkostnader tillkommer, och betalas till kursledaren.

TOSSUJA JA KINTAITA LAMPAAN TALJASTA

**Sursik skola - Käsityösali, Eija Kattilakoski
pe 18.00-21.00, la 10.00-16.00,
kurssimaksu 20 €
13.10-14.10.2023, 12 oppit.**

Kurssilla valmistetaan perinteisellä menetelmällä asusteita kuten tossuja ja kintaita lampaan taljasta. Voit ommella joko tossut tai kintaat tai vaikka molemmat. Yksiin tossuihin menee (koosta riippuen) materiaalina noin 2/3 taljaa ja kintaisiin noin ½ taljaa.

Asusteet ommellaan käsin leikkaavalla nahkaneullalla, mitään erityistaitoja ei tekoon vaadita. Tossut/kintaat voi halutessaan koristella nahkapuoleltä painamalla niihin kuvioita. Asusteissa toimii parhaiten hieman lyhyempivillainen talja. Lyhytvillaiset taljat ovat kevyempiä käsittelyä mutta silti varmasti riittävän lämpimiä.

Taljoja (suomenlammast) saa ostaa opettajalta ja niiden hinnat ovat alkaen 80 € koosta ja laadusta riippuen. Jos hankit taljan itse kannattaa kiinnittää huomiota nahnan paksuuteen ja nahkapuolen puhtauteen.

Ohuempana nahkaa on helpompi ommella.

Taljojen lisäksi tarvitaan nahkaneuloja (esim. koko 1 tai 3), vahattua pellavalankaa, hyvä sormustin ja verhonipsuja tai paperiliittimiä (nuppineulojen sijaan), näitä saa ostaa myös opettajalta. Lisäksi tarvitaan sileät lattapihidit, teräväkärkiset sakset, kaavapaperia ja muistiinpanovälineet. Iso osa kustannuksista tulee taljasta, muut tarvikkeet maksavat noin 20–40 € riippuen siitä mitä sinulta löytyy omasta ompelurasiasta.

Painokoristelua varten kurssilla on käytettävissä opettajan puiset leimasimet, jotka on valmistettu perinteisten mallien mukaan. Leimasimia on useita, jotka on valinnanvaraa. Lisäksi käytettävissä on koristeluun sopivat värit sekä muit koristeluun tarvittavat tarvikkeet. Koristelun materiaalimaksu on 10 €. Opetuskieli on suomi, mutta opettaja osaa ruotsia. Kurssimateriaali maksetaan käteisellä, Mobiile Payin tai pankkikortin kautta.

VIKA ADVENTSTJÄRNOR

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
14.11.2023, 4 lekt.**

Piffa upp ditt fönster med en eller flera stjärnor i olika viktekniker. Ta med tapetrester, blad från en gammal bok, silkespapper, snöre, sax, klädnypor, lim eller limpistol, om du har.

Kurser på kommande till vårterminen:

Keramikhelg med trädgårdstema.

JULTOMTENS VERKSTAD

**Kulturhuset AX – Ateljé och samlingsrum,
Marie-Louise Thylin
lö 9.30-16.00, kursavgift 20 €
25.11.2023, 9 lekt.**

Kom och pyssla eller sy små julklappar på 8 olika stationer med bl.a. återanvändning som tema. Du kan välja att göra 8 olika julklappar. Du hinner inte med alla men pysslar och syr i egen takt till instruktioner och hjälp av läraren. Stationerna du kan välja är bl.a makramédekorations, julgransboll, origamistjärna, bokhjärta, doftbjörta, blockljus med decoupage, tro-, hopp- och kärlekssymboler av metalltråd, jojo-halsband, reflexdekorations, ängel, bokmärke. Ta med scotch gellim, sax, nål och tråd, pärlor, papper och penna samt pengar för material. Du får meddelande om vad du kan ha med för återvinningsmaterial. Nedre åldersgräns 13 år.



Dans

VUXENBALETT FÖR NYBÖRJARE

**Edsevö skola – Gymnastiksalen och
Sursik skola - Anderssénsalen, Raija Ilo
lö 13.45-14.45, kursavgift 25 €/25 €
9.9.-2.12.2023, 16 lekt.
20.1.-20.4.2024, 16 lekt.**

Balett på nybörjarnivå. Lär dig grunderna i klassisk balett för att förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tossor. Observera att kursens tre första kurstillfällen (9.9, 16.9 och 23.9) samt 11.11 och 18.11 hålls i Edsevö skola p.g.a. att Anderssénsalen är upptagen. Tvåspråkig kurs.

NYBÖRJARKURS I LINEDANCE

**Edsevö skola - Gymnastiksalen, Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,
kursavgift 15 €/15 €
18.11-19.11.2023, 7 lekt.
24.2-25.2.2024, 7 lekt.**

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 tillsammans på led. Linedance är en rolig dansform som förbättrar konditionen, koordinationen och rytmkänslan. Du behöver inga förhandskunskaper. Ta med bekväma dansskor, vattenflaska och gott humör. Tvåspråkig kurs.



Djur och natur

NATURKONTAKT

Bergö skidcentrum, Ida Holmström
lö 13.00-15.30, kursavgift 20 €
23.9.2023, 3 lekt.

Handledd skogsvistelse - skogsbad

Forskning har under den senaste tiden lyft fram hur naturen påverkar oss positivt på väldigt många olika sätt; blodtrycksreglerande, stressreducerande, immunförvarshöjande o.s.v. Allt detta uppnås genom att vistas i naturen, men många behöver handledning för att lära sig släppa vardagsstressen. Naturkontakt-skogsbad är ett nytt sätt att vistas i naturen, en handledd skogsvistelse för att öva på att vara närvarande och använda sina sinnen för att kunna ta del av naturens läkande förmåga. Att lära sig att stanna upp och bara vara, släppa oro och onödiga tankar en stund. Detta kan vara en väg att hitta nya sätt för återhämtning, ett sätt att lära sig att uppleva naturen eller för att lära sig mera om sig själv. Ha på dig varma kläder. Samling vid parkeringen till Bergö vandringsled.

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 9.30-12.00, kursavgift 15 €
14.9-5.10.2023, 13 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Kom med och njut av höstens färger i naturen och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus. Kursdatum: 14.9, 21.9, 28.9 och 5.10.

Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

LÖRDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
lö 9.30-12.00, kursavgift 15 €
16.9-7.10.2023, 13 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Kom med och njut av höstens färger i naturen och trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng.

Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 16.9, 23.9, 30.9 och 7.10. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

RUSKAPADDLING PIRILÖ RUNT

Camilla Sandström, Jesper Holmstedt
lö 10.00-14.30, kursavgift 53 €
23.9.2023

Hösten är en fin tid för paddling. löven blir gula, flyttfåglarna rör sig söderut och lugnet sänker sig. Under en dagsutfärd kommer vi att paddla Pirilö runt och uppleva hösten från första parkett.

Sträckan är ca 18 km lång och består av varierande paddling. Vi paddlar i Bennäs å, över Sandsundsfjorden och i Larssmosjön. Vi pausar med jämna mellanrum. Vi paddlar öppna tvåmannan kanadensare. Kanot, flytväst och paddel ingår i kursavgiften.

Du behöver ha med ett komplett ombyte kläder vattentätt packat samt kläder enligt väder. Ta också med egen matsäck för en hel dags paddling. Startplats meddelas närmare. Observera att tidtabellen är på ett ungefärligt pris, det kan gå snabbare och det kan ta längre beroende på gruppens framfart, väder och vind.

Du bör vara minst 15 år, simkunnig och grundfrisk. Vid ev. annullering efter 14.9 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avgång faktureras hela kursavgiften.

SVAMPKURS

**Vildmarkscentret i Lappfors, Anita Storm
lö 10.00-14.00, kursavgift 20 €
23.9.2023, 5 lekt.**

Vi lär oss känna igen de rekommenderade matsvamparna och förväxlingsarter innan vi beger oss ut i skogen för att plocka. En liten utställning sammantälls av de arter vi hittat. Därefter tillreds svamparna i muurikka-panna och vi diskuterar hur man kan förädla och förvara svampen efter plockning.

Ta med korg och svampkniv samt svampbok om du har. Packa även med en matsäck/kaffe med tilltugg och gärna också tallrik och gaffel till provsmakningen.

TILLSAMMANSKURS: MÖRKERVANDRING FÖR HELA FAMILJEN

**Grillstället Solsidan, Purmo,
Camilla Sandström
fr 18.00-21.00, kursavgift 20 €
6.10.2023, 4 lekt.**

Flytta fredagsmyset ut i naturen och ta med familjen på en stämningsfull vandring längs Brännbacka-Forsnabba vandringsled i Purmoskogen! Medan mörkret lägger sig vandrar vi i pannlampornas sken fram till vår fackelbelysta rastplats vid Solsidan i Purmo. Där blir det korvgrillning, brasmys och trevlig samvaro innan vi så småningom återvänder. Det blir ingen lång vandring (max 5 km) så detta passar utmärkt för barn och föräldrar som vill göra något roligt tillsammans, men alla oavsett ålder är välkomna! Ta med pannlampa/ficklampa och egen matsäck till fredagsmyset. Anmäl den vuxne och uppge barnets/barnens ålder vid anmälan. Deltafragiften gäller för 1 vuxen och 1 barn (deltar flera barn sätts 5 €/barn till).

KONTINUITETSSKOGSBRUK I PRAKTIKEN

**Anders Sulkakoski
lö 10.00-13.00, kursavgift 10 €
7.10.2023, 4 lekt.**

Kontinuitetsskogsbruk är en relativt ny metod jämfört med traditionell skogsodling. Skogslagen tillåter sedan 2014 kontinuitetsskogsbruk som en skogsodlingsmetod. Kontinuitetsskogsbruk går i princip ut på att virkesuttagen sker genom återkommande höggallringar, och att marken aldrig lämnas helt kal. Vi besöker kontinuitetsskogen i Bosund. Samling vid Pias Livs parkering, Eugmo. Kaffe med dopp bjuds vid Anttis laavu.

TRATTRAKTARELLJAKT OCH SVAMPLUNCH

**Camilla Sandström
lö 10.00-14.00, kursavgift 20 €
14.10.2023, 5 lekt.**

Senhösten är trattraktarellernas och svampjägarnas tid. Häng med på trattrakt och lär dig identifiera en av våra populäraste matsvampar - trattkantaren. Förutom att du får lära dig identifiera trattkantaren får du också lära dig i vilken typ av skog den växer och förhoppningsvis får du med dig en liten skörd hem.

Som gräddé på moset avslutar vi dagen med svamptoast och kaffe i skogen som vi tillreder över öppen eld. Svamptoasten och kaffet ingår i deltafragiften. Vi meddelar samlingsplats och utrustning närmare till de anmälda. Välkommen med ut i svampskogen!



Trädgård

FUNKIA - TRÄDGÅRDENS MEST LÄTTSKÖTTA PERENN

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Majvor Nyholm
to 18.30-20.30, kursavgift 10 €
28.9.2023, 3 lekt.**

Funkia har stora vackra blad i många olika nyanser och storlekar. Den går ofta under sitt vetenskapliga namn Hosta. Funkior är bland de mest användbara perenner som finns för att skapa inbjudande och vackra miljöer. De passar bra ihop med många andra trädgårdsväxter och är vackra hela säsongen. Har man en gång fått upp ögonen för dem är det svårt att inte vilja ha mer av dessa fantastiska bladväxter som finns i många olika storlekar och färgsättningar. Trädgårdsmästare Majvor Nyholm ger goda råd om hur du kan plantera, kombinera och variera din funkiarabatt.

VÄGGKRANS AV TORKAT MATERIAL

**Kulturhuset AX - Ateljén, Sandra Neuman
må 18.00-20.30, kursavgift 10 €
2.10.2023, 3 lekt.**

Med torkade blommor, gräs och kvistar skapar vi en personlig krans som inredningsdetalj till hemmet. Om du har ett passande material kan du ta med, t.ex. rankor av vildvin, måbär eller andra långa kvistar att göra stommen av och prydnadsgräs eller vass som utfyllnadsmaterial. Vill du hellre jobba på en metallring går det bra att ta med (finns även att köpas på plats). Kransmaterial kan köpas av kursledaren Sandra, som driver företaget Floristgaraget.

Se även trädgårdsföreläsningarna på sid 7.

Kurser på kommande till vårterminen:

Härliga färgglada dahlior
Planera din trädgård, två kurser
Hur lyckas jag med mina tomater



Matlagning

SPORT EVENTS FOOD

**Sursik skola - Undervisningsköket, Rasmus Walberg
ti 18.00-21.00, kursavgift 20 €
12.9.-26.9.2023, 12 lekt.**

Upplev stämningen från internationella sportevenemang genom maten på denna kurs! God mat, trevligt sällskap och en bra match, det blir inte bättre än det! Vi tillredar rätter med inspiration från sportevenemang, t.ex. olika hot dogs, corn dogs, lobster rolls, chicken fingers, burgers, fries, pretzels och churros. Ingredienskostnader betalas till kursledaren.

BAKA TILLSAMMANS

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Lillqvist
to 18.00-20.00, kursavgift 10 €
5.10-12.10.2023, 5 lekt.**

Vi bakar gofika till helgen. Vi bakar allt från småbröd till enklare kakor. Kursen riktar sig för barn i åldern 6 år och uppåt i vuxet sällskap. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxne. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Ta med förkläde och en burk att ta hem kakorna i.

ÖVERRASKA MED 3-RÄTTERS MIDDAG

**Sursik skola - Undervisningsköket, Rasmus Walberg
ti 18.00-21.00, kursavgift 20 €
7.11-21.11.2023, 12 lekt.**

ÖVERRASKA din partner och familj med en 3-rättters

Ta med förkläde, kökshandduk, engångshandskar och ev. kursavgift.

middag! Vi lär oss tillreda snabba förrätter, varmrätter och efterrätter som kompletterar varandra i smak och utformning. Nya recept och idéer för mysiga middagar i goda vänners sällskap. Ingredienskostnader betalas till kursledaren.

GOTT AV GLUTENFRIA INGREDIENSER

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ann-Catrin Hagnäs
må 18.00-21.00, kursavgift 10 €
30.10.2023, 4 lekt.**

Vi bakar glutenfria söta bakverk och även ett glutenfritt matbröd. Kom med och lär dig knepen för att få glutenfri bakning att lyckas! Ingredienskostnader betalas till kursledaren.

FOOD PREP OCH MATINSPO

**Sursik skola - Undervisningsköket, Julia Byggmästar, Johanna Enholm
lö 11.00-14.00, kursavgift 20 €
18.11-25.11.2023, 8 lekt.**

Två kursdagar där vi tillredar och lagar enkel, god och nyttig mat som passar bra för food prep. Vi utgår ifrån ett kostrådgivar- och personligt tränarperspektiv. Food prep innebär helt enkelt att du planerar och förbereder en större mängd mat som du fördelar i matlådor som du har i kylen eller frysen. Det är en vanlig metod för de som inte hinner laga mat dagligen, går på kostschema eller helt enkelt vill underlätta i vardagen. Kostnader för ingredienser tillkommer (max.10 €) och sätts till på fakturan

INDISK MAT

**Sursik skola - Undervisningsköket, Kaj Lindh
to 18.00-21.00, kursavgift 15 €
2.11-9.11.2023, 8 lekt.**

Under två kvällar kommer vi att tillaga olika utsökta rätter från Indien. Första kvällen kommer vi att laga smakrika curryrätter med olika tillbehör. Under den andra kvällen kommer vi att utforska olika sorters indisk gatumat (streetfood). Kom med och upplev de härliga indiska smakerna på hemmaplan! Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren.

"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" - NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING

**Jeriko Gård, Ytteresse, Camilla Smeds
fr 17.00-20.00, lö 10.00-15.00, kursavgift 32 €
27.10-28.10.2023, 11 lekt.**

Välkommen till det vedeldade hantverksbageriet Jeriko Gård i Ytteresse för att lära dig grunderna i surdegsbakning. Gårdens bagare ger dig verktygen för att lyckas baka surdegsbröd utan jäst hemma i ditt eget kök. Vi går igenom hur du startar och underhåller en surdegsstart, sätter dina degar och gräddar gyllene surdegsbröd med härligt knaprig skorpa. Under kursen får du ett grundrecept på surdegsbröd som du kan variera enligt egna önskemål, samt recept på surdegspizza.

Med dig hem får du en burk av vår livskraftiga surdeg, bröd du gräddat i bageriet samt bröddeg du gjort under kursen som du får grädda hemma. På fredagkväll bjuds på kvällste och smörgås, på lördag bakar vi surdegspizza till lunch (till självkostnadspris).

PORTRVIN

**Loffens i Bennäs, Glenn Sundstedt
on 18.30-20.15, kursavgift 20 €
8.11.2023, 2 lekt.**

Vi bekantar oss med det mycket uppskattade portvinet. Vilka olika typer av portvin finns, hur tillverkas portvin, vad är en portvinstång, vad är dekantering samt vad passar till portvin? Bilder och en kortfilm om portvinet visas. Vi provar och jämför åtminstone fyra sorter: vit port, LBV, tawny och ett äkta vintage portvin. Kostnader tillkommer för materialet och betalas på plats. Ta med 4 st eagna vinglas.

MOUSSERANDE VINER OCH CHAMPAGNE

**Loffens i Bennäs, Glenn Sundstedt
on 18.30-20.15, kursavgift 20 €
11.10.2023, 2 lekt.**

Champagne och mousserande vin är dryckerna 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. Ta med fyra egna vinglas.

KÖTTKUNSKAP; "ÄLGEN FRÅN SKOG TILL BORD"

**Sursik skola - Auditoriet, Anita Storm
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
10.10.2023, 4 lekt.**

Den klimatsmarta trenden med att ta vara på hela djuret "Nose to tail" är åter aktuell. Anita Storm, ekologirådgivare vid Marthaförbundet, föreläser om hur du kan använda hela djuret vid styckning och tillredning. Allt från s.k. värdebitar till inälvor kan tas tillvara. Hon tipsar om olika tillredningsmetoder såsom rökning och torkning. På föreläsningen får du också tips på lämpliga förpackningsmetoder och förvaring.

UTOMHUSFIKA, ANPASSAD KURS

**Bergö skidcentrum, Ida Holmström
to 17.30-19.30, kursavgift 15 €
21.9.2023, 3 lekt.**

Picknick, där vi tillreder det vi skall äta utomhus.

Välkommen med på en utomhuskurs där vi tillsammans kokar kaffe på stormkök samt lagar något gott att äta till det. I kursavgiften ingår kostnader för ingredienser.

Kursen är planerad för personer med specialbehov. Uppge vid anmälan vem som stöder dig om du behöver hjälp med att ta dig fram i naturen (per e-post till mi@pedersore.fi eller till tel. 06-7850 275). Meddela också ev. matallergier.

Kursen är inte rullstolsanpassad.



Gymnastik och träning

SIMTEKNIK FÖR VUXNA

Jakobstads simhall, Jennifer Storrank
må 17.00-18.00, kursavgift 15 €
11.9-16.10.2023, 8 lekt.

Under kurserna lär vi oss stegvis tekniken för de tre vanligaste simsättarna, crawl, bröstsim och rygg sim. Du behöver kunna simma minst 25 meter för att delta i kurserna. Om du vill kan du ta med dig egna simglasögon. Simhallsavgiften betalas skilt vid kassan.

AFTER WORK YOGA

Loffens i Bennäs, Nina Åbrandt
ti 16.20-17.20, kursavgift 25 €/25 €
12.9-21.11.2023, 13 lekt.
16.1-26.3.2024, 13 lekt.

Landa efter arbetsdagen i andetag, rörelse och återhämtning. Mjuk yoga som passar alla kroppar och åldrar. Varje tisdag har ett specifikt tema, bland annat kommer vi att fokusera på rygg, matsmältning, stressreducering och nervsystemet. Kom som du är! Inga förkunskaper behövs. Packa med mjuka kläder, yogamatta och en filt. Ej kurs 17.10.

KUNDALINIYOGA FÖR NYBÖRJARE

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.30, kursavgift 26 € /26 €
21.9-16.11.2023, 16 lekt.
25.1-21.3.2024, 16 lekt

Obs! Gäller alla motionskurser inomhus:

Ta med eget liggunderlag och gärna också vattenflaska!

Är du nyfiken på om yoga kan vara något för dej?

Kom och testa Kundalini yoga för nybörjare. Vi gör yogapass som passar alla, oavsett ålder, kön och hur mycket man tränar eller inte tränar. I varje tillfälle ingår yogapass, avslappning och en kort meditation. Du får också lära dig andningstekniker för bl.a ett lugnare sinne.

Ta med yogamatta, en kudde att sitta på, filt, ylle-sockor och eventuellt en vattenflaska.

MUSKULÄR AVSLAPPNING

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Camilla Kronholm
on 18.00-18.45, kursavgift 10 €
8.11-29.11.2023, 4 lekt.

Lugna och sköna avslappningspass där vi, steg för steg spänner olika muskler i kroppen och sedan slappnar av. Idag är det många som går omkring med en allt för hög grundspänning i kroppen vilket kan leda till en ökad spänningshuvudvärk, nack- och ryggbesvär, rastlöshet, irritation, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, högt blodtryck m.m.

Syftet med Muskulär avslappning är att sänka grundspänningen i kroppen (till en låg normal nivå) vilket gör dig lugnare, ger dig jämnare humör, ökar din energinivå och förbättrar din sömnkvalitet.

Ta med: kudde, filt, liggunderlag och en vattenflaska.

PROVA PÅ QIGONG

**Utomhus vid Kulturhuset AX,
Annika Långbacka
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
13.9-27.9.2023, 4 lekt.**

Qigong är ett samlingsnamn för en mer än 3000 år gammal kinesisk metod och består av olika grenar och rörelser. Qigong är hälsofrämjande och kärnan finns den i holistiska traditionell kinesiska läkekonsten. Qigong är en träningsform som är lätt att lära sig och har i kliniska undersökningar gett stressreducering hos de som utövar qigong

"Qigong är för mig ett stresshanteringsverktyg. Qigong har även varit till hjälp för mina långvariga ryggproblem och gett kroppen mer rörlighet. Jag går lätt upp i varv vid stress och börjar skynda mig, tala snabbt och sova dåligt. Långsamma rörelser ger lugna tankar och lugnar ner sinnet, därför är qigong extra bra hos de mäniskor som har lätt att gå upp i varv"/Annika

Första tillfället berättar läraren vad qigong är och vi utövar qigong tillsammans. De två andra tillfällen hålls normala qigong-pass. År vädret bra hålls kursen utomhus på gräsplanen mellan Kulturhuset AX och Loffens, vid regn inomhus i gymnastikalen i Axåkers skola.

MUSKELMIX, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastikalen,
Mari-Louise Nevanperä
ti 19.00-20.00, kursavgift 26 €/26 €
5.9-21.11.2023, 16 lekt.
16.1-9.4.2024, 16 lekt.**

Häng med på ett svettigt och roligt gympapass! Vi har mestadels cirkelträning och tabata. Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gympaintervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Både för nybörjare och mera vana gympare. Vi gör inga svåra övningar och man tränar alltid i sitt eget tempo. Vi använder oss av egen kroppsvikt och fria vikter i eget tycke. Ta med vikter, vattenflaska och liggunderlag. Ljusbottnade skor är ett måste!

TABATA OCH CIRKELTRÄNING, SUNDBY

**Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 26 €/26 €
7.9-30.11.2023, 16 lekt.
18.1-18.4.2024, 16 lekt.**

Häng med på svettigt och roligt gympapass! Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gympaintervaller varvas med 10 sekunders vilointerval-

ler. Kursen passar både damer och herrar. Nybörjare och mera erfarna gympare. Vi gör inga svåra övningar och alla gör övningarna i sin egen takt. Vi använder oss av den egna kroppsvikten och vikter i eget tycke. Ta med vikter, liggunderlag, vattenflaska och inneskor.

ZUMBA FITNESS

**Kållby skola - Gymnastikalen,
Camilla Johansson
on 18.30-19.30, kursavgift 26 €/24 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-27.3.2024, 13 lekt.**

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

TUFF KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPIEN

**Sportis idrottshall - Salen, del 1, Marina Kullati 18.15-19.45, kursavgift 32 €/32 €
5.9-21.11.2023, 24 lekt.
16.1-9.4.2024, 24 lekt.**

Vi tränar med egen kroppsvikt samt olika handredskap och vikter. Vi varvar med pulshöjande övningar. Ta med liggunderlag, hantlar, gummiband, minigummiband och vattenflaska.

INTENSIV TRÄNING, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastikalen,
Daniela Pettersson
on 17.30-18.30, kursavgift 26 €/26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 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 egna vikter (hantlar eller en kettlebell) och liggunderlag.

INTENSIV TRÄNING, ÖVERESSE

**Överesse skola - Gymnastikalen,
Daniela Pettersson
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €/26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 16 lekt.**

Se föregående kurs.

PULS & STYRKA

Kållby skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist
må 19.00-20.00, kursavgift 26 €/26 €
4.9-20.11.2023, 16 lekt.
15.1-15.4.2024, 16 lekt.

Under detta pass utlovas svett, leenden och träningsmotivation. Vi varvar pulshöjande konditionsövningar med styrkeövningar. Varannan gång har vi cirkelträning. Passar både damer och herrar. Ta med egna hantlar, träningsmatta och vattenflaska. Kom med och ha kul!

BOOTCAMP

Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Birgitta Källberg
on 16.30-17.30, kursavgift 26 €/26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 16 lekt.

Varierad träning med fyra olika bootcamps indelat i 6-7 veckors perioder. Huvudfokus är styrketräning för hela kroppen men beroende på bootcamp så tränar vi ibland med lite högre puls och även balans, rörlighet och koordination. Är lämpligt för alla eftersom man kan anpassa övningarna efter den egna nivån. Under hösten kör vi Bootcamp 1 och 2. Kursen fortsätter på våren med Bootcamp 3 (styrketräning med träningsboll) och Bootcamp 4 (cirkelträning), så anmäl dig också till vårterminen av denna kurs.

Bootcamp 1 styrketräning utomhus, utanför Sportis idrottshall (6.9-11.10.2023)

Bootcamp 2 styrketräning med gummiband, Sportis idrottshall - salen (25.10-29.11.2023)

Bootcamp 3 styrketräning med träningsboll (ta med egen gympaboll om du har), Sportis idrottshall - salen (17.1-21.2.2024)

Bootcamp 4 cirkelträning, Sportis idrottshall - salen (6.3-10.4.2024)

TMK OCH UTOMHUSSTRÄNING

Utomhus och Anderssénsalen, Sursik,
Andreas Forsman
to 19.15-20.15, kursavgift 26 €/26 €
7.9-30.11.2023, 16 lekt.
18.1-18.4.2024, 16 lekt.

TMK (trötthetsmotståndskraft) och uteträning. Vi tränar utomhus på området runt Centralidrottsplanen vid Sursik till slutet av oktober och sedan i Anderssénsalen.

LÖPNING, NÅGOT JUST FÖR DIG

Sportis idrottshall - Utomhus, Sportis Gym,
Andreas Forsman
to 17.30-19.00, kursavgift 32 €/32 €
7.9-30.11.2023, 24 lekt.
18.1-18.4.2024, 24 lekt.

Bli den löpare du inte trodde du kunde bli! Steg för steg tar Andreas dig framåt i utvecklingen till en riktig löpare. Teori och genomgång av löptekniska aspekter både praktisk och teoretiskt gör träningen omväxlande och trygg. Vi springer tillsammans och varvar träningen med styrke- och rörlighetsövningar. Kursen fortsätter på vårterminen, med omvänt upplägg, så anmäl dig redan nu också till vårens kurs.

7.9-12.10.2023, 12 lekt utomhus
26.10-30.11.2023, 12 lekt inomhus
18.1-22.2.2024, 12 lekt. inomhus
7.3-18.4.2024, 12 lekt. utomhus

På kurserna Gymträning och Cirkelträning

i gymmet: Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka och kondition. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband och egen kroppsvekt.

Vi värmer upp före passet samt har en kort stretch efter passet.

Ta med vattenflaska och om du vill en liten handduk. Nedre åldersgräns 16 år.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, MÅNDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Carina Ahlqvist
må 17.00-18.30, kursavgift 32 €/32 €
4.9-20.11.2023, 24 lekt.
15.1-15.4.2024, 24 lekt.

GYMTRÄNING, PURMO

Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00, kursavgift 26 €/26 €
11.9-27.11.2023, 16 lekt.
15.1-15.4.2024, 16 lekt.

Observera att deltagarna även behöver lösa ut en gymnyckel från Träningsverket (pris: 55 € för 3 mån.), om man inte har nyckel från tidigare. Nyckeln ger tillgång till obegränsad användning av gymmet även under övriga tider.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 32 €/32 €
5.9-21.11.2023, 24 lekt.
16.1-9.4.2024, 24 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, FÖR KÖKS- OCH STÄDPERSONAL

Sportis idrottshall - Gymmet, Jaana Grankull
ti 18.00-19.15, kursavgift 30 €
5.9-21.11.2023, 20 lekt.

FÖRMIDDAGSTRÄNING I ESSE GYMMET

Esse gymmet, Julia Byggmästar
ti 9.00-10.30, kursavgift 32 €
5.9-21.11.2023, 24 lekt.

GYMTRÄNING, ESSE

Esse gymmet, Julia Byggmästar
ti 19.30-20.30, kursavgift 26 €
5.9-21.11.2023, 16 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist
lö 8.15-9.30, kursavgift 30 €/30 €
9.9-2.12.2023, 20 lekt.
20.1-20.4.2024, 20 lekt.

För att få variation tränar vi var 3:e tillfälle i salen, alltså 2 ggr i gymmet, därefter 1 g. i stora salen. Nedre åldersgräns: 16 år. Ta med handskar, vattenflaska, liten handduk och liggunderlag.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist
lö 9.45-11.00, kursavgift 30 €/30 €
9.9-2.12.2023, 20 lekt.
20.1-20.4.2024, 20 lekt.

Se föregående kurs.



DAMGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastikalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €/26 €
12.9-28.11.2023, 16 lekt.
16.1-9.4.2024, 16 lekt.

Kom med på en rolig och fartfylld gympa! Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Varannan gång kör vi cirkelträning. Ta hantlar och liggunderlag med.

TISDAGSMOTION MED MIA

Purmo skola - Gymnastikalen,
Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €/26 €
12.9-28.11.2023, 16 lekt.
16.1-9.4.2024, 16 lekt.

Rolig träning för hela kroppen där vi höjer pulsen, tränar muskelstyrkan och rörligheten och avslutar med stretchning. Enkel men effektiv gympa utan hopp.

GYMPA MED ISABELLA

Sandsund skola - Gymnastikalen,
Isabella Björn
on 19.00-20.00, kursavgift 26 € /26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 16 lekt.

Vi tränar puls och styrka, både med den egna kroppen som tyngd och med redskap, t.ex. gummiband. Varje pass avslutas med schön stretch. Lämpligt för alla åldrar. Ta med eget liggunderlag.

GYMPA MED PIA (OCH BLI EN PION)

Axåkers skola - Gymnastiksals,
Pia Boström
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.



Varierande motionsgymnastik för vuxna i alla åldrar. Lätt och okomplicerad uppvärming (utan hopp) som följs av muskelträning och avslutningsvis schön stretch. Ibland använder vi hjälpmittel som hantlar, käpp, gummiband eller trumpinnar. Målet är att stärka den fysiska konditionen och därigenom höja det personliga välbefinnandet.

Vi varierar träningen med inslag från motionsprogrammet Les Pions till FSG:s gymnastikfest i Hangö 14-16.4.2024. För ev. deltagande i massprogrammet ordnas skilda träningstillfällen på vårterminen.

MOTONSKUL I LAPPFORS

**Pedersöre Vildmarkscenter i Lappfors,
Tarja Häll
må 18.30-19.30, kursavgift 26 €/26 €
4.9-20.11.2023, 16 lekt.
15.1-15.4.2024, 16 lekt.**

Vardagsmotion för hela kroppen. För både damer och herrar. Pulshöjande övningar och styrketräning samt som avslutning stretching. Vi använder även hantlar och gummiband. Ta med gympamatta, hantlar och träningsgummiband (om du har).

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

**Nordanå byagård, Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 26 €/26 €
4.9-20.11.2023, 16 lekt.
15.1-15.4.2024, 16 lekt**

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

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

**Edsevö skola - Gymnastiksalen, Elina Maula
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €/26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 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 tyngd, vattenflaska, gympamatta samt handledsskydd. Kursledaren ger vid behov tilläggssinformation. Kettlebellträningen 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.

VATTENGYMNASTIK

**Folkhälsan Östanlid - Simbassängen,
Ulrika Lunabba-Svanström
fr 17.00-17.45, kursavgift 80 €/86 €
15.9-24.11.2023, 10 lekt.
19.1-12.4.2024, 11 lekt.**

Kom med på en skön träningsform där hela kroppen får vara med. Allt till meddryckande musik. Träningen passar alla.

MOTIONERA MED BOLLEN

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Anne-Maria Willman
on 19.30-21.00, kursavgift 32 €/32 €
13.9-13.12.2023, 24 lekt.
17.1-10.4.2024, 24 lekt.**

Fartfyllt volleybollspel. Deltagarna behöver kunna grunderna i volleyboll och behärska grundslagen.

INNEBANDY FÖR HERRAR

**Sportis idrottshall - Salen, del 2, Jimmy Eklund
on 19.30-21.00, kursavgift 32 €/32 €
6.9-29.11.2023, 24 lekt.
17.1-10.4.2024, 24 lekt.**

Vi spelar innebandy. Ta med innebandyklubba!

PADEL, FORTSÄTTNINGSKURS

**Padel-hall Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 30 €
19.9-10.10.2023, 11 lekt.**

En kurs för dig som redan kan grunderna i padel. På denna kurs har du möjlighet att utveckla din teknik och satsa på spel. Tvåspråkig kurs.

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

**Anders Wiklöf-arena, Minna Limnell-Rajala
sö 18.00-19.00, kursavgift 26 €/26 €
10.9-3.12.2023, 16 lekt.
14.1-14.4.2024, 16 lekt.**

För damer och tjejer i alla åldrar, som redan har lite isvana. Vid varje kurstillfälle tränar vi både teknik och spelar ishockey. Ta med skridskor, hjälm med galler eller helansiktsvisir. Övrig utrustning kan du skaffa efterhand. Ingen kurs sö 22.10.

MOTONSISHOCKEY FÖR HERRAR

**Anders Wiklöf-arena, Johan Björk
sö 19.00-20.30, kursavgift 32 €/32 €
10.9-3.12.2023, 24 lekt.
14.1-14.4.2024, 24 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 anmälhan om du kan fungera som målvakt, flera sådana behövs. Kom med på ett svettigt träningspass och ha kul! Ej kurs 22.10.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

**Överesse skola - Gymnastikalen,
Patrik Eklund
ti 19.00-20.30, kursavgift 32 €
5.9-21.11.2023, 24 lekt.**

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastikalen, Harald Lassila
må 19.00-20.30, kursavgift 32 €/32 €
4.9-20.11.2023, 24 lekt.
15.1-15.4.2024, 24 lekt.**

Motionsgymnastik, muskelträning med den egna kroppen som redskap samt volleybollspel.

HERRGYMPA TUFFARE TAG, SANDSUND

**Sandsund skola - Gymnastikalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
ti 19.00-20.30, kursavgift 32 €/32 €
12.9-28.11.2023, 24 lekt.
16.1-9.4.2024, 24 lekt.**

Kom med på en kul och inspirerande timme! Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Varannan gång har vi cirkelträning. Hantlar och liggunderlag behövs.

KARAGYMPA, PURMO

**Purmo skola - Gymnastikalen,
Anne-Maria Willman
ti 19.30-21.00, kursavgift 32 €/32 €
12.9-28.11.2023, 24 lekt.
16.1-9.4.2024, 24 lekt.**

Fartfyllt gympa för hela kroppen! Vi tränar uthållighet, muskelstyrka samt töj och böj. Kvällen avslutas med volleyboll. Ljusbottnade skor bör användas!



KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

**Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 22 €/24 €
8.9-1.12.2023, 15 lekt.
19.1-26.4.2024, 17 lekt.**

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER

**Lepplax skola - Gymnastikalen, Leif Lunabba
ti 14.00-15.00, kursavgift 23 €
5.9-21.11.2023, 16 lekt.**

För pensionärer och daglediga. Målsättningen är att förbättra och upprätthålla konditionen. Vi tränar styrka rörlighet och balans. Deltagarna väljer intensitet enligt egen prestationsförmåga.

HÅLL DIG I FORM 1.

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
må 15.00-16.15, kursavgift 23 €/23 €
11.9-27.11.2023, 20 lekt.
15.1-15.4.2024, 20 lekt.**

Kursen passar för damer och herrar i mogen ålder som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd cirkelträning med krafthallens redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och gärna en liten handduk.

HÅLL DIG I FORM 2.

**Sportis idrottshall - Gymmet, Leif Lunabba
ti 7.30-8.45, kursavgift 23 €
5.9-21.11.2023, 20 lekt.**

Se föregående kurs.

HÅLL DIG I FORM 3.

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
on 18.00-19.15, kursavgift 23 €/23 €
13.9-13.12.2023, 20 lekt.
17.1-10.4.2024, 20 lekt.**

Se föregående kurs.

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.30-11.30, kursavgift 23 €/23 €
11.9-27.11.2023, 16 lekt.
15.1-15.4.2024, 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
on 10.00-11.00, kursavgift 23 €/23 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 16 lekt.

Lätta motions- och muskelövningar till skön musik. Vi tränar smidighet, balans och muskelstyrka samt avslutar med stretching och avslappning. Lämpligt för både damer och herrar. Ta med vattenflaska, gympagummiband, ett långt och ett kortare.

Seniorgymnastik för damer och herrar 60+

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

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, KÅLLBY

Kållby samlingshus - Serveringsrummet,
Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 23 €/25 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-24.4.2024, 19 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastikalen,
Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, kursavgift 23 €/25 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-24.4.2024, 19 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, FORSBY

Forsby skola - Gymnastikalen,
Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, kursavgift 23 €/25 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-24.4.2024, 19 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, EDSEVÖ

Edsevö byahem, Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30, kursavgift 23 €/23 €
8.9-1.12.2023, 16 lekt.
19.1-26.4.2024, 17 lekt.

FORTSÄTTNINGSKURS I MEDELTIDA LÄNGSVÄRD

Sandsund skola - Gymnastikalen,
Sebastian Wilhelmsson
må 17.00-19.00, kursavgift 45 €
4.9-20.11.2023, 32 lekt.

Träning med medeltida långvärd är en del av flera olika kampformer som gemensamt kallas HEMA (Historical European Martial Arts) och som blivit allt populärare i Finland samt i Europa i allmänhet.

HEMA kan utövas som både motionsform eller kampsport eller ifall du helt enkelt har intresse av medeltiden och svärdskonst. Trots sitt blodiga förflutna är HEMA säkrare än t.ex. fotboll.

Kursen är menad som fortsättningskurs för de som redan gått en grundkurs i långvärd och redan skaffat egen utrustning, men en del utrustning finns att låna vid behov.

I kurserna går vi igenom tekniker från tyska och italienska långvärdstraditioner, baserade på manuskript av Liechtenauer, Meyer, Fiore och Vadi från 1400- till 1600-talet.

Fokus på kurserna är att lära sig hur man ska få teknikerna att fungera i praktiken i sparring med långvärd.

Kursspråket är huvudsakligen svenska, men flytande kunskaper i svenska krävs inte utan det går även bra med språkbad eftersom läraren även talar finska och engelska flytande.



UNG@MI & TILLSAMMANS-KURSER

Musik

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 14.30-20.30, kursavgift 50 €/50 €
6.9-29.11.2023
17.1-10.4.2024

Sångundervisning för unga (ca 10–19 år) som vill utvecklas som sångare eller kanske bara våga mera. Vi sjunger den musik du gillar, har roligt och lärt samtidigt in en sångteknik som öppnar upp röstens möjligheter. Ta med en pårm (eller din telefon) och fundera ut några låtar du vill sjunga (texter och noter hittar vi på nätet). Individuell undervisning, 30 min. per elev och vecka.

JAMMA TILLSAMMANS

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
5.9-28.11.2023, 16 lekt.
16.1-9.4.2024, 16 lekt.

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

Ta även del av det övriga utbudet av musikkurser, lämpliga för både barn och vuxna på sidorna 20-23.

Språk

TILLSAMMANSKURS: LEK OCH LÄR PÅ UKRAINSKA

Курси для дітей разом з батьками: Грай та навчайся! Курси проводяться в Sandsund skola - Sandsund förskola, Viktoria Zaporozhets
må 17.30-18.15, kursavgift 15 €
4.9-20.11.2023, 12 lekt.

För barn i 2–6 års åldern tillsammans med förälder, omfattar aktiviteter med lek, prat och kommunikation, titta, bygga, komponera, rita, sjunga och dansa. Syftet är att utveckla tal och kommunikationsförmåga, logiskt och kritiskt tänkande, träning av minne och uppmärksamhet samt kreativitet, självständighet och initiativförmåga.

Barnen deltar tillsammans med förälder. Anmäl föräldern och uppge i samband med anmälan även barnets ålder.

Для дітей віком від 2 до 6 років разом з одним із батьків. Заняття проводитимуться в ігровій формі. Ми будемо гратися, розмовляти, фантазувати, займатися рукоділлям, малювати, співати і танцювати. Мета – розвиток мовленнєвих та комунікативних навичок, логічного та критичного мислення, тренування пам'яті та уваги, а також творчих здібностей, самостійності та ініціативи.

Діти беруть участь разом з батьками. Повідомте ім'я батьків, які будуть приймати участь, також вкажіть ім'я та вік дитини.

Bildkonst

FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 14.45-15.30, kursavgift 10 €
19.9-10.10.2023, 4 lekt.

Färgbad för barn i åldern 6 mån. - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Kursen sker på barnens villkor och vi använder trygga naturenliga färger och material (färgerna/livsmedlen som används skall ändå inte ätas). Kom ihåg att meddela eventuella allergier! Om flera barn från samma familj deltar upphärs kursavgift och materialavgift för båda barnen. Anmäl på barnets/barnens namn. Materialavgift 12 €/barn (faktureras). Ta med ombyteskläder till barnet. Tvåspråkig kurs.

KONSTKLUBBEN SPLASCH!, FÖRSKOLAN - ÅK 2

Edsevö skola - Tecknesal,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.00, kursavgift 25 €
19.9-5.12.2023, 13 lekt.

I konstklubben SPLASCH! får deltagarna möjlighet att prova på många olika tekniker inom bildkonst, t.ex. teckning, målning, byggande och formande. Den slutliga planeringen sker enligt barnens önskemål. Materialkostnader (ca 10 €) tillkommer. Tvåspråkig kurs. Ingen kurs 17.10 och 14.11.

KONSTKURS, 10-13 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén, Gunvor Häggman
on 18.00-20.00, kursavgift 20 €
20.9-15.11.2023, 21 lekt.

En kurs för dig som tycker om att skapa i olika material. Vi tecknar och målar med olika tekniker, både blyerts och kol, krita och vattenfärg används. Extra detaljer görs med sand och glitter. Vi skulpterar figurer med gips och papper som sedan också målas. Materialavgift (ca 5 €) tillkommer.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3-4

Purmo skola - Klassrum, Marina Lillqvist
ti 13.30-15.00, kursavgift 20 €
3.10-28.11.2023, 16 lekt.

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



TECKNA OCH MÅLA, ÅK 5-6

Purmo skola - Klassrum, Marina Lillqvist
on 13.30-15.00, kursavgift 20 €
4.10-29.11.2023, 16 lekt.

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

LETTERING, GRUNDKURS (12-16 ÅR)

Sursik skola - Tecknesalen,
Sofie Björkgren-Näse
ti 18.00-21.00, kursavgift 25 €
5.9-12.9.2023, 8 lekt.

Under en LETTERING WORKSHOP ritar vi bokstäver och ord. Du behöver kanske en logo eller en blogg-banner. Du vill kanske skapa en egen print att ha på väggen, få inspiration till din bullet journal eller designa egna födelsedagskort med namnet på jubilaren snyggt skrivet. Eller så kanske du helt enkelt vill få testa på att skapa vanliga och ovanliga bokstäver med penna. På engelska heter konstformen "lettering", på svenska bokstavsillustration.

Under workshopen går vi bland annat igenom:

- material och verktyg
- bokstavsanatomি
- olika sätt att samla inspiration
- olika metoder att skapa en design

Men fokus kommer att ligga på själva ritandet. Vi kommer att väcka ritmusklerna och skaparglädjen. Jag presenterar roliga övningar där du stegvis får utveckla ditt ritande, från enkla bokstavsskisser till bokstavsillustrationer av citat.

Efter kursen kommer du att ha en bättre förståelse hur du ritar olika bokstavsformer och bokstavsstilar för att kunna utveckla din egen lettering. Några av utmaningarna ni kommer att få: rita en bokstav på så många sätt du kan, rita olika bokstavsstilar och rita ditt namn.

Kursledaren jobbar som lettering artist/bokstavslitratör, gör uppdrag och håller workshops med egna företaget Fia Lotta Jansson Design. www.fialottajansson.com | www.instagram.com/fialottajanssondesign



Dans

SAGOBALETT, 5 - 7 ÅR

**Edsevö skola – Gymnastikalen och Sursik
skola - Andersssénsalen, Raija Ilo
lö 13.00-13.45, kursavgift 20 €/20 €
9.9-2.12.2023, 12 lekt.
20.1-20.4.2024, 12 lekt.**

För barn födda 2016–2018. 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 gympatossil! Observera att kursens tre första kurstillfällen (9.9, 16.9 och 23.9) samt 11.11 och 18.11 hålls i Edsevö skola p.g.a. att Andersssénsalen är upptagen. Tvåspråkig kurs.

DANS MASH-UP, 7-11 ÅR

**Sursik skola - Andersssénsalen,
Hanna Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 26 €/26 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.
17.1-10.4.2024, 16 lekt.**

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mash-Up fortsätter med de tre populära dansstilarna modern dans, 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. 13.9 och 20.9 hålls kursen i Edsevö skolas gymnastiksal p.g.a. student-skrivningar i Andersssénsalen.



Matlagning

BAKA TILLSAMMANS

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Lillqvist
to 18.00-20.00, kursavgift 10 €
5.10-12.10.2023, 5 lekt.**

Vi bakar gofika till helgen. Vi bakar allt från småbröd till enklare kakor. Kursen riktar sig för barn i åldern 6 år och uppåt i vuxet sällskap. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxne. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Ta med förkläde och en burk att ta hem kakorna i.

Djur och natur

TILLSAMMANSKURS: MÖRKERVANDRING FÖR HELA FAMILJEN

**Grillstället Solsidan, Purmo,
Camilla Sandström
fr 18.00-21.00, kursavgift 20 €
6.10.2023, 4 lekt.**

Flytta fredagsmyset ut i naturen och ta med familjen på en stämningsfull vandring längs Brännbacka-Forsnabba vandringsled i Purmoskogen! Medan mörkret lägger sig vandrar vi i pannlampanas sken fram till vår fackelbelysta rastplats vid Solsidan i Purmo. Där blir det korvgrillning, brasmys och trevlig samvaro innan vi så småningom återvänder. Det blir ingen lång vandring (max. 5 km) så detta passar utmärkt för barn och föräldrar som vill göra något roligt tillsammans, men alla oavsett ålder är välkomna! Ta med pannlampa/ficklampa och egen matsäck till fredagsmyset. Anmäl den vuxne och uppge barnets/barnens ålder per e-post till mi@pedersore.fi vid anmälan. Deltagaravgiften gäller för 1 vuxen och 1 barn (deltar flera barn sätts 5 €/barn till).



Gymnastik och träning

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, EDSEVÖ

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Camilla Söderholm
må 18.00-18.45, kursavgift 25 €
4.9-27.11.2023, 12 lekt.**

För barn i åldern 2–4 år tillsammans med en förälder eller en annan vuxen. Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker lekar tillsammans och tränar färdigheter som att springa, hoppa, balansera, rulla och klättra. Vi bekantar oss också med redskapen i gymnastiksalen. Kom i mjuka kläder och ta med egen vattenflaska och innetosser. Anmäl endast den vuxnes namn och uppge barnets namn och ålder per telefon eller e-post till mi@pedersore.fi.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, ESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Julia Byggmästar
on 17.30-18.30, kursavgift 28 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.**

För barn i åldern 2–4 år tillsammans med en förälder eller en annan vuxen. Vi hittar rörelseglädje tillsammans. Vi leker lekar där barnen lär sig grundfärdigheter som att springa, hoppa, balansera, rulla, klättra och kasta och fånga olika föremål, och den vuxna får upp pulsen. Ta med vattenflaska och innetosser. Anmäl endast den vuxnes namn och uppge barnets namn och ålder per telefon eller e-post till mi@pedersore.fi.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, SANDSUND

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Isabella Bjon
on 18.00-19.00, kursavgift 28 €
6.9-29.11.2023, 16 lekt.**

För barn i åldern 2–4 år tillsammans med en förälder eller en annan vuxen. Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker lekar tillsammans och tränar färdigheter som att springa, hoppa, balansera, rulla och klättra. Vi bekantar oss också med redskapen i gymnastiksalen. Kom i mjuka kläder och ta med egen vattenflaska och innetosser. Anmäl endast den vuxnes namn och uppge vid anmälan barnets namn och ålder.

På Rörelseglädje och övriga gymnastikkurser för barn nedan deltar barnen självständigt tillsammans med ledaren, utan föräldrarna.

RÖRELSEGLÄDJE, 4 - 6 ÅR, ESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Julia Byggmästar
ti 17.30-18.30, kursavgift 27 €
5.9-28.11.2023, 17 lekt.**

Vi leker, får upp pulsen och har roligt tillsammans. Genom leken lär vi oss bland annat att hoppa, balansera, klättra, rulla, göra kullerbyttor, kasta och fånga olika föremål. Ta med en vattenflaska och tossor.

INNEBANDY, 7-9 ÅR

**Axåkers skola - Gymnastiksals, Patrik Eklund
ti 17.30-18.30, må 17.30-18.30, kursavgift 26 €
5.9-27.11.2023, 16 lekt.**

Teknikträning och spel för dig som vill träna och spela tillsammans med jämnåriga. Egen klubba och inneskor behövs.

MULTISPORT FÖR BARN, 7–10 ÅR

**Sportis idrottshall - Salen, del 1, Isabella Bjon
to 18.00-19.00, kursavgift 26 €
7.9-30.11.2023, 16 lekt.**

"Multisport" för 7–10 åringar. Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på en grundbaserad nivå vid Sportis, t.ex. lekar och träning i friidrott, bollsport, samarbetsövningar mm. Mångsidig rörelseträning som främjar utvecklingen för barn i växande ålder.

PARKOUR, 6 - 9 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastikalen, Rui Rocha
to 18.40-19.40, kursavgift 26 €/26 €
7.9-30.11.2023, 16 lekt.
18.1-18.4.2024, 16 lekt.**

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

PARKOUR, 10 - 15 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastikalen, Rui Rocha
to 19.40-20.40, kursavgift 26 €/26 €
7.9-30.11.2023, 16 lekt.
18.1-18.4.2024, 16 lekt.**

Se föregående kurs.

VÄGGKLÄTTRING (10–12 ÅR)

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt, Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
7.9-12.10.2023, 12 lekt.**

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

VÄGGKLÄTTRING (12–15 ÅR)

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
26.10-30.11.2023, 12 lekt.**

Se föregående kurs.



ONLINE-KURS för barn och unga

TROLLERITRICK (ONLINE)

**Online, Kim Wist
kursavgift 15 €
19.9.2023, 2 lekt.**

Nu har du chansen att lära dig trolleritrick som går hem. Kim Wist är en av Finlands främsta trollkonstnärer, han har jobbat som professionell trollkonstnär sedan 1995. Han uppträder bl.a på Borgbacken och på många privata tillställningar. Förbered dig med en kortpacke, ett mynt och ett rep/snöre (ca 50 cm långt). Du får träna hemma och öva med proffshjälp så att du sedan kan imponera på vänner och bekanta. För dig som är 10 år och äldre. Kurstillfället sker via Zoom. Anmälan via Onlineinstitutet.fi

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

SUOMENKIELISET KURSSIT KAKSIKIELISET KURSSIT

Tervetuloa mukaan meidän kursseille!

Tervetuloa kansalaisopiston uuteen lukuvuoteen.

Toiminnassamme ei ole ohjaavia algoritmeja eikä suodattimia, jotka erottaisivat meidät toisista, joilla emme vielä tiedä olevan yhteistä kanssamme. Valinta on sinun, avaa ikkuna ja näe mahdollisuudet. Uudet ihmiskohdaamiset voivat muuttaa arkea ja lisätä osallisuutta. Arvostamme kurssien, osallistujien ja opettajien monimuotoisuutta ja toivomme, että kaikki löytävät tarjonnasta jotain, mikä rikastuttaa omaa elämäntilannetta ja luo merkityksellisiä ihmiskohtaamisia. Yhdessä voimme ja tiedämme paljon enemmän kuin kukaan yksinään. Monimuotoisuus edistää kestävän tulevaisuuden luomista sinulle osallistujana ja meille opistona.

Pia Boström
Rehtori



HENKILÖSTÖ

Rehtori: Pia Boström, puh. (06) 7850 274, 050-5963 411

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

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

Musiikinopettaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

Opiston toimisto sijaitsee Kulttuuritalo AX:ssa, Pännäisissä (Jauhontie 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 kaikille kursseille **maanantai 21.8.2023 klo 8.00** alkaen.

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

- **Ilmoittautuminen puhelimitse numeroon (06) 7850 275, (06) 7850 274, 050-5622 385 tai 044-3512 758.**

- Käytä netti-ilmoittautumista! **Huom!** Emme ota vastaan tavanomaisen sähköpostin kautta tulleita ilmoittautumisia!

Mikäli et saa sähköpostivahvistusta kurssipaikasta, ole ystävälinnen ja ota yhteyttä kansliaan!

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

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

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

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

Koko lukukauden kurssit (kestä 10 viikkoa tai enemmän): Voit kokeilla uttaa kursia kerran ennen kuin pääät, haluatko osallistua kurssille. Jos peruutus tehdään **toimistoon ENNEN toista kurssikertaa**, kurssimaksua ei peritä. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä.

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

VIESTEJÄ MEILTÄ

Lähetämme viestejä mahdollisista kurssimuutoksista ensisijaisesti sähköpostitse. Ilmoita sen takia AINA sähköpostiosoitteesi meille ilmoittautumisen yhteydessä. Jos sähköpostiosite puuttuu, käytämme tekstiviestiä. Sähköpostiviesteihin lähettiläältä noreply@pedersore.fi ei voi vastata. Sama pätee, jos saat tekstiviestin, jonka lähettilä on PEDERSOREMI, kyseessä on automaattiviesti, johon El voi vastata. Numeroon ei voi myös kääntää soittaa. Soita sen sijaan (06) 7850 275 tai (06) 7850 274 tai lähetä sähköpostia: mi@pedersore.fi. Tarvitsemme myös sähköpostiosoitteesi esim. kun lähetämme linkkejä etäopetuksen.

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia ei ole vakuuttettu opiston puolesta.

MAKSUT

Kurssimaksu mainitaan kyseessä olevan kurssin kohdalla, ja se maksetaan laskulla. Kurssimaksun voi myös maksaa ns. kulttuuri- ja kuntoseteille (seteleinä tai sähköisenä) esim. Tyky, Smartum, E-passi ja Edenred. Setelit annetaan kurssin opettajalle viimeistään kolmannella kurssikerralla. Sen jälkeen niitä ei oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentojen osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopai-kalla. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan. Sähköisillä seteleillä tehtyä maksua ei palauteta. Kurssikerta saattaa eri syistä peruuntua lukukauden aikana, ilman että järjestämme tilalle korvaavan kurssikerran. Tämä ei vaikuta kurssimaksuun. Jos useita kurssitilaisuuksia jää pois, kurssimaksua muutetaan.

10 € perusmaksu laskutetaan kuitenkin aina. Pyrimme järjes-

tämään etäopetusta, mikäli ei ole mahdollista järjestää tavallista lähiopetusta. Jos lähiopetuskerät korvataan samalla lukumäärellä etäopetuskerroja, kansalaisopisto katsoo, että kaikki kurssikerrat on toteutettu, ja laskutamme kurssimaksun täysimääräisenä. Ilmoita HETI toimistoon, jos et halua osallistua etäopetuksiin. Jos et ilmoita katsomme että olet osallistunut kurssille.

Työttömillä pedersöreläisillä on oikeus maksutta osallistua kahtelle 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 ohjelmaihkossa, mainoksissa, sosiaalisessa mediassa ja kotisivulla. Emme julkaise kuvia sinusta tai lapsestasi ilman suostumusta. Kuvien julkaisun yhteydessä käytämme suostumuslomaketta.

KULTTUURI- JA VAPAA-AIKA LAUTAKUNTA

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta johtaa opiston toimintaa. Kulttuurilautakunta hoitaa myös kirjasto-, kulttuuri-, raittius-, liikunta- ja nuorisoasiat Pedersören kunnassa. Lautakunnan puheenjohtaja on Helena Joskitt.



mi.pedersore.fi

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tägää kuviasi #pedersoremi

Kurssiohjemamme löytyy myös meidän kotisivultamme: mi.pedersore.fi



Juhlaluento

NOITAVAINIOT PEDERSÖRESSÄ 1600-LUVULLA

**Kulttuuritalo AX – Kokoushuone,
Soili-Maria Olli
to 18.30-20.00, kurssimaksu 20 €
5.10.2023**

Suuret noitavainot – niin sanottu ”iso meteli” Ruotsissa kesti vuodesta 1668 vuoteen 1676. Ne saivat alkunsa Taalainmaalla ja levisi sen jälkeen muihin maakuntiin. Noita oikeudenkäynnit saivat massaprosessien luonne missä oli monta syytettyjä. Suuria noitaoikeudenkäyntiä käytiin myös Suomessa, joka oli osa Ruotsia. Noin 50 noita oikeudenkäyntiä käytiin myös Pohjanmaalla – 20 niistä Pedersören kunnassa. Syytetyjen määrä Pedersöressä oli suuri verrattuna muihin maakuntiin sekä Ruotsissa että Suomessa ja suhteessa asukasmäärään. Ketkä syytettiin noituudesta? Ja mikä oli ideologinen tausta syytösten takana? Filtri. Soili-Maria Olli luennoi.



Musiikki

YKSINLAULU

Lövis - Sali, Maria Lahtela
to 14.30-20.30, kurssimaksu 50 €/50 €
7.9.-30.11.2023
18.1.-18.4.2024

Yksilöllistä laulunopetusta, jossa otamme huumioon laulajan tasolliset lähtökohdat sekä reper-tuaaritoiveet. Laulelmat, jazz, pop, rock, iskelmä, musikaali - mistä pidät eniten? Mitä tyylilajia haluaisit kokeilla? Ehkä ajatuksissasi on laulaa duetto ja pääät 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. Kaikenkäisille, 13–99-vuotiaille.

SÄHKÖBASSO

Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 50 €/50 €
5.9.-21.11.2023
16.1.-9.4.2024

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

RUMPUKURSSI

Lövis - Sali, Christoffer Kaustell
ma 15.00-20.00, kurssimaksu 50 €/50 €
4.9.-27.11.2023
15.1.-15.4.2024

Rummut ovat kaikille eri-ikäisille sopiva instrumentti, koska meillä kaikilla on rytmijä ja koemme sitä jossain muodossa niin elämässä kuin musiikissa. Tämä kurssi sopii juuri sinulle, kuka ikinä oletkin. Se sopii sinulle, joka et ole aiemmin soittanut rumpuja, ja myös sinulle, joka olet jo soittanut ja haluat kehittää

taitojasi ja oppia uusia asioita. Opettelemme erilaisia kompeja ja fillejä eri musiikkityyleille, esim. rock, pop, jazz, latino ja metalli, kuuntelemalla ja soittamalla musiikin tahtiin. Oppilaat saavat toivoa kappaleita, joita he haluavat oppia soittamaan. Opettelemme myös instrumentin ja nuotinluvun perustekniikkaa. Kurssin ohjaaja säestää myös vähän pianolla, jotta voimme kokeilla jammailla yhdessä. Yksilöpetusta 30 minuuttia viikossa.

Rumpujen soitto ja rytmitytä ovat arvokkaita oppia riippumatta siitä, haluatko soittaa bändissä vai vain itsekseen. Voimme puhua ruotsia, suomea tai englantia.

VIULU, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali, Johanna Lönngren
ke 13.00-17.30, kurssimaksu 50 €/50 €
6.9.-29.11.2023
17.1.-10.4.2024

Viuluteknikka keskittyen kansanmusiikkiin, popmuusikkiin ja klassiseen musiikkiin hauskoilla ja tarttuvilla sovituskilla. Mahdollisuus vaikuttaa ohjelmistoon omilla toiveillaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille soittajille. Kurssiin sisältyy 12 kertaa yksityistunteja (30 min.). Kaksi kertaa lukukaudessa osallistujat soittavat 90 minuuttia ryhmäsoittoa. Kurssiin osallistuvilla on mahdollisuus osallistua erilaisiin hauskoihin esiintymisiin ryhmässä mm. Kaustisen Kansanmusiikkifestivaaleilla ja muissa tapahtumissa. Vuokraviuluja löytyyniille, joilla ei ole omaa viulua.

VIULU, PURMO

Purmo skola - Luokkahuone,
Johanna Lönngren
to 15.00-16.30, kurssimaksu 50 €/50 €
7.9.-30.11.2023
18.1.-18.4.2024

Katso edellinen kurssi.

VIULU, SANDSUND

Sandsund skola - Luokkahuone,
Johanna Lönngrén
to 17.30-19.00, kurssimaksu 50 €/50 €
7.9.-30.11.2023
18.1.-18.4.2024

Katso edellinen kurssi.

POIKKIHUILU

Edsevön koulu - Luokkahuone,
Krista Kairaneva
ke 14.30-16.30, kurssimaksu 50 €/50 €
6.9.-29.11.2023
17.1.-10.4.2024

Poikkihuilukurssi sekä aloittelijoille että sinulle joka on soittanut poikkihuilua aiemmin.
Oppilaan toiveiden mukaan soitamme klassista, lauluja tai popmusiikkia.
Muutama huili on lainattavissa. Yksilöllinen opetus
30 min./oppilas/viikko.

PUHALLINORKESTERI

Överesse skola - Tekstiilityösali,
Mikael Björklund
ma 19.00-20.30, kurssimaksu 28 €/28 €
4.9.-20.11.2023, 24 oppit.
15.1.-15.4.2024, 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 15 tai 20 min. soittoaiaka
viikossa (katso kyseessä oleva kurssi)

PIANO, PÄNNÄINEN

Axåkers skola, musiikkisali, Mikael Björklund
ma 14.15-18.15, kurssimaksu 40 €/40 €
4.9.-20.11.2023
15.1.-15.4.2024

20 min. soittoaiaka/oppilas/viikko.

PIANO, KOLPPI

Flynängen rukoushuone, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 35 €/35 €
5.9.-21.11.2023
16.1.-9.4.2024

15 min. soittoaiaka/oppilas/viikko.

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund
ke 14.15-17.55, kurssimaksu 40 €/40 €
6.9.-29.11.2023
17.1.-10.4.2024

20 min. soittoaiaka/oppilas/viikko

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kurssimaksu 35 €/35 €
7.9.-30.11.2023
18.1.-18.4.2024

15 min. soittoaiaka/oppilas/viikko

URUT JA PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIIKKO

Lepplaksin kyläkirko, Åsa Grankvist
ke 13.15-15.15, kurssimaksu 35 €/35 €
6.9.-29.11.2023
17.1.-17.4.2024

15 min. soittoaiaka/oppilas/viikko.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali, Åsa Grankvist
to 13.30-16.00, kurssimaksu 35 €/35 €
7.9.-30.11.2023
18.1.-25.4.2024

15 min. soittoaiaka/oppilas/viikko

URUT JA PIANO, LEPPLAKS, TORSTAI

Lepplaksin kyläkirko, Åsa Grankvist
to 16.30-19.00, kurssimaksu 35 €/35 €
7.9.-30.11.2023
18.1.-25.4.2024

15 min. soittoaiaka/oppilas/viikko.

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ti 14.00-18.00, kurssimaksu 40 €/40 €
12.9.-28.11.2023
16.1.-16.4.2024

20 min. soittoaiaka/oppilas/viikko

PIANO JA URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ma 15.00-19.00, kurssimaksu 40 €/40 €
11.9.-27.11.2023
15.1.-15.4.2024

20 min. soittoaiaka/oppilas/viikko.

Kuvataiteet

VÄRIKYLPY, 6 KK - 6 V.

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 14.45-15.30, kurssimaksu 10 €
19.9.-10.10.2023, 4 oppit.**

Värikylypy on 6 kk – 6 v. lapsille tarkoitettu työpaja. Värikylyvssä tarkoituksesta on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylyyn lähtökohtana on lapsilähtöinen toiminta ja pajassa käytetään turvallisia luonnonmukaisia materiaaleja (käytettyjä värejä ei kuitenkaan pidä syödä). Muistathan ilmoittaa mahdolliset allergiat. Jos useampi lapsi samasta perheestä osallistuu, kurssimaksu ja materiaalimaksu peritään molemmista lapsista. Ilmoita lasten nimellä. Materiaalimaksu 12 €/lapsi (laskutetaan). Ota lapselle vaihtovaatteet mukaan. Kaksikielinen kurssi.

**TAIDEKLUBI SPLASCH!,
ESIKOULU - 2 LUOKKA**

**Edsevön koulu - Taidesali,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.00, kurssimaksu 25 €
19.9.-5.12.2023, 13 oppit.**

Taideklubissa tutustutaan monenlaisiin taiteen tekemisen teknikoihin, esim. piirtämiseen, maalaamiseen, rakentamiseen ja muovailuun. Lopullinen suunnitelma toteutuu lasten toiveiden mukaisesti. Materiaalikustannus (n. 10 €) laskutetaan. Ei kurssia 17.10. ja 14.11.

Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 28 €/28 €
5.9.-28.11.2023, 24 oppit.
16.1.-9.4.2024, 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. No class on 17 October.

RANSKAN KIELEN ALKEISKURSSI

**Sandsund skola - luokkahuone,
Petra Harnist
ti 18.00-19.30, kurssimaksu 28 €
4.9.-20.11.2023, 24 oppit.**

Tule mukaan oppimaan ja ymmärtämään ranskan kieltä ja kulttuuria. Sopii kaikille ranskan kielestä kiinnostuneille. Ei vaadi aikaisempia ranskan kielen opintoja.

Tavoite: kurssin suoritettuaan opiskelija:
-osaa ranskan kielen perusrakenteita ja -sanastoa
-osaa kertoa itsestään ja omaan elämäänsä liittyviä asioista
-osaa ilmaista itseään ostoksilla
-ymmärtää yksinkertaisia tekstejä ja keskusteluja ranskan kielellä.

Opintomateriaali ilmoitetaan myöhemmin.

Tekstiili ja muut käden taidot

KEHRÄÄ VILLAA LANGAKSI, PURMO

**Lillby Marttatalo, Lotta Kronqvist
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 25 €
3.10.-24.10.2023, 16 oppit.**

Haluatko oppia kehräämään omaa lankaa tai onko sinulla rukki, jota haluaisit oppia käyttämään? Kehräminen on tämän vuoden kansallinen käsityötekniikka. Ensimmäisellä kerralla otamme selvää, miten rukkisi toimii ja onko sinun korjattava se ennen kehruun aloittamista. Aloitamme karstamalla villan. Seuraavien neljän kurssitapaamisen aikana opit kehräämään ja kiertämään villalankaa. Voit ostaa villaa kurssin ohjaajalta tai ottaa mukaan omaa pesemätöntä villaa. Ota mukaan rukki, karstat ja esiliini.

KEHRÄÄ VILLAA LANGAKSI, KATTERNÖ

**Katternön kylätalo, Lotta Kronqvist
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 25 €
2.10.-23.10.2023, 16 oppit.**

Katso edellinen kurssi.

PURKKIVÄRJÄYS

**Lillby Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 10 €
1.11.2023, 3 oppit.**

Tule mukaan hauskalille ja kokeelliselle luonnollisen langanvärjäyksen kurssille! Käytämme sellaisia raaka-aineita, jotka päätyisivät muuten biojätteeseen tai kompostiin. Langasta tulee kirjavaa. Lopputulos on joka kerta yllätyksellinen. Ota mukaan 3 kpl 1,5–2 litran steriloitua lasipurkkia, joissa on tiiviit kannet, sekä 3 kpl vaaleaa villalankaa 50 g:n vyhydissä. Voit käyttää lankaa, josta neulot mielelläsi, esim. sukkalankaa. Ota mukaan kuivattuja avokadon paloja, kuivattu

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

mandariinin kuori, vihreää teetä, kurkumaa, lehtiä sekä kelta- ja punasipulin kuoria. Ota myös mukaan sakset ja kalalankaa. Pieni materiaalimaksu kokenilista, värimatarasta ja värimorsingosta maksetaan kurssin opettajalle.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

**Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-20.30, kurssimaksu 34 €/34 €
4.9.-27.11.2023, 40 oppit.
15.1.-15.4.2024, 40 oppit.**

Sinulle, joka et ole aiemmin kutonut. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat kokeilla luovuuttasi kangaspulla ja tehdä yksilöllisen tuotteen, joka sopii kotiisi. Työskentelemme pareittain ja jaamme kangaspuit. Kurssi on suunniteltu siten, että osallistut sekä syyslukukauden että kevätlukukauden aikan. Kurssilla opit kaikki loimen käärimisen vaiheet. Kurssiin sisältyy mm.. suunnittelun, loimen laskeminen, rakentaminen, langan laskeminen, materiaalioppi, väri ja sommittelun, päättely ja asennus. Ei kurssia 6.11.

KUDONNAN JA NEULOMISEN ILOA - PÄIVÄKURSSI

**Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 34 €
6.9.-29.11.2023, 37 oppit.**

Koe luovia hetkiä kangaspuiden parissa. Saat suunnitella ja kutoa yksilöllisen tuotteen, joka sopii kotiisi ja tarpeisiisi. Kokeilemme loimen värijäämistä ja voit kokeilla varren vaihtoa ja smålandsväv-kudontaa. Autamme eri vaiheiden kanssa. Kokeilemme erilaisia neuletekniikoita, esim. fleegle kantapääitä, roosituud-teknikkaa ja dominoneulottuja shaaleja. Pääät itse mitä haluat tehdä. Ei kurssia 8.11.

Luovat kädet-kurssit on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsitöistä ja kä sillä tekemisestä. Ensimmäinen kurssikerta on suunnittelutapaaminen, jossa esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita. Voit kokeilla erilaisia käsityötekniikoita, kuten makramee-solmeilua, kirjontaa, käyypitsin tekemistä ja tuftausta. Voit kokeilla myös uusia virkkaus- ja neulontamalleja. Kokeilemme fleeglekantapään tekemistä, domino- ja roositudneulomisesta. Aloitamme suunnittelemalla erilaisia kudontatöitä, joten voit mielellään ottaa mukaan jonkin käsityön, jonka tekemisessä et tarvitse apua. Saat tietoa erilaisista materiaaleista ja mistä voit ostaa materiaalin. Voit esittää toiveita ja päätää itse, mitä haluat tehdä. Inspiroimme toisiamme. Ei kursseja v. 45.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, kurssimaksu 42 €/42 €
4.9.-20.11.2023, 44 oppit.
15.1.-8.4.2024, 44 oppit.

Ei kurssia 6.11.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €/42 €
5.9.-21.11.2023, 44 oppit.
16.1.-2.4.2024, 44 oppit.

Ei kurssia 7.11.

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplax seurantalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 42 €/42 €
5.9.-21.11.2023, 44 oppit.
16.1.-2.4.2024, 44 oppit.

Ei kurssia 7.11.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €/42 €
6.9.-29.11.2023, 44 oppit.
17.1.-3.4.2024, 44 oppit.

Ei kurssia 8.11.

LUOVAT KÄDET, PURMO

Ala-Purmo Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €/42 €
7.9.-30.11.2023, 44 oppit.
18.1.-11.4.2024, 44 oppit.

Ei kurssia 9.11.

LUOVAT KÄDET, ÅVIST

Åvistin kyläkirkko, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €
17.1.-3.4.2024, 40 oppit.

TAITTELE PAPERINEN JOULUTÄHTI

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 10 €
14.11.2023, 4 oppit.

Koristele ikkunasi yhdellä tai useammalla tähdellä eri taittotekniikoilla: Ota mukaan: tapettijäännökset, lehtiä vanhasta kirjasta, silkkipaperia, naru, sakset, pyykkipojat, liimaa tai liimapistooli, jos sinulla on sellainen.

HIMMELI LASIPUTKEISTA JA HELMISTÄ

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kurssimaksu 10 €
2.11.2023, 4 oppit.

Himmelin tekeminen on niin hauskaa, ettei sen tarvitse olla perinteinen tehty oljesta. Pieni ja hieno lasitankoista ja helmistä tehty himmeli on kiva koristelu. Pieni materiaalikustannus 6 € kolmesta tähdestä maksetaan kurssin opettajalle.

MAKRAMEE

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marie-Louise Thylin
pe 18.00-20.30, la 10.00-15.30,
kurssimaksu 20 €
6.10.-7.10.2023, 11 oppit.**

Kaunis makrameekeinu lemmikillesi tai hieno lampun koriste sisustukseen. Tule mukaan oppimaan muutama solmu, joiden avulla voit tehdä makramemyön ja aloittaa oman projektin. Inspiraation lähteenä toimii Pinterest. Saat yksilöopetusta tarpeidesi mukaan. Ota mukaan Paulina-punoskudetta tai moppilankaa, metallirengas, sakset, nuppineuloja, mittanauha ja vaateteline tai styroxlevy.

KUVIOT KANKAALLE JA VAATTEISIIN

**Sursik skola - Käsityösali, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kurssimaksu 20 €
5.10.-26.10.2023, 10 oppit.**

Tee persoonallisia kuvioita kankaalle tai vaatteisiin painamalla. Piristä vaatteitasi painamalla niihin kuvioita tai painamalla kuvioita pienempiin kan-kaanpaloihin. Teemme omat leimasimemme, mutta käytämme myös valmiita sapluunoita ja puuleimasimia tyynyihin tai laukkuihin. Voit ottaa mukaan omia pestyjä vaatteita, ohuita kankaita, vanhoja pellavapyyhkeitä, kirpparilöytöjä ja farkkuja, jotka on tehty puuvillasta tai pellavasta. Ota mukaan peruna, erilevyisiä maalarinteippejä, virkattu liina, WC-paperirulla, narua tai lankaa (ei muovista), pieni matto-veitsi sekä kestävät vaatteet. Materiaalikustannukset maksetaan opettajalle.

PITSINNYPLÄYS

**Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
23.9.-26.11.2023, 48 oppit.
27.1.-24.3.2024, 48 oppit.**

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasansa mukaan, päättävätkin aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityypejä, esim. nauhapatsejä tai kukkapatsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivämäärität: syksyllä la-su 23.-24.9., 28.-29.10. ja 25.-26.11. Kevällä: la-su 27.-28.1., 24.-25.2. ja 23.-24.3.

MINIRYIJY

**Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 25 €
27.9.-25.10.2023, 13 oppit.**

Voit tehdä pienen ja nykyäikaisen ryijyn esimerkiksi marimekko- tai arabiakuvialla, joka sopii huoneeseesi. Ensimmäisellä kerralla suunnittelemme ja tilaamme materiaalit. Saat kokeilla ryijyn ompelemissä sekä värien suunnittelua ja eri materiaalien yhdistelemistä pohjakankaaseen. Saat kokeilla myös tuftausta ja kuinka siitä saa tehtyä enemmän ryijyn kaltaisen. Voit tehdä useista miniryijyistä suuremman kokonaisuuden. Suunnittelua varten voit ottaa mukaan eri paksuisia ja laatuisia lankoja. Voit sekoittaa kiiltävää ja mattapintaista materiaalia kotiisi sopivissa väreissä. Ota mukaan ryijyneula, sakset, kynä ja paperia.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

**Sandbacka työpaja, Bäckby, Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
6.10.-11.11.2023, 45 oppit.
9.2.-23.3.2024, 45 oppit.**

Kurssilla käsittellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantunnevaapua ja ohjausta. Myös huonekalujen verhoilu (tekstiili). Kurssipäivät syksyllä: pe-la 6.-7.10., 13.-14.10., 27.-28.10. ja 10.-11.11.

KERAMIKKAA

**Yli-Purmon entinen kyläkauppa, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 34 €/32 €
26.9.-28.11.2023, 40 oppit.
30.1.-26.3.2024, 32 oppit.**

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

JOULUAIHEINEN KERAMIKKAVIIKONLOPPU

**Sussis pottor & pytor - keramiikkapaja,
Yli-Purmo, Sonja Ekstrand
la 10.00-16.00, su 10.00-16.00,
kurssimaksu 35 €
28.10.-11.11.2023, 21 oppit.**

Tällä kurssilla opit keramiikan käsinrakennustekniikoiden, kuten nipistely-, levy- ja makkarateknii-

koiden, perusteet. Teemme esimerkiksi tonttuja, enkeleitä, lyhytjä, kulhoja, vateja ynnä muuta, mitä haluat valmistaa itsellesi tai yksilöllisiksi joululahjoiksi. Dreijoja on myös saatavilla, jos haluat harjoitella dreijausta. Viimeisenä kurssipäivänä värijäämme ja lasitamme tuotteet. Valmiit tuotteet haetaan noin viikon kuluttua kurssin päätymisen jälkeen. Aiempaa osaamista ei edellytetä. Alin osallistumisikäraja: 12 vuotta. Ota mukaan välipala. Kahvia, teetä ja mikro on saatavilla paikan pääällä. Materiaali- ja polttokustannukset käytön mukaan. Kurssin ajankohta: la-su 28.–29.10. ja la 11.11. Klo 10–16 kaikkina päivinä.

Tulossa keväällä: Puutarha-aiheinen keramiikkaviikonloppu

TOSSUJA JA KINTAITA LAMPAAN TALJASTA

Sursik skola - Käsityösali, Eija Kattilakoski
pe 18.00-21.00, la 10.00-16.00,
kurssimaksu 20 €
13.10.-14.10.2023, 12 oppit.

Kurssilla valmistetaan perinteisellä menetelmällä asusteita kuten tossuja ja kintaita lampaan taljasta. Voit ommella joko tossut tai kintaat tai vaikka molemmat. Yksiin tossuihin menee (koosta riippuen) materiaalina noin 2/3 taljaa ja kintaisiin noin ½ taljaa.

Asusteet ommellaan käsin leikkaavalla nahkaneullalla, mitään erityistaitoja ei tekoon vaadita. Tossut/kintaat voi halutessaan koristella nahkapuoleltä painamalla niihin kuvioita. Asusteissa toimii parhaiten hieman lyhyempivillainen talja. Lyhytvillaiset taljet ovat kevyempiä käsittellä mutta silti varmasti riittävän lämpimiä.

Taljoja (suomenlammas) saa ostaa opettajalta ja niiden hinnat ovat alkaen 80 euroa koosta ja laadusta riippuen. Jos hankit taljan itse kannattaa kiinnittää huomiota nahana paksuuteen ja nahkapuolen puhatauteen. Ohuempaa nahkaa on helpompi ommella.

Taljojen lisäksi tarvitaan nahkaneuloja (esim. koko 1 tai 3), vahattua pellavalankaa, hyvä sormustin ja verhonipsuja tai paperiliittimiä (nuppineulojen sijaan), näitä saa ostaa myös opettajalta. Lisäksi tarvitaan sileät lattapihdit, teräväkärkiset sakset, kaavapaperia ja muistiinpanovälineet. Iso osa kustannuksista tulee taljasta, muut tarvikkeet maksavat noin 20–40 euroa riippuen siitä mitä sinulta löytyy omasta ompelurasiastä.

Painokoristelua varten kurssilla on käytettävissä opettajan puiset leimasimet, jotka on valmistettu perinteisten mallien mukaan. Leimasimia on useita, joten on valinnanvaraata. Lisäksi käytettävissä on koristeluun sopivat värit sekä muut koristeluun tarvittavat tarvikkeet. Koristelun materiaalimaksu on 10 euroa.

Opetuskieli on suomi, mutta opettaja osaa ruotsia. Kurssimateriaali maksetaan käteisellä, Mobile Payin tai pankkikortin kautta.

UUDISTA KOTIISI UUSILLA TEKSTIILEILLÄ

Sursik skola - Käsityösali,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 42 €/34 €
18.9.-4.12.2023, 48 oppit.
15.1.-25.3.2024, 40 oppit.

Uudista kotisi helposti uusilla tekstiileillä. Kurssilla voit ommella uusia tekstiilejä kotiin helposti viihtyisessä ympäristössä. Voit ommella tyynynpäällisiä, verhoja, yhteensopivia pöytäliinoja, tabletteja ja säilytyskoreja ynnä muuta. Jos olet oikein innostunut, voit vielä ommella yksinkertaisen tai monimutkaiseman tilkkutäkin. Kurssilla annetaan ideoita ja vinkkejä uusiin tuotteisiin, mutta saat toteuttaa omia ideoitasi ja saada ohjausta kurssin aikana. Voit hyvin myös käyttää uudelleen vanhoja materiaaleja. Kurssi sopii aloittelijoille ja jo aiemmin ompelua harrastaneille. Jos sinulla ei ole omaa ompelukonetta, voit ommella koulun ompelukoneilla. Lisää kuvia kurssista on osoitteessa: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

NEULETREFFIT LIINAN KANSSA

Ytteresse skola - Käsityösali, Lina Peräneva
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 28 €/28 €
20.9.-13.12.2023, 23 oppit.
24.1.-17.4.2024, 23 oppit.

Onko sinulla unelma oppia neulomaan, oletko aloittelija tai sinulla on jo monen vuoden kokemus neulomisesta, tämä kurssi on sinulle! Tapaamme joka toinen viikko neulomaan samanhenkisten kanssa! Haluatko oppia tulkitsemaan neulekuvioiden ohjeet, valitsemaan oikean koon tai neulomaan villapaidan ylhäältä alas? Tutustumme uusiin lankoihin ja sinä pääätät mitä haluat neuloa. Ota omat tarvikkeet mukaan kurssille. Lankaa voi myös ostaa opettajalta.



Liikunta ja urheiluvalmennus

UINTITEKNIIKKAKURSSI AIKUISILLE

**Pietarsaaren uimahalli, Jennifer Storrank
ma 17.00-18.00, kurssimaksu 15 €
11.9.-16.10.2023, 8 oppit.**

Kurssin aikana opimme askel askeleelta uinnin kolme yleisimmät tyylit, vapaa-, rinta- ja selkäuinti. Kurssiin osallistuminen edellyttää, että pystyt uida vähintään 25 metriä. Halutessasi voit tuoda omat uimalasit. Uimahallimaksu ei sisällä hintaan.

KOKEILE QIGONGIA

**Ulkona, Kulttuuritalo AX:n pihalla,
Annika Långbacka
ke 18.00-19.00, kurssimaksu 15 €
13.9.-27.9.2023, 4 oppit.**

Qigong on yhteisnimitys yli 3 000 vuotta vanhalle kiinalaiselle menetelmälle, joka koostuu eri suuntauksista ja liikkeistä. Qigong on terveyttä edistävä ja sen ydin on perinteisessä kiinalaisessa holistikassa lääketieteessä. Qigong on helposti opittava harjotusmuoto, joka kliinisten tutkimusten mukaan vähenyttää stressiä qigongia harrastavien keskuudessa.

"Qigong on minulle keino käsitellä stressiä. Qigong on auttanut myös pitkäaikaisissa selkäongelmissani ja parantanut kehon liikkuvuutta. Käyn helposti kierroksilla, kun on stressiä, ja alan kiirehtiä, puhua nopeasti ja nukkua huonosti. Hitaat liikkeet rauhoittavat ajatuksia ja mieltä, minkä vuoksi qigong on erittäin hyvä ihmisiille, jotka käyvät helposti kierroksilla" /Annika

Ensimmäisellä kerralla opettaja kertoo, mitä Qigong on, ja harjoittelemme yhdessä qigongia. Kahdella muulla kerralla tehdään tavallisista qigong-harjoituksista. Säännössä hyvä kurssi pidetään ulkona, sateella olemme sisällä Axåkers skolan liikuntasalissa.

KUNTOPIIRIHARJOITTELUA SALISSA, KEITTIÖ- JA SIIVOUSHENKILÖSTÖLLE

**Sportis-halli - kuntosalit, Jaana Grankull
ti 18.00-19.15, kurssimaksu 30 €
5.9.-21.11.2023, 20 oppit.**

Voima- ja kuntoharjoittelua kuntosalilaitteiden avulla, käspainolla, kahvakuulalla, kuminauhalla, harjoituspallolla tai omalla painolla. Lämmittely ennen treeniä ja venytely treenien jälkeen. Ota mukaan: jumppamatto, vesipullo ja pieni käspyyhe.

KAHVAKUUULA - KETTLEBELL

**Edsevon koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 19.00-20.00, kurssimaksu 26 €/26 €
6.9.-29.11.2023, 16 oppit.
17.1.-10.4.2024, 16 oppit.**

Kahvakuulaharjoittelu pitää niskakivut loitolla, vahvistaa tukilihaksia, ja tehostaa eri lajien harjoittelua. Tehokasta ja monipuolista! Harjoitus päättyy venytelyyn. Ota mukaan riittävä painava kahvakuula (naiset 6-8 kg, miehet 6-12 kg) tai kaksi eripainoista kahvakuulaa, vesipullo, kuntosalimatto ja ranne suojar. Kurssin vetäjä antaa tarvittaessa lisätietoja. Kahvakuulaharjoittelu sopii kaiken ikäisille, kaiken kuntoisille, sekä naisille että miehille. Harjoitukset on helppo tehdä niin, että niiden vaikuttus sopii juuri sinulle! Opetuskieli on suomi, mutta ohjeet annetaan tarvittaessa myös ruotsiksi.

Katso myös muut liikuntakurssit sivulla 38-44.

Voit tietysti osallistua kaikille liikuntakursseille kielestä riippumatta.

PADEL, JATKOKURSSI

**Padel-halli Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 30 €
19.9.-10.10.2023, 11 oppit.**

Jos tiedät jo Padelin perusteet, sinulla on nyt mahdollisuus oppia lisää säännöstä ja temppuista padel-pelaajan kehittymiseen. Kaksikielinen kurssi.

LIIKUNNAN ILOA LAPPFORSISSA

**Pedersören eräkeskus - Lappfors, Tarja Häll
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 26 €/26 €
4.9.-20.11.2023, 16 oppit.
15.1.-15.4.2024, 16 oppit.**

Kuntoliikuntaa koko keholle. Sekä naisille että miehille. Pulssia nostavat harjoitukset ja voimaharjoittelua sekä lopuksi venyttelyä. Käytämme myös käspainoja ja jumppakuminauhaa. Ota mukaan: jumppamatto, käspainot ja jumppakuminauha (jos sinulla on).

KESKIAIKAISEN PITÄMIEKKAILUN JATKOKURSSI

**Sandsund skola - Liikuntasali,
Sebastian Wilhelmsson
ma 17.00-19.00, kurssimaksu 45 €
4.9.-20.11.2023, 32 oppit.**

Harjoittelu keskiaikaisella pitkämiekalla on osa kampailulajista, joka tunnetaan yleisesti nimellä HEMA (Historical European Martial Arts). HEMA on noussut yhä suositumaksi Suomessa ja Euroopassa ja sitä voi harrastaa sekä liikuntana että kampailulajina tai jos olet vain kiinnostunut keskiajasta ja miekkailusta. Verisestä menneisyydestään huolimatta HEMA on turvallisempi laji kuin esim. jalkapallo. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat jo osallistuneet pitkämiekan alkeiskurssiin ja ovat jo hankkineet omia varusteita. Löytyy silti jonkin verran lainavarusteita, jos on tarvetta. Kurssilla käydään läpi tekniikoita saksalaisista ja italialaisista pitkämiekkerinteistä, jotka perustuvat Liechtenauerin, Meyerin, Fioren ja Vadin käsikirjoituksiin 1400–1600-luvulta. Kurssin tavoitteena on oppia saamaan tekniikat toimimaan käytännössä, sparrauksessa pitkämiekalla. Kurssin aikana sekoitamme vapaasti ruotsia, suomea ja englantia. Opettaja puhuu kaikki kielet sujuvasti.

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

**Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 26 €/26 €
4.9.-20.11.2023, 16 oppit.
15.1.-15.4.2024, 16 oppit.**

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

BOOTCAMPS

**Sportis-halli - Sali, osa 1, Birgitta Källberg
ke 16.30-17.30, kurssimaksu 26 €/26 €
6.9.-29.11.2023, 16 oppit.
17.1.-10.4.2024, 16 oppit.**

Monipuolin harjoittelu neljällä eri Bootcampilla jaettuna 6-7 viikon jaksoille. Pääpaino on koko kehon voimaharjoittelussa mutta bootcampista riippuen harjoittelemme joskus hieman korkeammalla sykkeellä sekä tasapainoja, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Sopii kaikille, koska voi mukauttaa harjoitukset omalle tasolle.

Syksyllä meillä on Bootcamp 1 och 2. Kurssi jatkuu keväällä bootcampilla 3 (voimaharjoittelu harjituspallolla) ja bootcampilla 4 (kuntopiiriharjoittelu), ilmoittaudu myös kurssin kevätlukukaudelle.

Bootcamp 1 voimaharjoittelu ulkona, Sportis-urheiluhallin ulkopuolella (6.9.-11.10.2023)

Bootcamp 2 voimaharjoittelu kuminauhalla, Sportis-urheiluhalli - sali (25.10.-29.11.2023)

Bootcamp 3 voimaharjoittelu harjituspallolla (oma harjituspallo mukaan, jos mahd.), Sportis-urheiluhalli - sali (17.1.-21.2.2024)

Bootcamp 4 kuntopiiriharjoittelu, Sportis-urheiluhalli - sali (6.3.-10.4.2024)

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

**Anders Wiklöf-areena, Minna Limnell-Rajala
su 18.00-19.00, kurssimaksu 26 €/26 €
10.9.-3.12.2023, 16 oppit.
14.1.-14.4.2024, 16 oppit.**

Kaikenikäisille naisille ja tytöille, joilla on jo jonkin verran jääljakemusta. Jokaisella kurssikerralla sekä harjoittelemme teknikkaa että pelaamme jäälkiekkoa. Ota mukaan luistimet ja kypärä ristikolla tai kokkasvosuojuksella. Muut varusteet voit hankkia vähitellen. Ei kurssia su 22.10.

Tapahtumat ja tanssi

UTELIV – SEIKKAILUVAELLUS

Pedersören eräkeskus, Lappfors
la 10.00-16.00, osallistujamaksu 40 €
2.9.2023

Uteliv-ulkoilmifestivaali on järjestetty kolmena viime vuotena Pedersören eräkeskuksella Lappforsissa. Tänä syksynä festivaali on tauolla ja sen tilalla testataan uutta konseptia: Uteliv – Seikkailuvaellus. Seikkailuvaellus kulkee Saukonreittiä pitkin, ja sen pituus on 20 km. Vaellukselle osallistutaan 4–6 hengen joukkueissa. Joukkue vaeltaa yhdessä ja osallistuu reitin varrella erilaisiin leikkisiin ja hauskoihin ulkoiluaiheisiin haasteisiin. Vaelluksen pääteeksi on tarjolla lämmintä ruokaa ja kuljetus takaisin eräkeskukselle. Joukkueesi kerää päivän aikana pisteytä, ja eniten pisteytä kerännyt joukkue saa mainetta, kunniaa ja hienon palkinnon.

Paikalliset luontoyrittäjät ja yhdistykset järjestävät ohjelman yhdessä Kulttuuritalo Aixin kanssa. Osallistuminen ei edellytä pohjatietoja. Hinta: 40 €/henkilö, jos joukkueessa on 4 osallistujaa, 35 €/henkilö, jos joukkueessa on 5–6 osallistujaa. Hintaan sisältyy keittolounas.

Ilmoittaudu vastuuhenkilön nimellä ja ilmoita myös joukkueen muiden osallistujien nimet. Ilmoittautumisen voi tehdä soittamalla kansalaisopiston kansliaan, puh. 06-7850275/06-7850274, tai ilmoittautumislomakkeen kautta osoitteessa www.uteliv.fi

Ilmoittautuminen on sitova, ja peruutus on tehtävä 1 viikko ennen tapahtumaa maksun välttämiseksi. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat ilmoittautumisen yhteydessä.



RIVITANSSI ALOITTELIJOILLE

Edsevon koulu - Liikuntasali, Tommy From
la 15.00-17.30, su 15.00-17.30,
kurssimaksu 15 €/15 €
18.11.-19.11.2023, 7 oppit.
24.2.-25.2.2024, 7 oppit.

Rivitanssi on nykyäkin tanssimuoto, joka yhdistettiin aiemmin kantrimusiikkiin. Nykyään sitä tanssitaan useimpien musiikkityylien tahtiin. Rivitanssikurssilla et tarvitse paria vaan koko ryhmä tanssii yhdessä rivissä. Rivitanssi on hauska tanssimuoto, joka parantaa kuntoa, koordinaatiota ja rytmittajua. Aiempaa osaamista ei tarvita. Ota mukaan tanssikengät, vesipullo ja hyvä mieli. Kaksikielinen kurssi.

SATUBALETTI, 5-7 V.

Edsevon koulu – Liikuntasali ja Sursik skola – Anderssénsali, Raija Ilo
la 13.00-13.45, kurssimaksu 20 €/20 €
9.9.-2.12.2023, 12 oppit.
20.1.-20.4.2024, 12 oppit.

2016–2018-syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita! Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumpatossut. HUOM: Kurssin kolme ensimmäistä kurssitilaisuutta (9.9., 16.9. ja 23.9.) sekä 11.11. ja 18.11. pidetään Edsevon koulussa, kun Anderssénsali on varattu. Kaksikielinen kurssi.

AIKUISBALETTIA VASTA-ALKAJILLE

Edsevon koulu – Liikuntasali ja Sursik skola - Anderssénsali, Raija Ilo
la 13.45-14.45, kurssimaksu 25 €/25 €
9.9.-2.12.2023, 16 oppit.
20.1.-20.4.2024, 16 oppit.

Baletin harjoittelua vasta-alkajille. Opitaan baletin alkeet sekä nostetaan kuntoa ja parannetaan lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. HUOM: Kurssin kolme ensimmäistä kurssitilaisuutta (9.9., 16.9. ja 23.9.) sekä 11.11. ja 18.11. pidetään Edsevon koulussa, kun Anderssénsali on varattu. Kaksikielinen kurssi.



Jubileumskonsert Juhlakonsertti

30.9 kl. 18:00
Anderssénsalen - sali

Medverkande / Osallistuvat:

Elin Kackur
Désirée Saarela-Portin
Frank Berger
Heidi Storbacka
Johan Engström
Marianne Maans
Alva Wik

med flera / ja muut

Kapellmästare / Orkesterin johtajat:
Mikael Svarvar & Dennis Rönngård

Kaffeservering efter konserten
Kahvitarjoilu konsertin jälkeen

uteliv

Äventyrvandringen
lördag 2.9

Läs mer på: www.uteliv.fi



Vänd om min längtan

EN NY NORDISK MUSIKAL

Libretto: Ann-Luise Bertell

Musik: Thomas Enroth

Låttexter: Åsa Jinder

Arrangemang: Nils-Petter Ankarblom

Regi: Erik-André Hvidsten

Teaterbuss fredag 6.10 kl.19

Pris: 52 €/ person (biljett + buss)

Anmäl till:

kulturyran@pedersore.fi

Telefon: 050 5166169

WASA TEATER

LOKALA UPPLEVELSER I VÄRLDSKLASS

Välkommen på

Jul vid AX

ons 22.11 kl. 18 - 20

Sagostunder i biblioteket, julpyssel,
glögg och pepparkakor, julmusik, m.m.



Kolla vår hemsida eller våra sociala medier i november för närmare info.

Sportis Gym Sursik



Öppet - Auki

Må/Ma - Fr/Pe

kl. 6.00 - 8.30 & 16.00 - 22.00

Lö/La - Sö/Su

kl. 8.00 - 21.00

Priser - Hinnat

30 €	1 mån./kk.
60 €	3 mån./kk.
90 €	6 mån./kk.
130€	12 mån./kk.

Ring och boka ditt gymkort med Andreas Forsman
Soita Andreas Forsmanille ja varaaa korttisi
044 0850 966 (kl. 8.00 - 14.00)



Gratis motionsrådgivning för kommuninvånare!

- Råd kring kost, sömn och motion
- Stöd när du vill börja motionera
- Information om motionsmöjligheter och platser i näheten
- Konditionstester & InBody-mätning

Maksuton liikuntaneuvonta kuntalaisille!

- Neuvoja ravitsemuksesta, unesta ja liikunnasta
- Tukea kuin haluat aloittaa liikkumisen
- Tietoa lähialueen liikuntamahdollisuuksista ja paikoista
- Kuntotestit & InBody- mittaukset

Motionsrådgivare/ Liikuntaneuvoja
Jennifer Storrank

Kontakt: 040 351 1080
www.pedersore.fi/motionsradgivning

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAIKKOJEN OSOITTEET

Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Axåkers skola	Skrufvilagatan 11, 66910 Bennäs
Bergö skidcentrum	Kållbyvägen 670, 68870 Edsevö
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bystugan i Bennäs	Mjölvägen 7, 66910 Bennäs
Bäckby Marthagård	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Bäckby skola	Skolbackavägen 59, 68830 Bäckby
Edsevö byahem	Sandbackavägen 31, 68870 Edsevö
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Edsevö Padel	Bredarholmsvägen 3, 68870 Edsevö
Esse Baptistkyrka	Nådjärvvägen 30, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby danspaviljong	Forsbyvägen 349, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 66910 Bennäs
Jeriko gård	Smedsvägen 2, 68810 Ytteresse
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 66910 Bennäs
Kållby samlingshus	Centrumvägen 260, 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
Lillby Marthagård	Härmälävägen 6, 68940 Lillby
Loffens	Mjölvägen 7, 66910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 66910 Bennäs
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 66910 Bennäs
Pedersöre vildmarkscenter	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Punsar bönehus	Ytteressevägen 411, 68810 Ytteresse
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	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Sandsund vävlokal	Aktikahallen, Bergvägen 3, 68600 Jakobstad
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 66910 Bennäs
Sundby samlingshus	Sundbyvägen 310, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 66910 Bennäs
Sussis pottor & pytor - keramikverkstad	Åvistvägen 637, 68970 Överpurmo
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist bykyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Åvist Marthagård	Dalabckavägen , 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo



Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoinna 1.9.23–31.5.24

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.00

Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo. 15.00

(Öppettider för meröppet biblioteken i Purmo och Överesse—Omatoimikirjaston aukioloajat Purmossa ja Yli-Ähtäväällä)

Kållby / Kolppi	Lepplax / Lepplaks	Purmo
Må, To 15–19 Ma, To	Må 10–14 Ma	Må, On 14–19 Ma, Ke
Fre 9–13 Perj.	Ti 16–19 Ti	Ti 9–15 Ti
	On 9–14 Ke	Fre 9–15 Perj. <i>Ti, To, Fre (16–21) Ti, To, Perj.</i> <i>Lö, Sö (10–18) La, Su</i>
Ytteresse / Ala-Ähtävä	Sandsund	Överesse / Yli-Ähtävä
Må, To 11–19 Ma, To	Må 9–16 Ma	Må, On 9–15
Ti, On 9–14 Ti, To	Ti 9–15 Ti	Ti 15–19 Ti
	On 12–19 Ke	To 9–13 To
To, Fre 10–17 To, Perj.	To 9–14 To	<i>Må, On, To, Fre (16–21) Ma, Ke, To, Perj.</i> <i>Lö, Sö (10–18) La, Su</i>
Huvudbiblioteket, Bennäs Pääkirjasto, Pännäinen Må-On 12–20 Ma-Ke To, Fre 10–17 To, Perj.		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, Perj.

Galleri Bruno—Galleria Bruno

Kommande utställningar—Tulevat näyttelyt



<i>Augusti—Elokuu</i> Lillqvist, Marina och Linda Mor och dotter—Äiti ja tytär Akvareller / Akvarelleja	<i>November—Marraskuu</i> Foto Artis Fotografier / Valokuvia
<i>September—Syyskuu</i> Målargänget från Ytteresse Målningar / Maalausia	<i>December—Joulukuu</i> Hans Hästbacka Fotografier / Valokuvia
<i>Oktober—Lokakuu</i> Eivor Nybäck Broderi / Kirjontaa	<i>Januari—Tammikuu</i> Katta Svenfelt Målningar / Maalausia



 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

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

Offentligt meddelande,
utdelas till alla hem.

Julkinen tiedote, jaetaan
kaikkiin koteihin.

Tryck & Layout:
Forsberg Printed Communication Oy Ab