

2024 - 2025
PROGRAM • OHJELMA

Höst - Syksy 2024

	v.	Må/ Ma	Ti	On/ Ke	To	Fr/ Pe	Lö/ La	Sö/ Su
Sept. - Syys	36	2	3	4	5	6	7	8
	37	9	10	11	12	13	14	15
	38	16	17	18	19	20	21	22
	39	23	24	25	26	27	28	29
Okt. - Loka	40	30	1	2	3	4	5	6
	41	7	8	9	10	11	12	13
	42	14	15	16	17	18	19	20
	43	21	22	23	24	25	26	27
	44	28	29	30	31	1	2	3
Nov. - Marras	45	4	5	6	7	8	9	10
	46	11	12	13	14	15	16	17
	47	18	19	20	21	22	23	24
	48	25	26	27	28	29	30	1
Dec - Joul	49	2	3	4	5	6	7	8
	50	9	10	11	12	13	14	15
	51	16	17	18	19	20	21	22

- 4 Viktig information
- 6 Evenemang
- 7 Föreläsningar
- 10 Hälsa, skönhet och personlig utveckling
- 13 Språk
- 14 Anpassade kurser
- 15 Musik
- 19 Teater och bildkonst
- 20 Textilhantverk
- 24 Hantverk
- 26 Dans
- 27 Litteratur och historia
- 28 Djur och natur
- 30 Trädgård
- 31 Matlagning
- 33 Gymnastik och träning
- 40 UNG@MI & Tillsammans-kurser
- 50 Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset kurssit
- 59 Info från Kulturavdelningen - Kulttuuriosaston tiedote

Vår - Kevät 2025

	v.	Må/ Ma	Ti	On/ Ke	To	Fr/ Pe	Lö/ La	Sö/ Su
Jan. - Tammi	3	13	14	15	16	17	18	19
	4	20	21	22	23	24	25	26
	5	27	28	29	30	31	1	2
Feb. - Helmi	6	3	4	5	6	7	8	9
	7	10	11	12	13	14	15	16
	8	17	18	19	20	21	22	23
Mars - Maalis	9	24	25	26	27	28	1	2
	10	3	4	5	6	7	8	9
	11	10	11	12	13	14	15	16
Aprill - Huhti	12	17	18	19	20	21	22	23
	13	24	25	26	27	28	29	30
	14	31	1	2	3	4	5	6
Maj - Touko	15	7	8	9	10	11	12	13
	16	14	15	16	17	18	19	20
	17	21	22	23	24	25	26	27
Maj - Touko	18	28	29	30	1	2	3	4
	19	5	6	7	8	9	10	11
	20	12	13	14	15	16	17	18
	21	19	20	21	22	23	24	25

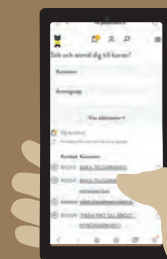
Inga kurser på röda dagar.
Ei kursseja punaisina päivinä.

Anmälan börjar
Ilmoittautuminen alkaa
19.8.2024 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
044-3512 758



Välkommen med på våra kurser! Tervetuloa mukaan kursseillemme!



Majlen Räjby Marie-Louise Thylin Pia Boström Matilda Svenfelt

Möjligheterna ökar då utbudet växer.

Fri bildning är en god ingrediens för det personliga välmåendet. Nu kryddar vi det med högre kompetens också, för den som tycker att det smakar. Följer vi dessutom trenden att dra ner på tempot får vi till ett riktigt bra långkok. Detta "recept" saknar tidsangivelser, vi följer den egna känslan, de egna behoven och de egna drömmarna.

Fördelen med det fria bildningsarbetet är just den individuella takten. Oberoende om du tränar, musicerar, slöjdar eller väljer någon annan av våra 200 kurser är det ditt personliga tempo som styr din aktivitet. Vi samspelar trots att vi inte följs åt i samma takt. Syftet med deltagandet är och ska få vara personligt. Känner någon för att dokumentera det man lärt sig så finns den möjligheten. Vill man avlägga ett kompetensmärke så erbjuder vi även det. Utmana, töja lite på gränserna eller hålla dig till det som känns mest bekvämt?

Valet är Ditt. Jag hälsar dig välkommen med!

Pia Boström
Rektor

Nationella kompetensmärken för grundläggande färdigheter



Kompetensmärkena gör det lättare att identifiera och beskriva de egna färdigheterna och motiverar och handleder utvecklingen av det egna kunnandet. Detta kan stärka tron på den egna förmågan hos vuxna.

Kompetensmärkena är ett sätt att offentligt erkänna kunnande.

Utbildningsstyrelsen har fastställt de kompetensbaserade målen för kunnandet och bedömningskriterierna för kompetensmärkena.

Arbetet är en del av förnyelsen av kontinuerligt lärande i syfte att svara på behovet av att utveckla och förnya kunnandet i olika skeden av livet och karriären.

Pedersöre MI erbjuder inledningsvis möjligheten att avlägga kompetensmärken i:

- Digitala färdigheter
- Textkompetens
- Numeriska färdigheter och färdigheter i ekonomi.

De övriga; Färdigheter i kommunikation och arbetshälsa, Hållbarhetskompetens och Inlärningsfärdigheter tas med i ett senare skede.

Mer om kompetensmärken finns att läsa på:
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/osaamismerkit>

Är du intresserad av något kompetensmärke kan du höra av dig till MI's kansli, tel: 06-785 0275 / 06-785 0274 eller e-post till mi@pedersore.fi

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: Matilda Svenfelt, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m. **måndag 19.8.2024 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 anmälningsdatum nämns i samband med kursinformationen **går anmälningsstiden ut en vecka före kursstart.** Då besluts om kursen startar eller ej.

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

(OBSERVERA ANNNULLERINGSBESTÄMMELSERNA!)

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.

Helterminkurser (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 svarainte@pedersore.fi går alltså inte att svara på. Likadant om du får ett sms vars avsändare är PEDERSOREMI, så är det ett automatiskt meddelan-

de 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. kultursedlar och motionssedlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läraren **senast vid tredje kurstillfället.** Också betalning med elektroniska förmånssedlar bör göras 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 papperssedlar). Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Ifall ett flertal kurstillfällen uteblir omräknas kursavgiften. **En grundavgift på 10 € faktureras dock alltid.** Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig närundervisning inte kan ordnas. Ersätts närundervisningstillfällena 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. Arbetslöshetsintyg från TE-byrån bör lämnas till MI i samband med kursanmälan vid varje ny termin, eller till läraren vid första kurstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall arbetslöshetsintyget inlämnats för sent.

UTVÄRDERING

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

KURSINTYG

För kursintyg upp bärs 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

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med @pedersoremi

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

KAUKUKORTET tas i bruk

Kultur är till för alla. Målet med Kaikukortet är att göra det lättare för ungdomar, vuxna och familjer i en svår ekonomisk situation att njuta av kultur, motion och konst. Kortet är personligt och kostar ingenting. Kortet kan beviljas åt dem som är minst 16 år, är i en svår ekonomisk situation och är klient hos en social- och hälsovårdsenhet som deltar i Kaikukort-verksamheten.

Med Kaikukortet kan man delta i **en** MI-kurs/termin. Inga begränsningar gäller på antalet föreläsningar man kan delta i. Med Kaikukortet får man tillgång till gymmet i Sportis (3 månader i taget) och man deltar även gratis i evenemang som konserter eller motsvarande som kulturavdelningen ordnar i kommunen. Evenemang som inkluderar andra aktörer, exempelvis stadsteatrar, resor med övernattning och motsvarande har särskilda bestämmelser.

Anmäl dig till en MI-kurs via webbtjänsten, per telefon eller vid kansliet.

Obs! Kom och visa ditt Kaikukort till institutets kansli senast innan kursen startar.

Mer info om kortets användning finns på <https://www.pedersore.fi/sv/valfard/kaiku/>



Evenemang

KVÄLLSJAZZ I BIBLIOTEKET

Huvudbiblioteket Bennäs
to 19.00-20.30
24.10.2024

Underhållning med ALO, Anders Lindhs Orkester, som hämtar låtmaterial från The Great American Songbook. Jazzmusiken varvas med lättsam underhållning. ALO är en kvartett med pianisten Anders Lindh, gitarristen Håkan Storbacka, kontrabasisten Timo Miettinen och på trummor Thomas Tumba Lindström. Som gästvokalist medverkar Christine Sten när det sprids svängig och behaglig trivseljazz mellan bokhyllorna. Fritt inträde. Ingen förhandsanmälan.

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

Loffens i Bennäs, Christin Furu, Jenny Finne
lö 10.00-14.00, kursavgift 35 €
26.10.2024

Välkommen med på en skön dag med omsorg om dig själv, djup återhämtning och kreativ reflektion! Under dagen blir det bland annat cacaoeremoni, yoga och meditation. Du får även njuta av ett ljudbad och guidat reflektivt skrivande. Vi serveras en god brunch gjord på lokala och hälsosamma råvaror. Ta med yogamatta, en filt och några kuddar, skrivbok och penna samt egen vattenflaska.

Jenny Finne är kreatör med stor passion för holistisk hälsa. Hon vill inspirera till att leva ett autentiskt liv, utifrån sitt hjärta. Naturen är hennes största inspirationskälla och laddningsplats. Hon leder hjärtöppnande cacaoeremonier, guidade meditationer, frigörande dans och ljudbad.

Christin Furu är registrerad yogalärare (RYT200) med inriktning hatha vinyasa och embodied yin. Hon driver yogastudion Refugium i Jakobstad där hon skapar rum för vila, återhämtning och välbefinnande med hjälp av både moderna forskningsbaserade och traditionella praktiker. Hållbarhet – både inre och yttre – är ledstjärnor i Christins liv och arbete.

Brunch ingår i avgiften. Meddela ev. allergier per e-post till mi@pedersore.fi i samband med anmälan.

COSY CRIME - TIME PÅ BIBBAN

Huvudbiblioteket Bennäs, bibliotekets personal
to 17.15-18.45, kursavgift 20 €
14.11.2024

Gillar du spänningslitteratur, men tycker att storyn ofta blir för rå? Cosy crime, eller mysdeckare, är en växande genre där själva brottet späds ut med en stor portion humor och härlig feelgood. Böckerna läses snarare med ett leende på läpparna än gåshud på armarna.

Under en torsdagskväll i november är du välkommen till huvudbiblioteket i Bennäs för att ta del av bibliotekspersonalens bästa boktips inom genren. Samtidigt får du avnjuta kaffe/te med dopp, och dela med dig av dina egna tips om du vill. Serveringen ingår i kursavgiften Meddela ev. allergier per e-post till mi@pedersore.fi i samband med anmälan.

JULKONSERT I KULTURHUSET AX

Kulturhuset AX - Samlingsrummet
to 18.00-20.00
28.11.2024

Elever i alla åldrar från medborgarinstitutets musikkurser uppträder med sång och musik. Vi bjuder på glögg och pepparkakor. Fritt inträde. Du är hjärtligt välkommen!



Föreläsningar



UNGAS MÅENDE - HUR KAN JAG SOM FÖRÄLDER STÖDJA?

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Charlotta Vikman
må 18.00-20.00, kursavgift 20 €
9.9.2024**

Har du en tonåring med mycket humörsvingningar hemma? Är du osäker på om det är "vanligt" tonårshumor eller ångest? Eller har du ett barn med NFP-diagnoser samt psykisk ohälsa? Vill du lära dig hur du ska hantera din ungdoms humor hemma? Vill du lära dig vad ångest är, och hur du kan hantera en ångestfylld ungdom?

Kom med denna måndagskväll med Sursiks nya "psyksjukskötare" Charlotta Vikman, som har erfarenhet av stödsamtal.



SEGLINGSÄVENTYRET MED FAMILJEN BACKLUND

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Malin Backlund, Janne Backlund
to 18.30-21.00, kursavgift 15 €
26.9.2024**

Vem har väl inte drömt om att få segla i Karibien? Familjen Backlund från Jakobstad kastade loss från ekorrhjulet och seglade under 14 månaders tid till Karibien tur och retur med sina tre barn. Seglatsen genomfördes med en låg budget och med diabetes typ-1 ombord. Följ under denna kväll med på deras hisnande äventyr och njut av fantastiska bilder och spännande berättelser! Läs också mer om familjen på <https://www.syaegir.com/om-oss/>



HUMORNS HELANDE VERKAN

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Johan Fagerudd
to 19.00-20.30, kursavgift 20 €
3.10.2024**

Det var först när jag tog på mig svärmors gamla folkdräkt och spelade skuldbeläggande österbottnisk mor som jag och min mamma kunde skratta åt våra tillkortakommanden. Skådespelaren Johan Fagerudd delar med sig av både personligt och professionellt förankrade upplevelser om både allvar och humor. Igenkänningsfaktorn är hög och vi delar erfarenheter med varandra efter Johans inledning.

Servering ingår.



TARMHÄLSAN OCH VÅRT FYSISKA OCH PSYKISKA VÄL MÅENDE

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Sami Nyström
to 18.30-20.30,
kursavgift 20 €
10.10.2024**

Föreläsningen ger en fördjupad bild av hur kroppen fungerar och hur man med enkla knep kan påverka sin tarmhälsa och hälsa överlag.

Vi ser på kroppen genom ett holistiskt perspektiv med fokus på magens hälsa och näringsupptag och hur det påverkar både det fysiska och psykiska välmåendet. Föreläsaren Sami Nyström är legitimerad fysioterapeut och certifierad funktionsmedicinsk rådgivare via Paleo Institute/ Funmed Academy i Sverige, som intresserar sig för holistisk hälsa och personlig utveckling. Välkommen du som någon gång haft problem med magen och maghälsan!

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



FRAMTIDENS TRÄDGÅRD

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Anna Svarvar
må 18.30-21.00,
kursavgift 10 €
28.10.2024**

Hur ska vi på ett hållbart, smart och naturvänligt sätt odla och sköta våra trädgårdar nu och i framtiden? Under denna kväll hittar vi kanske lösningen då vi lär oss mera om bl.a. permakultur, regenerativ odling, jord, no-dig, täckodling och skogsträdgårdssodling. Anna Svarvar är utbildad trädgårdsmästare och permakulturdesigner.



KÄRNAN I ATT VARA MÄNNISKA

**Sursik skola - Auditoriet,
Markus Torgeby
to 18.30-20.30,
kursavgift 25 €
31.10.2024**

"Jag föreläser om vägen in till hjärtat. Om att vi människor redan har allt. Om vägen in till det som är viktigt på riktigt, det som ligger bortom konsumtion och prestation. Jag pratar inte om lycka och om hur du skall tjäna mer pengar. Jag pratar om mening och det som är kärnan i att vara människa", säger Markus.

Markus Torgeby är författare, föreläsare och f.d. långdistanslöpare som levde ensam i den jämtländska skogen i fyra år. Nu föreläser han om reflektion, vård och omsorg. Markus har själv skrivit boken "I löparens hjärta" och tillsammans med sin fru Frida böckerna "Sova ute" och "En plats på jorden". Böckerna har översatts till ett dussin språk och inspirerat människor världen över till ett enklare liv.

ITV har vi bl.a. fått följa hur familjen byggde sitt hus i fjällen och bar upp allt som behövdes.

Med sin genuina personlighet och otroliga berättarförmåga inspirerar han och påverkar individer genom sina ord, uppmuntrar till att omfamna våra egna personliga resor och finna styrka mitt i motgångar.



LÄR DIG SOVA

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Robin Westerlund
to 18.30-20.00,
kursavgift 20 €
7.11.2024**

En föreläsning för dig som är trött på att vara trött. Har du problem med att somna på kvällen, att du vaknar upp under natten eller att du känner dig utmattad när du stiger upp på morgonen? I så fall kommer du att ha nytta av denna föreläsning. Under föreläsningen går vi igenom både hur man somnar snabbare, sover djupare och därtill känner sig mera utvilad när man vaknar på morgonen. Du lär dig samtidigt vilka apparater och verktyg som både kan hjälpa och stjälpa din skönhetssömn. Vi går också igenom vad som är viktigare när det kommer till sömn, är det kvalitet eller kvantitet som gäller? Dessutom får du lära dig hur man tar ner sin stressnivå under dagen och kvällen, vilket gör att det är lättare att slappna av när det är dags att sova.

Föreläsare är sömncoachen Robin Westerlund, som har erfarenhet av att coacha och föreläsa både nationellt och internationellt i hur man kan optimera sin sömn.



FÖDA UTAN RÄDSLÅ, SEPTEMBER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30,
kursavgift 22 €
7.9.2024**

Välkommen på Föda Utan Rädsla-profylaxkurs! 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 rädsla 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 Rädsla (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-Hällund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsla-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 RÄDSLÅ, OKTOBER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30,
kursavgift 22 €
19.10.2024**

Se ovan.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, DECEMBER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30,
kursavgift 22 €
7.12.2024**

Se ovan.



**Har du idéer på nya
föreläsningar?**

Kontakta oss och berätta!

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



Hälsa, skönhet och personlig utveckling

MOBILERS HÄLSOEFFEKTER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Martina Lampero
on 18.30-20.00, kursavgift 10 €
9.10.2024, 2 lekt.**

Tips och trix hur man kan använda skärmar på ett hälsosammare sätt.

Kom med och diskutera mobiler och skärmanvändning. Dela gärna med er av era egna tips och erfarenheter. T.ex. skärmtids- och appbegränsningar.

Det finns möjlighet att testa och mäta sina egna mobiler och andra trådlösa apparater med en radiofrekvensmätare. Vi undersöker hur man kan minska mängden onödiga trådlösa signaler och därmed förlänga mobilens batteritid - och även din kropps batteritid.

Vi bekantar oss med kabelburna lösningar för smartmobiler, datorer, surfplattor, hörlurar och handkontroller för spel.

Martina Lampero är ingenjör och utbildad inom mental träning. Martina driver föreningen Finlands Strålskydd, sust.fi.

NVC - NONVIOLENT COMMUNICATION

**Sandsund skola - Klassrum,
Annette Parkkinen
to 19.00-20.45, kursavgift 25 €
24.10-28.11.2024, 14 lekt.**

Behöver du få en bättre kontakt med dig själv genom förståelse för dina egna känslor och behov? Behöver du bli bättre på att uttrycka dig ärligt och ta ansvar för att tillgodose dina egna behov? Behöver du bli bättre på att lyssna på andra med empati genom förståelse för andras känslor och behov?

Om du svarar 'ja' på någon av dessa frågor kan denna kurs vara något för dig. Vi går igenom grunderna i NVC och gör praktiska övningar tillsammans. Mellan träffarna får du hemuppgifter för att träna NVC i praktiken. Du får uppleva en trygg gemenskap med likasinnade. Vi börjar varje träff med en avslappning för att landa i kroppen.

Annette Parkkinen är certifierad Lifecoach och Voice Dialog Handledare som deltagit i kurser i NLP practitioner och master, NVC och Fördjupad ledarskap. Annette är utbildad sjukskötare och massör med egen erfarenhet av olika livskriser och utmattning.

LJUBAD OCH KONSTNÄRLIGT UTTRYCK

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Roser Gabriel Pla
lö 15.00-17.00, kursavgift 15 €
21.9-28.9.2024, 5 lekt.**

Ljudbad med vibrerande klangskålar och meditativ dragspelsmusik. Lagg dig bara ner, lyssna på ljuden och låt dig vara här och nu. Vågorna från de vibrerande klangskålarna stämmer överens med din hjärnas harmoni och förbereder dig för djup vila, ett perfekt tillstånd för kreativitet att uppstå.

Det finns en möjlighet att stanna och delta i konstnärligt uttryck. Gillar du att måla, rita, skriva, dansa, spela något instrument eller sjunga? Ta med dina instrument - nödvändiga verktyg och gå med i detta oföretsägbara kreativa team. Ett öppet utrymme för dig att utforska din kreativitet och dig själv tillsammans med andra.

45 minuter av ljudbad + 45 minuter av konstnärligt uttryck. Du kan inte delta i sessionen för konstnärligt uttryck utan ljudbadet. Språket är engelska.

EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

**Bystugan i Bennäs,
Camilla Kronholm
to 18.00-19.30, kursavgift 25 €
19.9-10.10.2024, 4 lekt.**

EFT är en evidensbaserad energite-
rapiform. Den är naturlig, enkel och
en väldigt effektiv metod, som du
kan lära dig att använda själv i din
vardag. Vi kombinerar vissa delar
från mental träning med akupressur,
genom att upprepa mentala affir-
mationer samtidigt som vi knackar
med fingertopparna på vissa punkter
på kroppen. EFT handlar om att be-
handla obearbetade negativa känslor
som skapar obalans, störningar och
blockeringar i kroppens energisys-
tem. Dessa störningar kan vi bl.a.
uppleva som fysisk och psykisk smär-
ta, ångest, panikattacker och stress.
EFT hjälper dig att få en bättre balans
i kroppens energisystem, vilket i sin
tur lättar på spänningar och låsningar
samt lugnar ner kroppen. Det här är
en kurs för dig som vill jobba med
ditt eget välmående, lindra stress och
motverka utmattnings.

Kurstillfällena: 19.9 och 10.10 kl. 18.00-
19.30. 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.

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

**Loffens i Bennäs, Christin Furu,
Jenny Finne
lö 10.00-14.00, kursavgift 35 €
26.10.2024, 5 lekt.**

Välkommen med på en skön dag
med omsorg om dig själv, djup
återhämtning och kreativ reflektion!
Under dagen blir det bland annat
cacaoceremoni, yoga och medita-
tion. Du får även njuta av ett ljudbad
och guidat reflektivt skrivande. Vi
serveras en god brunch gjord på
lokala och hälsosamma råvaror. Ta
med yogamatta, en filt och några
kuddar, skrivbok och penna samt
egen vattenflaska.

Jenny Finne är kreatör med stor
passion för holistisk hälsa. Hon vill
inspirera till att leva ett autentiskt liv,
utifrån sitt hjärta. Naturen är hennes
största inspirationskälla och ladd-
ningsplats. Hon leder hjärtöppnande
cacaoceremonier, guidade medita-
tioner, frigörande dans och ljudbad.

Christin Furu är registrerad yogalärare
(RYT200) med inriktning hatha vinya-
sa och embodied yin. Hon driver yo-
gastudion Refugium i Jakobstad där
hon skapar rum för vila, återhämt-
ning och välbefinnande med hjälp av
både moderna forskningsbaserade
och traditionella praktiker. Hållbarhet
– både inre och yttre – är ledstjärnor i
Christins liv och arbete.

HÄRLIGA SCHAMPO- OCH BALSAMKAKOR FÖR HÅRET

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Anita Storm
må 18.00-21.00, kursavgift 15 €
30.9.2024, 4 lekt.**

Schampokaka eller shampobar är
en växande trend inom hårvård och
är precis som det låter, ett schampo
i fast form för håret. Schampoka-
kan är fri från vatten, vilket gör den
bättre för miljön och gör att inga
konserveringsmedel behövs. Den är
även skonsammare för håret än en
schampotvål, eftersom kakans pH
är närmare hårets eget pH-värde. Vi
använder växter och leror för att få
olika effekter och tillverkar flera olika
kakor. Ingredienskostnader på 15 €
betalas direkt till kursläraren.

TVÅLAR MED VILDA VÄXTER

**Nordanå bygård, Ida Holmström
må 17.30-21.00, kursavgift 20 €
11.11.2024, 5 lekt.**

Vi tillverkar tvål enligt principen kall-
rörd tvål med färg och struktur från
vilda växter.

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 försiktig-
het, men slutprodukten är en ren och
mild tvål.

Under kursen tillverkar vi olika tvålar
utan doftämnen och färger enbart av
växter från naturen. Ömma kläder
rekommenderas eftersom vi hanterar
lut. Ta med tomma urdiskade mjölk-
eller saftförpackningar (1 liters), om
du har.

Materialkostnader ca 10 € tillkom-
mer, som betalas till kursledaren i
samband med kursen.



FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNDKURS

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Marcus Nyberg**
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00,
kursavgift 48 €
12.11-21.11.2024, 16 lekt.

Första Hjälp 1 enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövning, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100 % närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift. Kursdagar är tisdagar och torsdagar; 12.11,14.11,19.11 och 21.11

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Marcus Nyberg**
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
5.11.2024, 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 23 € tillkommer på fakturan om du behöver ett nytt kort.

NATURLIGT FRÄSCHT MED MAKEUP

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Anna Wikström**
on 18.15-20.00, kursavgift 10 €
23.10.2024, 2 lekt.

Om du aldrig riktigt kommit igång med att använda makeup, eller om dina kunskaper om makeup känns förlegade är det här kursen för dig. Vi går igenom hudens basbehov för att få en bra grund och bygger på med en enkel makeup enligt deltagarnas behov, önskemål och förutsättningar. Du kan ta med eget smink och få goda råd hur du använder det. Vill du passa på att inhandla nya produkter finns det också möjlighet att göra det av kursledaren. Ta med en hand- eller bordsspegel, pannband eller spännen, handduk, sminkpenslar och 2 € för engångsmaterialet som används.

DRAMATISKA ÖGON

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Anna Wikström**
on 18.15-20.00, kursavgift 10 €
6.11.2024, 2 lekt.

Det här är kursen för dig som vill få till den lite mer dramatiska ögonmakeupen, t.ex. sotade ögon, eyeliner och lösögonfransar, eller kanske allt på en och samma gång. Du får gärna ta med eget smink för att öva med de produkter du redan har, men vill du passa på att komplettera med nya produkter finns det möjlighet att köpa produkter under kvällen av kursledaren. Ta med hand- eller bordsspegel, pannband eller spännen, handduk, sminkpenslar och 2 € för engångsmaterial.





Språk

Ev. kostnader för studiematerial tillkommer.

ENGLISH DISCUSSION GROUP

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00,
kursavgift 28 €/28 €
10.9-3.12.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 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 October 15.

TECKENSPRÅK, FORTSÄTTNINGSKURS 3

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Hannele Rabb
må 18.00-19.30, kursavgift 28 €
2.9-18.11.2024, 20 lekt.**

Vi repeterar grunderna, lär oss fler tecken och dyker djupare i grammatiken. Vi övar på att fråga och svara, teckna med flyt och använda rätt mimik och tonfall. Även bildberättelser, gissningslekar och tecknade sånger ingår. Ej kurs 28.10 och 4.11. Liten avgift för kopior tillkommer.

FRANSKA, NYBÖRJARKURS

**Pedersöre Gymnasium, G7,
Sonja Granbacka
on 18.00-19.30, kursavgift 28 €
4.9-27.11.2024, 24 lekt.**

Vi lär oss att på ett enkelt sätt berätta om oss själva och vår närmaste omgivning. Övriga temaområden enligt deltagarnas önskemål (t.ex. turistfranska). Fokus ligger på muntliga övningar, hör- och läsförståelse. Kursbok meddelas vid kursstarten.

TURISTSPANSKA

**Sandsund skola - Klassrum,
Roser Gabriel Pla
ti 18.00-19.00, kursavgift 20 €
24.9-26.11.2024, 13 lekt.**

Det är roligt att kunna lite fraser när du reser, nu har du möjlighet att lära dig enkla fraser på spanska. Artighetsfraser och lätta konversationer samt annat som kan vara bra att kunna övas från engelska till spanska.



Har du en kursidé?

Ring och berätta om din idé för nästa termin!
Tel. 06 7850 275 eller 06 7850 274.
E-post: mi@pedersore.fi
Eller via kursförslagsblankett på mi.pedersore.fi



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

MÅLA SOM EN KONSTNÄR, ANPASSAD KURS

Kulturhuset AX - Ateljén,
Gunvor Häggman
on 18.00-20.00, kursavgift 20 €
18.9-25.9.2024, 5 lekt.

Vi tar fram stafflin, sätter på oss våra konstnärsrockar och med Picassos glasögon målar vi abstrakt en tavla med akrylfärg. Kursen är tänkt för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation. Materialkostnaderna ingår i kursavgiften.

Inga assistenter ordnas från Ml:s sida. Behöver du ledsagare så deltar den personen gratis.

DIGILO, ANPASSAD KURS

Ytteresse skola - Musikklass,
Tobias Fagerholm
to 15.15-16.00, kursavgift 20 €
5.9-28.11.2024, 12 lekt.

Digilo är en ledd musikverksamhet som riktar sig till personer med olika funktionsvariationer. I undervisningen eller musiceringen används förprogrammerade lpads vilket gör att alla kan delta aktivt i verksamheten. Det är även möjligt att använda olika instrument om deltagarna önskar. T.ex. används appen Garageband och med hjälp av den kan eleverna göra egna låtar och experimentera med musik. Två lärare per lektion fungerar som dragare i Digilos verksamhet. All utrustning som används lånas från Wava-institutet

JULKARAOKE, ANPASSAD KURS

Lövis - Salen, Dennis Rönngård,
Matilda Svenfelt
må 14.00-16.00, kursavgift 10 €
9.12.2024, 3 lekt.

Ett tillfälle för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation. Vi sjunger julsånger tillsammans och för varandra, både gamla godingar och moderna låtar. Dennis Rönngård och Matilda Svenfelt leder musiken och sången.

Det kommer att finnas en skärm uppställd för texter och en ljudanläggning för häftig ljudåtergivning.

Kaffe- och glöggservering ingår i deltagaravgiften 10 €.

Musik

Individuell undervisning i piano- eller orgelspelning. Tillsammans med eleven hittar vi en inspirerande repertoar. Vissa kurser har 20 min lektionstid/ elev, på vissa 15 min. Kolla under respektive kurs!

PIANO. SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen,
Åsa Grankvist
ti 14.15-18.15,
kursavgift 40 €/40 €
10.9-26.11.2024
14.1-15.4.2025

20 min. speltid/elev/vecka.

PIANO, ÖVERESSE

Överesse skola - Musiksalen,
Matilda Svenfelt
on 15.00-17.00,
kursavgift 40 €/40 €
4.9-27.11.2024
15.1-9.4.2025

20 min speltid/elev/vecka.

PIANO, BENNÄS

Axåkers skola - Musiksal,
Matilda Svenfelt
må 14.15-18.15,
kursavgift 40 €/40 €
2.9-18.11.2024
13.1-7.4.2025

20 min. speltid/ elev/vecka

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus,
Matilda Svenfelt
ti 14.45-18.30,
kursavgift 35 €/35 €
3.9-19.11.2024
14.1-8.4.2025

15 min lektionstid/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.30-18.30,
kursavgift 35 €/35 €
12.9-5.12.2024
16.1-24.4.2025

15 min. speltid/elev/vecka.

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass,
Åsa Grankvist
må 15.00-19.00,
kursavgift 40 €/40 €
9.9-25.11.2024
13.1-7.4.2025

20 min. speltid/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, ONSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.15-15.15,
kursavgift 35 €/35 €
11.9-4.12.2024
15.1-16.4.2025

15 min speltid/elev/vecka.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetssalen,
Åsa Grankvist
to 13.30-16.00,
kursavgift 35 €/35 €
12.9-5.12.2024
16.1-24.4.2025

15 min. speltid/elev/vecka.

PIANO, PURMO

Purmo skola - Klassrum,
Anna-Karin Johansson
må 15.15-16.15,
kursavgift 35 €/35 €
2.9-18.11.2024
13.1-7.4.2025

15 min. speltid/elev/vecka

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 15.30-19.00,
kursavgift 50 €/50 €
11.9-4.12.2024
15.1-16.4.2025

30 min. speltid/elev/vecka.

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen,
Maria Wingren
to 15.15-17.55,
kursavgift 40 €/40 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025

20 min speltid/elev/vecka.

SPELA KYRKORGEL

**Punsar Bönehus,
Anna-Karin Johansson**
to 17.30-19.30,
kursavgift 40 €/40 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025

20 min. speltid/elev/vecka. Nedre åldersgräns 10 år.

ORGEL/PIANO, LEPLAX, FREDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
fr 14.00-16.00,
kursavgift 35 €/35 €
13.9-13.12.2024
17.1-25.4.2025

15 min. lektionstid/elev/vecka.

GITARR, PURMO

**Purmo skola - Klassrum,
Anna-Karin Johansson**
må 16.15-17.15,
kursavgift 35 €/35 €
2.9-18.11.2024
13.1-7.4.2025

Gitarrspelning, främst för nybörjare. Kursens innehåll anpassas individuellt efter nivå och önskemål. Enskild undervisning 15 min/elev/vecka.

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, ESSE

**Överesse skola - Musiksalen,
Martin Nybacka**
ti 18.00-20.00,
kursavgift 40 €/40 €
3.9-26.11.2024
14.1-8.4.2025

Enskild undervisning 20 min/elev/vecka. 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. Ta med egen gitarr. Kursen passar för alla åldrar, från 11 år och uppåt.

Har du redan grundkunskaper i gitarrspel och kan ungefär 8 grepp/ackord? Då passar denna kurs perfekt också för dig! Du får lära dig mer om teknik och rytmik via de låtar vi spelar.

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, BENNÄS

**Sursik skola - Musiksalen,
Martin Nybacka**
on 18.30-21.10,
kursavgift 40 €/40 €
4.9-27.11.2024
15.1-9.4.2025

Se föregående kurs.

TVÄRFLOJT

**Edsevö skola - Klassrum,
Azra Arnautovic**
on 15.30-18.00,
kursavgift 50 €/50 €
11.9-11.12.2024
15.1-30.4.2025

Tvärflojtkurs både för nybörjare och för dig som har spelat tidigare.

Enligt elevens önskemål spelar vi klassiskt, visor eller popmusik. Ett antal flöjter finns att låna.

Individuell undervisning 30 min/elev/vecka. Undervisning på svenska, finska, engelska eller bosniska.

DRAGSPEL FÖR ALLA

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Mia Willnäs**
to 16.00-18.20,
kursavgift 40 €/40 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025

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.

FIOL, EDSEVÖ

**Edsevö skola - Handarbetsalen,
Johanna Lönngren
on 13.00-18.00,
kursavgift 50 €/50 €
4.9-27.11.2024
15.1-9.4.2025**

Fiolteknik med fokus på folk-, pop- och klassisk musik samt visor med roliga och medryckande arrangemang. Möjlighet finns 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. på Folkmusikfestivalen i Kaustby och på andra evenemang. Fioler finns att hyra för den som inte har egen fiol.

FIOL, SANDSUND

**Sandsund skola - Klassrum,
Johanna Lönngren
to 15.00-19.00,
kursavgift 50 €/50 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025**

Se föregående kurs.

NORDISK FOLKMUSIK

**Sandsund skola - Klassrum,
Anders Portin
ti 18.30-20.00,
kursavgift 28 €/28 €
3.9-19.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 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 så är du välkommen med!

DRAGSPELSGRUPPEN

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Mia Willnäs
to 18.30-20.00,
kursavgift 28 €/28 €
5.9-28.11.2024, 24 lekt.
16.1-10.4.2025, 24 lekt.**

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

BLÅSORKESTER

**Överesse skola - Musiksalen,
Azra Arnautovic
må 19.00-20.30,
kursavgift 28 €/28 €
2.9-18.11.2024, 24 lekt.
13.1-7.4.2025, 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.

FAMILJEROCKARNA

**Sursik skola - Musiksalen,
Martin Nybacka
on 17.30-18.30,
kursavgift 20 €/20 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.**

Här spelar vi band tillsammans! Kursen hålls i form av gruppundervisning och riktar sig till familjer. På kurs-tillfällena spelar och sjunger föräldrar och barn olika låtar tillsammans. En vuxen från familjen bör delta. Åldersgräns 7 år uppåt. Alla som deltar från familjen skall anmälas. Instrument och utrustning finns på plats.

ELGITARR

**Lövis - Salen,
Evelina Salonen
ti 15.30-19.00,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-26.11.2024
14.1-8.4.2025**

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,
Tobias Nygård
to 16.30-18.30,
kursavgift 50 €/50 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025**

Kom och lär dig spela världens 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 15.30-20.00,
kursavgift 50 €/50 €
9.9-25.11.2024
13.1-7.4.2025**

Välkommen och lär dig spela trumset. Kursen anpassas till din nivå och till vad som intresserar dig.

Vi lär oss olika komp, fillar och spelar till musik. Vi lär oss även noter och grunden för en bra teknik.

Individuell undervisning 30 minuter per vecka.

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

SOLOSÅNG

Lövis - Salen, Maria Lahtela
to 14.30-20.30,
kursavgift 50 €/50 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025

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

Lektionstid: 30 min/elev/vecka. För alla åldrar från 13 till 99 år.

SOLOSÅNG MED MATILDA, BENNÄS

Axåkers skola - Musiksal,
Matilda Svenfelt
må 18.30-20.30,
kursavgift 50 €/50 €
2.9-18.11.2024
13.1-7.4.2025

Denna kurs är för dig som vill lära dig sjunga eller utvecklas som sångare. Under kursen utgår vi ifrån dina kunskaper och vad du har för målsättningar och önskemål. På lektionerna jobbar vi med bl.a. sångteknik, tolkning och sjunger låtar i olika genrer för att frigöra din sångröst. Vi jobbar även med improvisation, notläsning, mikrofonteknik och scennärvaro, allt enligt dina behov och önskemål. Inga förhandskunskaper krävs - vi börjar där du är! Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

Från 13 år uppåt. Yngre sångare kan anmäla sig till kursen Barnkör (åk 1-4).

Se även UNG@MI
musikkurser på s. 40.

SOLOSÅNG MED MATILDA, ÖVERESSE

Överesse skola - Musiksalen,
Matilda Svenfelt
on 17.30-20.00,
kursavgift 50 €/50 €
4.9-27.11.2024
15.1-9.4.2025

Se föregående kurs.

SOLOSÅNG MED MATILDA, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass,
Matilda Svenfelt
to 16.30-19.00,
kursavgift 50 €/50 €
5.9-28.11.2024
16.1-10.4.2025

Se föregående kurs.

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 14.30-20.30,
kursavgift 50 €/50 €
4.9-27.11.2024
15.1-9.4.2025

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 lär samtidigt in en sångteknik som öppnar upp röstens möjligheter. Ta med en pärm (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.

BARNKÖR

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Matilda Svenfelt
to 15.00-16.00,
kursavgift 25 €/25 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

Vill du sjunga tillsammans med andra, lära dig nya sånger och prova på att uppträda? Då är denna kör något för dig! Vi bekantar oss med låtar i olika stilar, utforskar rösten på ett lekfullt sätt och gör framträdanden åtminstone en gång per termin. Inga förhandskunskaper krävs. Välkommen med! För barn i åk 1-4.

QUNOS KÖREN

Esse Baptistkyrka,
Matilda Svenfelt
to 19.30-21.00,
kursavgift 28 €/28 €
5.9-28.11.2024, 24 lekt.
16.1-10.4.2025, 24 lekt.

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





Teater och bildkonst

TEATER OCH DRAMA FÖR VUXNA

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Cajsa Östman, Nathalie Riska
ti 18.45-20.15, kursavgift 65 €/65 €
3.9-19.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

Har du alltid varit intresserad av teater eller är aktiv inom amatörteater men känner att du vill utvecklas ännu mer? Då är det här kursen för dig! Genom olika dramaövningar och lekar kommer vi att behandla och lära oss om kroppskontroll, röstanvändning, improvisation och dubbelperspektiv. Fokus är alltid att ha roligt och bejaka varandra. Ingen förhandskunskap eller erfarenhet behövs, välkommen med precis som du är!

Kurs på kommande till våren:
KREATIV EGTID FÖR VUXNA,
Stina Sandström

LYCKAS MED AKRYL

Sursik skola - Tecknesalen, Stina Sandström
ti 18.00-21.00, kursavgift 42 €
10.9-3.12.2024, 48 lekt.

Genom bl.a. exempel av mer och mindre kända konstnärers alster söker vi olika möjligheter att använda akrylfärger i vårt eget skapande. Vi bygger upp våra egna bilder med hjälp av små portioner teori; komposition, färglära, valör och materialkännedom. Vi testar och upptäcker kravlöst med akryl och kompletterar med andra tekniker efter behag. Vi jobbar oss lekfullt framåt för att hitta vårt eget konstnärliga uttryck i kravlös och uppmuntrande miljö. Uppgifter ges, men det är också fritt fram att måla precis det man själv vill förkovra sig i. Upplägget är lättillgängligt och passar alla, alla kan lyckas!

Materialkostnad på ca 25 € tillkommer.

KVALITETSTID MED KONST SOM REDSKAP, FÖR BARN OCH VUXEN

Sursik skola - Tecknesalen, Stina Sandström
ti 16.30-17.30, kursavgift 25 €
10.9-8.10.2024, 7 lekt.

Tillsammans skapar barn och vuxen gemensamma konstverk, genom enkla uppgifter med klar struktur där alla kan lyckas! Uppgifterna är planerade så att samarbetet mellan barn och vuxen ska ge en känsla av att man lyckats tillsammans, och att det gemensamma skapandet blir en värdefull stund.

Material och tekniker som används är t.ex. guache, kol, vattenfärg på papper och returmaterial av alla slag. Allt på en sådan nivå att det passar alla oberoende av tidigare erfarenhet av konst.

Vartefter blir det till en liten mapp av uppgifter att ta med sig hem, för att när som helst fortsätta och göra nya alster tillsammans hemma. Kanske fredagsmysen kan bli en gemensam konstupplevelse?

Passar för vilka vuxen- och barnrelationer som helst där man vill satsa på gemensam kvalitetstid eller stärka relationen barn-vuxen. Lämplig för barn i åldern 5-12 år. Anmäl den vuxne och meddela vid anmälan barnets ålder per e-post till mi@pedersore.fi. Kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn. Materialkostnad ca 35 €/par tillkommer.



Textilhantverk

Materialkostnader tillkommer.

STICK- OCH VIRKTRÄFF MED LINA

**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Lina Peräneva
on 18.00-20.30,
kursavgift 28 €/28 €
25.9-11.12.2024, 20 lekt.
15.1-16.4.2025, 23 lekt.**

Har du en dröm om att lära dig att sticka eller virka. 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 och virka med likasinnade. Vill du lära dig tolka mönsterbeskrivningar, välja rätt storlek, sticka en tröja uppifrån ner eller flerfärgsvirka? Vi bekantar oss med nya garner och du bestämmer själv vad du vill sticka eller virka. Ta med egna tillbehör till kursen. Du kan också köpa garn av läraren. Tvåspråkig kurs.

TVÅÄNDSSTICKNING

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Marianne Wasberg
lö 10.00-15.00, kursavgift 28 €
5.10-19.10.2024, 20 lekt.**

Tvåändsstickning är en gammal teknik från Dalarna, där man med höger hand kastar de två trådarna turvis och tvinnar efter varje maska. Detta ger en tätare och mer slitstark textil. De tekniktypiska mönsterkrusen i relief stickas med en tråd på var sida. Handgreppet om trådarna kan också användas vid vanlig mönsterstickning. Vi kommer att sticka pulsvärmare. Ta med stickor nr 3, garn i två färger t.ex. Nalle eller 7-bröder. Kursens första tillfälle hålls i Kulturhuset AX, samlingsrummet. 12.10 och 19.10 hålls i Sursik skola.

PÄLSHANTVERK OCH -DESIGN

**Campus Allegro - Pälsstudion,
Lis-Mari Jansson
fr 16.00-20.00, lö 9.00-16.00,
kursavgift 70 €
27.9-19.10.2024, 25 lekt.**

Kursen riktar sig till alla som vill prova på att använda unika material som läder och päls kombinerat med tyg. Du lär känna materialens egenskaper,

tekniker och användningsmöjligheter. Du får planera produkter till inredning eller vardag och fest. Välj den produkt du själv önskar tillverka.

Du kan tillverka t.ex. krage, huvkant, kudde, pläd, bygelbörsar eller en väska med vald teknik samt andra små produkter. Du kan också se den populära Nikitamössan i barn- eller vuxenmodell enligt basmönster som justeras enligt huvudomkrets. Sy en läderväska eller andra produkter du önskar. Du lär dig tekniker för att skapa fina produkter genom att sy päls på tyg med egen symaskin.

Kursen är praktiskt betonad och med individuell handledning. Du kan ta med eget pälsmaterial eller köpa pälskinn och lädermaterial av läraren. Kanske har du en pälsjacka som du vill göra till en ny produkt? Ta med så testar vi hållbarheten. Ta också med: egen pälskniv (om du har), sax, sy- och knappnålar. Verktyg finns att använda.

En liten kostnad tillkommer för maskinnålar, tråd, knivbett och stift: 2 €/person. Matpaus 30 min. under dagen samt kaffepaus. Ta med egen matsäck. Micro, kylskåp och kaffe/te finns på platsen.

Kursdatum:
fre-lö 27-28.9 och 18-19.10.

SPETSKNYPPNING

**Bygården i Katternö,
Nina Schwarz**
**lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00,
kursavgift 42 €/42 €**
28.9-24.11.2024, 48 lekt.
25.1-23.3.2025, 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 spetsstyper, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spetsstyper, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls lö-sö under höstterminen: 28-29.9, 26-27.10 och 23-24.11. Datum på vårterminen: 25-26.1, 22-23.2 och 22-23.3.2025. Tvåspråkig kurs.

FLÄTA EN FIN KORG

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**
må 18.00-21.00, kursavgift 10 €
7.10.2024, 4 lekt.

Flätning av korgar är årets nationella hantverksteknik. Man kan väl inte ha för många förvaringskorgar? Vi flätar en mjuk korg och använder ett greencare-material, som är återvunnet från gamla textilier. Materialet är färdigt skuret i remsor, vilket underlättar arbetet. Ta med måttband, målartej och sax. Materialkostnad ca 8 € tillkommer och betalas till lären.

MODERNA BRODERIER - FLERA SPÄNNANDE STYGN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Pernilla Vikström**
**lö 10.00-14.00, sö 10.00-14.00,
kursavgift 15 €**
19.10-20.10.2024, 11 lekt.

Kursen är en fristående fortsättning på kursen "Moderna broderier och återbrukstänk", men du behöver inte ha deltagit i den för att hänga med på detta veckoslut fyllt av kreativitet och broderiinspiration.

Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande och ger möjligheten att förmedla budskap via nål och tråd. Broderiet ger dig samtidigt en rogivande avkoppling. Vi repeterar grundstygnen och lär oss nya spännande stygn för att skapa roliga och personliga broderier. Vi jobbar med grunderna i mönsterskapande och lär oss också hur man monterar broderiet till en färdig tavla. Lämpar sig både för dig som är nybörjare och för dig som broderat tidigare. Alla kan vi bli en brodös.

I god tid före kursen sänds infobrev ut till deltagarna gällande material som behövs inför workshophelgen.

DIAMANTBRODERI

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**
må 18.30-20.30, kursavgift 15 €
21.10-4.11.2024, 8 lekt.

Diamantbroderi är som att kombinera pussel och broderi. Det är lite pilligt men roligt. Små diamanter i olika färger placeras ut på ett broderilikt mönster. Resultatet blir en vacker och unik glittrande tavla. Vi gör en gemensam beställning första kurstillfället, då du får ett broderi i vykortformat att börja på med. Vykortet kostar 6,50 € och betalas åt lären.

MÖNSTRADE VÄVDA BAND

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin**
to 18.00-20.30, kursavgift 25 €
24.10-14.11.2024, 13 lekt.

Bandvävning är ett fantastiskt hantverk där du kan skapa vackra och unika band. I denna kurs kan du med bandgrind väva band som kan bli dekorationer till din stickade kofta, kanske ett vackert bälte, en nyckelrem eller en unik kant till din favoritklänning. Vi kommer att prova på olika tekniker för att skapa vackra band. Från enkla släta ripsband till mer komplexa mönster med plockteknik. Dessutom gör vi en gemensam beställning av bandgrind för de som inte har. Kanske hittar du en ny hobby när du väver dina band? Ta med bandgrind och tunna bomulls- eller yllegarner i färger som inspirerar dig. Du behöver även sax, måttband och en fin virknål eller kanavanål.

BLI INNE - SY I LINNE

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
ti 18.00-21.00, kursavgift 30 €
1.10-12.11.2024, 28 lekt.

Nu är linne som material riktigt inne. Kom på kurs och förverkliga ett plagg åt dig i linnetyg. Du får hjälp med att rita av och prova in mönster, klippa till och sy plagget åt dig. En viss klädsömnadsvana från tidigare behöver du ha för att delta i denna kurs. Mer om kursen kan du läsa här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

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

KLÄDSÖMNAD, FORTSÄTTNINGSKURS - SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
on 18.00-21.00,
kursavgift 34 €/42 €
2.10-4.12.2024, 36 lekt.
15.1-9.4.2025, 48 lekt.**

Under syglada onsdagskvällar får du sy olika typer av kläder till dig själv eller andra familjemedlemmar i andra likasinnades sällskap. Kan vara vardagsplagg, mjuka sköna trikåkläder till dig själv eller baby och barn, festkläder och ytterplagg samt accessoarer. Kursen är en fortsättningskurs, så du behöver ha sytt en del kläder förr och kunna sy på maskin för att delta i denna kurs. Mer om kursen kan du kolla in här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

ATT SY PÅ OVER- LOCKMASKIN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
5.10.2024, 7 lekt.**

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



SY EN JAPANSK STICKVÄSKA

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
10.10.2024, 4 lekt.**

Sy en stickväska enligt japansk tradition. Väskan kan göras vändbar och du får på det sättet två olika utseenden på väskan. Den är praktisk att ha kring handleden, eftersom den låses genom att man trär det ena handtaget in i det andra. Du kan också välja att göra en längre väskmodell som blir en axelväska. Vi syr enbart raksöm på maskin, så även om du inte sytt på länge klarar du av att sy väskan. Material som du behöver ha med är tunt bomulls- eller linnetyg, ca 1 m x 70 cm, lika mycket tyg till foder samt tunn vadd. Du kan gärna återanvända gamla skjortor. Ta med sax, tråd, penna, linjal och egen symaskin, om du vill. Symaskiner finns på plats.

HANDARBETSAKUTEN

**Edsevö skola - Handarbetssalen,
Marie-Louise Thylin
on 18.00-19.30, kursavgift 10 €
23.10-27.11.2024, 12 lekt.**

Har du halvfärdiga handarbeten, men glömt hur man skall fortsätta för att färdigställa dem? Har du trasiga sockor och vill lära dig stoppa dem? Hur var det nu som man skulle sticka hälen? Du får lära dig byta en dragkedja och hur man gör det på ett enkelt sätt, kanske man inte behöver sprätta bort den? Behöver du hjälp med att fälla upp din klänning eller har du kanske gått ner i vikt och klänningen blivit för stor och behöver sys in? En kasse med mormorsrutor som inte är ihopsydda, du får tips på vad de kan bli och hur du syr ihop dem. Du får hjälp med hur du skall göra och vi har symaskin på plats. Ta med ditt plagg/projekt och material som behövs samt nål, tråd, eventuella stickor och eventuellt en ny dragkedja. Ring 050-5622 385 och meddela på förhand att du kommer. Du betalar 10 € för ditt besök på handarbetsakuten. Ej anmälan via nätet.

KORT SYKURS

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 20 €
24.10-7.11.2024, 12 lekt.**

När inga andra sykursalternativ passar dig, men du ändå vill få några kvällar där du syr på kurs, så är det här alternativet planerat just för dig. Här får du chans att under några kurskvällar droppa in och sy ändå. Du tar med dig det du håller på med, kommer in och syr färdigt och får handledning i det du just då behöver hjälp med. Kan gälla både kläder och textilier till hemmet. Kom bara i håg att anmäla dig till kursen i förväg. Du betalar samma kursavgift oberoende av hur många tillfällen du deltar i.

Mer om kursen hittar du här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

EN FODRAD VÄST PÅ TVÅ LÖRDAGAR

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 9.30-14.45, kursavgift 25 €
16.11-23.11.2024, 14 lekt.**

Västar är inne igen. Kanske kompletterar du julkläderna med en väst i år. Som tillägg till garderoben får du sy en fodrad väst under två lördagar. Vi ritar av mönster, anpassar, klipper till och syr den så att den passar just dig. Tidigare klädsömnadsvana behövs för att delta i denna kortkurs. Ta med egen matsäck. Du kan kolla mer om kursen här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

BLI GLAD AV MÅNDAGSSÖMNAD

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00,
kursavgift 25 €/15 €
11.11-2.12.2024, 16 lekt.
13.1-20.1.2025, 8 lekt.**

Här en lite kortare sykurs där du kan sy allt från baby- och barnkläder till nya kläder åt dig själv eller inredningstextilier till hemmet. Både

nybörjare och du som sytt tidigare passar in här.

Mer om kursen kan du kolla här:
<https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlok, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30,
kursavgift 42 €/42 €
10.9-10.12.2024, 43 lekt.
14.1-15.4.2025, 43 lekt.

Kursen är för dig som vill vara kreativ i vävstolen och tillverka din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. Vi jobbar parvis och delar på en vävstol. Kursen är planerad så 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 5.11.

VÄV- OCH STICKGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

Sandsund vävlok, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.00, kursavgift 34 €
4.9-4.12.2024, 40 lekt.

Upplev kreativa stunder i vävstolen. Du får planera och väva din personliga produkt som passar just ditt hem och dina behov. Vi hjälps åt med de olika momenten. Vi provar på smålandsväv till löpare och väver smalare sjalar i mjuk mohair garn. Vid det första kurstillfället, när vi samlas för planering, kommer vi att visa kursinnehåll och nya produkter. Vi inspirerar varandra med nya stick- och virkmönster. Varje gång kommer du att få ett nytt stickmönster som gradvis växer fram till en vacker sjal. Vi färgar garn i burk. Vi börjar med att planera olika vävprojekt. Om du redan har något handarbete på gång som du inte behöver hjälp med, är du välkommen att ta med det. Du bestämmer själv vad du vill skapa och göra. Ingen kurs 6.11.

KREATIVA HÄNDER

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlok, Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30,
kursavgift 42 €/42 €
9.9-25.11.2024, 44 lekt.
13.1-31.3.2025, 44 lekt.

Kreativa händer är en kurs där handarbetsentusiaster samlas för att skapa med sina händer. Vare sig du är en erfaren stickare, virkare eller nybörjare, finns det något för alla. Vid det första kurstillfället, när vi samlas för planering, kommer vi att visa kursinnehåll och nya produkter. Vi inspirerar varandra med nya stick- och virkmönster, och du får hjälp med mönsterbeskrivningar. Varje gång kommer du att få ett nytt stickmönster som gradvis växer fram till en vacker sjal. På kursen kan du också prova på andra handarbetsformer, t.ex. grafiska broderier, makramékuddar och tuftade mattor. Vi börjar också med att planera olika vävprojekt. Om du redan har något handarbete på gång som du inte behöver hjälp med, är du välkommen att ta med det. Vi kommer att dela information om olika material och var du kan köpa dem. Dessutom är dina önskemål viktiga! Du bestämmer själv vad du vill skapa och göra. Så låt dina kreativa händer ta dig med på en spännande resa genom olika handarbetsprojekt! Ingen kurs v.45

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby byastuga, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 42 €/42 €
10.9-26.11.2024, 44 lekt.
14.1-7.4.2025, 44 lekt.

Se ovan.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30,
kursavgift 42 €/42 €
10.9-26.11.2024, 44 lekt.
14.1-1.4.2025, 44 lekt.

Se ovan.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00,
kursavgift 42 €/42 €
4.9-27.11.2024, 44 lekt.
15.1-2.4.2025, 44 lekt.

Se ovan.

KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Marthagård, Marie-Louise Thylin
to 9.30-12.00,
kursavgift 34 €/42 €
5.9-28.11.2024, 40 lekt.
16.1-24.4.2025, 43 lekt.

Se ovan.

Kurser på kommande till vårterminen:

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist kyrka,
Marie-Louise Thylin
on 8.1-26.3.2025 13.30-16.30

MARIMEKKOINSPIRERAT

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ti 4.2-1.4.2025 18.00-21.00

ATT SY PÅ OVERLOCK-MASKIN, FORTSÄTTNINGSKURS

Sandsund skola - Textilsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 1.2.2025 9.30-14.45

FÖRFÄRDIGA HALVFÄRDIGA SYPROJEKT, ÄNDRA OM OCH REPARERA

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 27.1-31.3.2025, 18.00-21.00



Hantverk

Materialkostnader tillkommer.

KERAMIKHELG MED SKÖRDE- OCH NATURTEMA

**Sussis pottor & pytor, Överpurmo
Sonja Ekstrand**
lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00,
kursavgift 35 €
14.9-28.9.2024, 21 lekt.

Vi skapar keramik med mönster av löv, växter, djur och annat från naturen. Man får fritt skapa fat, skålar och olika dekorationsföremål. Tre drejar finns för den som vill öva drejning. Inga förkunskaper krävs. Tredje kurstillfället färglägger och glaserar vi föremålen. Färdig keramik kan hämtas 1-2 veckor efter sista kurstillfället. Kostnader för material och bränning tillkommer enligt användning. Nedre åldersgräns: 12 år. Ta med matsäck. Kaffe, te och micro finns på platsen. Kursdatum: lö-sö 14 -15.9 och lö 28.9, kl. 10-16 alla datum.

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

DEKORATIV HÖSTKRANS

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Eeva-Maria Qvisen**
må 18.00-21.00, kursavgift 10 €
23.9.2024, 4 lekt.

Kom och bind en höstkrans att hänga på din dörr eller vägg. Vi använder olika höstliga naturmaterial så som ljung, rönnbär, löv, kottar, prydnadsgräs och små äpplen. Ta med tång, sekator och eventuellt en egen kransstomme om du har samt det material du vill använda. Stomar av vide samt bindtråd och en del eterneller kan köpas av läraren. Tvåspråkig kurs.

MÖBELRESTAURERING

**Sandbacka verkstad, Bäckby
Riitta Sandbacka**
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30,
kursavgift 42 €/42 €
20.9-9.11.2024, 45 lekt.
7.2-22.3.2025, 45 lekt.

Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renovering av träföremål. Även en del möbeltapetsering (textil) ingår. Ta med möbeln som du vill få sakkunnig hjälp och handledning att renovera. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Kurstillfällen under hösten: 20-21.9, 4-5.10, 25-26.10 och 8-9.11. Under vårterminen: 7-8.2, 21-22.2, 7-8.3 och 21-22.3.2025. Tvåspråkig kurs.

FLÄTA EN FIN PAPPERSKORG

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**
må 18.00-20.30, kursavgift 15 €
23.9-30.9.2024, 7 lekt.

Flätning av korgar är årets nationella hantverksteknik. För många förvaringskorgar kan man väl inte ha? Vi flätar en korg utav papper. Du kan använda veckotidningspapper eller köpa ett tjärpapper av läraren. Ta med måttband, linjal, målartejp och sax. Ta med skärmatta och rullkniv om du har. Materialkostnad tillkommer och betalas till läraren.

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa**
må 18.00-21.00,
kursavgift 34 €/34 €
30.9-2.12.2024, 40 lekt.
20.1-31.3.2025, 40 lekt.

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

KERAMIK, TORSDAG

**Överpurmo f.d. bybutik,
May-Len Ede
to 18.00-21.00,
kursavgift 36 €/30 €
26.9-28.11.2024, 36 lekt.
6.2-27.3.2025, 28 lekt.**

Är du intresserad av att jobba med lera? Vi provar och lär oss om olika tekniker och glasyrer. Kursen passar både yngre och äldre, nybörjare och erfarna. Vi glaserar och bränner våra alster. Material- och bränningskostnader tillkommer enligt användning. Ett plastämbar med lock att förvara lera i behöver du samt oömma kläder. Kom och förverkliga dina keramikdrömmar!

KERAMIK, TISDAG

**Överpurmo f.d. bybutik,
May-Len Ede
ti 18.00-21.00,
kursavgift 36 €/30 €
1.10-26.11.2024, 36 lekt.
4.2-25.3.2025, 28 lekt.**

Se föregående kurs.

TRYCKA MÖNSTER PÅ PAPPER OCH TYG - GELLIPRINT

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Heléne Nyberg
fr 18.00-20.00, lö 10.00-15.00,
kursavgift 20 €
11.10-12.10.2024, 9 lekt.**

Vill du lära dig att trycka personliga kort, tyger eller underlag för broderier så är gelliprint en rolig teknik. Vi använder en geléplatta och roller samt färg, beroende på vad du trycker. 7 € för material och redskap betalas till kursledaren. Vi beställer material och redskap vid behov.

NÄVERFLÄTNING

**Sursik skola - Träslöjdsalen,
Ann-Sofi Wikar
fr 18.00-20.15, lö 10.00-15.15,
kursavgift 28 €
25.10-9.11.2024, 20 lekt.**

Upptäck näverslöjden! Ett intressant och spännande sätt att tillverka

användbara föremål såsom t.ex. skålar, korgar och väskor. Du får lära dig grunderna i hur man flätar ett näverföremål. Vi börjar med att rensa nävret, skära det till remsor och slutligen fläta upp föremålet. Ta med egen rasp, sax, papperskniv, klädnypor i trä, paraffinolja, ett förkläde samt matsäck. 30 min lunchpaus och 15 min kaffepaus har vi på lördagen. Egen matsäck och kaffe med. Uppge vid anmälan om du inte har eget näver. Kursdatum: fre-lö 25 - 26.10 och fre-lö 8 - 9.11.

SAMESLÖJD AV RENHORN OCH BJÖRK

**Sursik skola - Träslöjdsalen,
Per-Erik Töyrä
ti 18.00-20.30, kursavgift 20 €
29.10-12.11.2024, 10 lekt.**

Välkommen med på en smyckeskurs med Per-Erik, hemma från Kiruna. På kursen får du lära dig göra olika smycken och knappar av horn och masurträ. Slöjd och hantverk från Lappland är vackert och är ett värdefullt kulturarv som hyllar naturen. Ta med järnsåg och sandpapper. Horn, masurbjörk och renläder kan köpas av kursledaren.

TILLVERKA DITT PERSONLIGA PAPPER

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Jenni Österlund
on 18.00-21.00, kursavgift 20 €
30.10.2024, 4 lekt.**

Under kursen kommer vi att utforska grundläggande principer för att tillverka papper samt experimentera med olika tekniker och material för att skapa flerfärgade och konstnärliga ark. Vi använder oss av återvunna material som är lättillgängliga i vardagen, vilket inte bara gör kursen miljövänlig utan också inspirerar till kreativitet med befintliga resurser. Kursen och den utrustning vi använder oss av är designade för att du ska kunna fortsätta papperstillverkning hemma. Kursen riktar sig främst till vuxna eller ungdomar. Materialkostnaden 5 € betalas till kursledaren.

GJUTA I HOBBYBETONG

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €
16.11.2024, 7 lekt.**

Kom med på en spännande och experimentell kurs i betonggjutning! Vi gör mindre saker som t.ex. ljusstakar, brickor, jultomtar och lyktor, som kan bli trevliga julklappar. Betonggjutning är en spännande process som börjar med formtillverkning, sedan själva gjutningen och efter några dagar öppnas formarna och vi ser vilka fina saker som vi fått. Det finns en massa saker man kan använda som gjutformar, det är bara fantasin som sätter gränser. En rund form får man t.ex. av en pringlesburk eller en leksaksboll, en fyrkantig form av mjölkpaket och silikonformar för bakning i olika former. Brickor blir fat för många ljus och en jultomte får vi av två tennissockor. Ta med olika formar till kursen. Ta också med liten presentkasse i hård kartong med veck och snörhandtag, ett litet lurvigt gosedjur, matolja, pensel, virkade dukar, frottéhanddukar, träbricka för hemtransport av föremålen, oömma kläder, träslev och en hink att blanda betongmassan i. Materialkostnad ca 15 betalas till läraren.

Kurser på kommande till vårterminen:

KERAMIKHELG MED PÅSK- OCH VÅRTEMA

Sussis pottor & pytor – keramikverkstad, Sonja Ekstrand
lö, sö 15.3-29.3.2025 10.00-16.00

PAJUAMPPELI

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Sari Saarikoski
ke 19.3.2025 17.00-20.00



Dans

LINDY HOP

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Jannika Tallgård, Olof Englund
lö 12.30-16.30, kursavgift 20 €
26.10.2024, 5 lekt.**

Lindy hop är en lekfull pardans som oftast dansas till swingmusik. I lindy hop finns utrymme för kreativitet och kommunikation mellan dansarna.

Dansen passar alla åldrar. Är du mån om att få dansa antingen förare eller följare behöver du meddela detta till kansliet. Har du ingen skillnad på roll så behöver du inte meddela något speciellt.

Undervisningsspråket är svenska eller engelska, med stöd av finska enligt gruppens behov.

På kursen behöver du en vattenflaska, bekväma kläder och dansskor som inte lämnar märken på golvet. Tvåspråkig kurs.

NYBÖRJARKURS I LINEDANCE

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,
kursavgift 15 €/15 €
23.11-24.11.2024, 7 lekt.
15.2-16.2.2025, 7 lekt.**

Linedance är en 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.

VUXENBALETT

**Sursik skola - Anderssensalen,
Raija Ilo
lö 13.45-14.45,
kursavgift 25 €/25 €
7.9-7.12.2024, 16 lekt.
18.1-12.4.2025, 16 lekt.**

Balet för vuxna. Vi repeterar grunderna och fortsätter med övningar i klassisk balett för att förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tossor. Under studentskrivningarna (14.9, 21.9 och 28.9) flyttas kursen till Edsevö skola. Tvåspråkig kurs.

DANCE

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Sini Patrikainen
to 18.00-19.00, kursavgift 15 €
3.10-31.10.2024, 5 lekt.**

Kom med på ett roligt danspass. Allt du behöver är en lekfull attityd och ett glatt sinne, så glöm att vara en "väggblomma" – även om du går in och tror att du inte kan, kommer du att gå ut och veta att du kan! Under lektionen dansar vi olika stilar, från latin till house. Allt vad du behöver är egen vattenflaska, skor och öppen attityd. Ingen kurs 17.10 pga höstlov. Tvåspråkig kurs.



Litteratur och historia

KORSORDSPELET SCRABBLE

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Gerd Forss
on 18.00-20.30,
kursavgift 40 €/40 €
4.9-27.11.2024, 40 lekt.
29.1-23.4.2025, 40 lekt.**

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

Har du redan spelat Scrabble eller Alfapet, 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

3 X LINDGREN

**Huvudbiblioteket, Bennäs,
Lisbeth Zittra
to 18.00-19.30, kursavgift 15 €
12.9-26.9.2024, 6 lekt.**

Vidga din kunskap om de tre litterära giganterna Barbro "Loranga" Lindgren, Astrid "Pippi" Lindgren och Torgny "Västerbotten" Lindgren. Lisbeth "Kiisk" Zittra, tidigare speciallärare i svenska i Rinkebysskolan, kulturproducent och estradör, beskriver sitt personliga förhållande till de världsberömda författarna och presenterar valda texter ur deras stora produktion.

LEPPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.30-19.45, kursavgift 25 €
26.9-21.11.2024, 24 lekt.**

Vi fortsätter arbetet med de gamla fotografierna. Vi lånar gärna gamla fotografier och digitaliserar dem för att bevara och berätta hur och vem som levde i Lepplax "förr i världen". Kursen hålls varje vecka.

COSY CRIME - TIME PÅ BIBBAN

**Huvudbiblioteket, Bennäs,
bibliotekets personal
to 17.15-18.45, kursavgift 20 €
14.11.2024, 2 lekt.**

Gillar du spänningslitteratur, men tycker att storyn ofta blir för rå? Cosy crime, eller mysdeckare, är en växande genre där själva brottet spåds ut med en stor portion humor och härlig feelgood. Böckerna läses snarare med ett leende på läpparna än gåshud på armarna.

Under en torsdagskväll i november är du välkommen till huvudbiblioteket i Bennäs för att ta del av bibliotekspersonalens bästa boktips inom genren. Samtidigt får du avnjuta kaffe / te med dopp, och dela med dig av dina egna tips om du vill. Brunch ingår i avgiften. Meddela ev. allergier per e-post till mi@pedersore.fi i samband med anmälan.

Djur och natur

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 9.30-12.30,
kursavgift 25 €
5.9-26.9.2024, 16 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 8 km per gång. Vi njuter av höstens färger i naturen och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 5.9, 12.9, 19.9 och 26.9. Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

LÖRDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
lö 9.30-12.30,
kursavgift 25 €
7.9-28.9.2024, 16 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 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: 7.9, 14.9, 21.9 och 28.9. Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

DAGSVANDRING LÄNGS PAALIJÄRVI VANDRINGSLED

Jesper Holmstedt
lö 7.00-18.00,
kursavgift 25 €
28.9.2024, 15 lekt.

Vandringsleden Paalijärven Patikka är en ringled på 23 km. Den imponerande porten vid startpunkten leder vandraren till en varierande vandring längs åkrar, över klippor och spångade myrar samt genom moskogar i byn Paalijärvi i Alajärvi, Södra Österbotten.

Det finns flera natursköna berg och välskötta rastplatser längs rutten och från det 18,5 m höga utsiktstornet kan man njuta av den vidsträckta vyn över österbottniska slätter.

En normal grundkondition krävs för att klara vandringen som är 23 km lång. Räkna med 8 timmar vandring + pauser. Det betyder att vi behöver ha en ordentlig lunch och några mellanmål med oss för att orka gå hela dagen. Vid varmt väder rekommenderas det att ha 2 liter vatten med att dricka. Kläder enligt väder, men stadiga, gärna vattentäta skor på fötterna rekommenderas.

Samling vid Neste, Edsevö klockan

07.00, därifrån samåker vi i så få bilar som möjligt vidare till Alajärvi. Vi är tillbaka i Edsevö tidigast kl. 18, men räkna med att det kan ta längre.

HÖSTVANDRING LÄNGS UTTERLEDEN

Pedersöre vildmarkscenter,
Lappfors, Camilla Sandström
lö, sö 21.9-22.9.2024,
kursavgift 35 €

Har du drömt om att vandra hela Utterleden någon gång, men inte ännu kommit till skott? Nu har du chansen att tillsammans med en guide göra just detta under ett veckoslut i bästa ruskatider.

Vi startar vandringen från Lappfors vildmarkscenter och vandrar under den första dagen till Sexsjön. Övernattning i tält eller i PNS jaktstuga. Möjlighet att bada bastu under kvällen. Den andra dagen vandrar vi till Utterledens slut vid Vilobacka i Purmo.

Utterleden bjuder på varierad vandring i form av skogsstigar, spångade stigar över myrar och en del mer lättvandrade vägsträckor där emellan. Leden följer Esse å i början, den tar dig förbi vackra vildmarkssjöar, gamla

torpställen och det ståtliga flyttblocket Lostenen. En paketerad upplevelse av vad Pedersöres vildmark har att bjuda på.

Innan vandringen får du en komplett utrustningslista över vad du behöver packa med dig skickad till dig. Vid anmälan bör du meddela ifall du önskar sova inne i stugan (begränsat antal platser). Kursledaren koordinerar samåkningen så att några deltagare kör till målet i Vilobacka på lördagmorgon och får därifrån skjuts till starten i Lappfors. Vid avslutad vandring kör de deltagare som har bilar vid Vilobacka alla chaufförer till Lappfors för att hämta upp sina bilar. Räkna alltså med att logistiken efter vandringen tar ca 1 h innan alla sitter i rätt bil och kan börja sin hemfärd.

Vandringen går stundvis i krävande terräng och dagsetapperna är ca 25 km långa så för att delta behöver du ha en god grundkondition.

Kom med och upplev Pedersöres pärla Utterleden!

ÄT DITT OGRÄS

**Nordanå byagård,
Ida Holmström
lö 11.00-15.00,
kursavgift 20 €
21.9.2024, 5 lekt.**

Det växer förvånansvärt många ätbara vilda växter i Finland, det gäller bara att lära sig se dem och veta hur man ska använda dem. Istället för att kasta ogräset på komposten kan många av växterna tas till vara för att ätas. I denna kurs lär vi oss de vanligaste och lättaste växterna. Först en föreläsning för att lära sig mera om vilka vilda växter man kan äta, därefter går vi ut och ser vilka växter som växer i närmiljön och tillreder sedan mat enligt de växter som just då är i säsong. Materialkostnader tillkommer, som betalas till ledaren i samband med kursen.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med @pedersoremi

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



Trädgård

YVIG OCH MODERN BUKETT

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Sandra Neuman
må 18.00-20.30,
kursavgift 10 €
16.9.2024, 3 lekt.**

Att binda en bukett är nästan en konstform där både färger, former och texturer har stor betydelse. Vilka blommor passar ihop med vad och kan man blanda in torra blommor, gräs och annat ur naturen? Med säsongens material får du lära dig tekniken att binda en egen bukett i spiral.

Har du fortfarande blommor i trädgården får du gärna ta med dig, också fina blomställningar och kapslar. Snittblommor finns också att köpas på plats av kursledaren Sandra som driver Floristgaraget. Ta gärna med tidningspapper så att du kan ta hem din bukett. Materialkostnader enligt hur stor bukett du vill göra, betalas till kursledaren.

KOMPOSTERING MED VARMKOMPOST

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Fredrik Sandström
ti 18.30-21.00,
kursavgift 10 €
8.10.2024, 3 lekt.**

Varmkompostering är en metod för att kompostera organiskt avfall där man håller en hög temperatur i komposten för att snabba på nedbrytningen av materialet. I en varmkompost bryts avfallet ner av bakterier, svampar, maskar och rötter. Mikroorganismer hjälper till att skapa vatten, koldioxid, näringsämnen och värme. För en effektiv kompost krävs rätt näringsbalans, bra syresättning och optimal fuktnivå. På kursen får du lära dig att kompostera ditt avfall hemma och bidra till att minska avfallsmängderna, skapa en jordförbättrare som kan användas i trädgården samt bidra till en mer hållbar utveckling.

BOKASHI-KOMPOSTERING

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Fredrik Sandström
ti 18.30-21.00,
kursavgift 10 €
22.10.2024, 3 lekt.**

Bokashi-kompostering är en enkel och effektiv metod för att återvinna köksavfall. I en lufttät hink fermenterar du matrester med hjälp av mikroorganismer, vilket snabbt omvandlar dem till jord. Bokashi-kompostering är idealisk för små utrymmen och luktar inte illa. Eftersom bokashi-kompostering sker inomhus i en hink, minskar risken för skadedjur som råttor och flugor. Mikroorganismerna i bokashi bryter ner matavfallet snabbare än vid traditionell kompostering. Det tar bara några veckor att omvandla matrester till jord. Den färdiga jorden är näringsrik och kan användas direkt i trädgården eller på växter.

Kurser på kommande till vårterminen:

PLANERA DIN TRÄDGÅRD, A.

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Sandra Konttinen
må 27.1–10.2 18.00-21.00

PLANERA DIN TRÄDGÅRD, B.

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Sandra Konttinen
on 22.1–12.2 18.00-21.00

ÄLSKADE PELARGONER



Matlagning

ITALIENSKA SMÅRÄTTER

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Anne Levlin
lö 11.00-14.00, kursavgift 10 €
21.9.2024, 4 lekt.**

Antipasti, italienska smårätter, har en självklar plats i det italienska köket och är sättet att börja en riktig italiensk måltid. Vi satsar inte enbart på smaken, utan även på presentationen. Kom och prova på att tillreda fem olika antipastirätter, som du kan briljera med hemma när du har gäster, antingen för att starta en måltid eller som apéritif vid en festlig tillställning. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren.

MATLAGNING FÖR DAGLEDIGA

**Bygården i Katternö,
Benita Björkström
ti 9.00-13.00, kursavgift 25 €
24.9-8.10.2024, 16 lekt.**

Börjar matlagningen kännas tråkig och enformig? Den här kursen riktar sig till dig som känner att du vill ha tips och recept på god och hälsosam mat. Vi diskuterar nyheter inom matlagning, tillreder och avnjuter maten tillsammans. Kostnader för ingredienser betalas till kursledaren.

ITALIENSK PASTA

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Anne Levlin
lö 11.00-14.00, kursavgift 10 €
28.9.2024, 4 lekt.**

Välkommen med på en kurs i att tillreda italiensk pasta från grunden. Vi går igenom och tillverkar tre olika sorters pasta med olika såser av enkla råvaror till. Du lär dig hemligheten med en bra pastadeg och lär dig samtidigt om olika pastasorter. Kursen är perfekt för dig som älskar pasta och vill lära dig om pastans betydelse inom italiensk matkultur. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren.

VINLANDET ITALIEN

**Loffens i Bennäs,
Glenn Sundstedt
fr 18.30-20.30, kursavgift 20 €
4.10.2024, 3 lekt.**

Italien är det vinland som under de senaste åren producerat mest vin i världen. Vilka är de kända vindistrikten, vilka är landets speciella druvor och specialiteter? Vi provar 6 - 8 st. olika viner: mousserande, vitt, rött och dessertvin. Ta med 4 - 6 st. egna vinglas. Materialavgiften betalas till kursledaren (ca 13 - 17 €/person).

HAVETS SMAKER

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Anita Storm
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
7.10.2024, 4 lekt.**

Lär dig använda alger, sjögräs och smartfisk. Vill du lära dig tillreda smaglig klimatsmart mat av våra outnyttjade fiskarter som mört, id, braxen och gädda samt av rom från olika fiskarter? Under kvällen tillreder vi 5 - 8 olika fiskrätter som vi sedan tillsammans avsmakar och utvärderar. Ingrediensavgift 20 € betalas till kursledaren.

**Ingredienskostnader
tillkommer. Ta med
förkläde, kökshandduk och
ingrediensavgift.**

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

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikkoa ennen kurssin alkua!

UTEMAT FÖR VINTERUTFLYKTEN

**Pedersöre vildmarkscenter,
Lappfors, Camilla Sandström
lö 9.30-13.00, kursavgift 15 €
12.10.2024, 5 lekt.**

När kölden smyger sig på blir tröskeln för att tillreda mat utomhus högre, men gör man sig besväret så brukar det ändå alltid vara värt det. Denna kurs är till för dig som önskar få inspiration till utemat på vintern där maten ska vara så enkel som möjlig att tillreda. Preppa hemma, gör halva jobbet i skogen och få hela matupplevelsen ute.

Vi startar kursen inomhus med en genomgång av vilka redskap, vilken typ av matvaror och recept det lönar sig att satsa på under de kalla månaderna. Sedan följer en praktisk del där vi tillreder en måltid tillsammans. Vi preppar matvarorna inomhus innan vi förflyttar oss till eldplatsen utomhus för att tillreda måltiden. Till sist får vi också äta det vi tillagat. Ingrediens- kostnader tillkommer, ca 8–10 €.

Du behöver ha med dig varma utekläder, ett sittunderlag och gärna ett par grova handskar som tål värme.

SALLADER TILL VARDAG OCH FEST

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
to 18.00-21.00,
kursavgift 10 €
24.10.2024, 4 lekt.**

En läcker sallad kan bli hur lyxig som helst med enkla medel. Sallad passar lika bra till lunch som till middag. Vi komponerar sallader och använder också lite nya protein- och kolhydratkällor. Vi tänker enligt säsong och kombinerar nya ingredienser till oanade smaksensationer. Ingrediens- kostnaderna betalas till kursledaren. Ta med en plastburk för ev. rester.

BAKA GOTT OCH NÄRINGSRIKT AV STENMALET- OCH VIRVELMJÖL

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Inge-Gerd Nylund
lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €
26.10.2024, 7 lekt.**

Baka tillsammans med Inge-Gerd från Otto Gård av deras stenmalda ekologiska mjölsorter. Vi delar in oss i grupper och bakar bullar av speltvirvelmjöl som är 100% fullkorn, semlor med olika mjöl samt ett enkelt formbröd. Till lunch äter vi en paj av fullkornsemmer och avslutar med våfflor/något sött bakat på virvelmjöl. Du får kort info om skillnaden mellan stenmalet mjöl, virvelmjöl och industriellt valsmålet mjöl. Dessutom lite information om kulturspannmålen och varför de är mera näringsrika. Ta med en förvaringsask för bakverken. Kostnader för ingredienser betalas till kursledaren.

KONSERVERA UTAN TILLSATSER

**Bygården i Katternö,
Gunvor Häggman
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00,
kursavgift 15 €
28.10-29.10.2024, 8 lekt.**

Tryckkonservera innebär att koka in mat i vakuum på glasburk och är ett utmärkt sätt att ta hand om bär, frukt, kött, fisk och grönsaker. Konserverna håller sig "i evighet", utan konserveringsmedel eller tillsatser. Burkarna förvaras i rumstemperatur tills man öppnar dem och då är maten i princip klar, bara att värma och servera. Under kursens gång använder vi en tryckkonserveringsapparat. Kursen passar alla som odlar, jagar och fiskar och/eller vill praktisera hållbar hushållning. Vi konserverar kött ena kvällen och olika grönsaker den andra kvällen. Kursen varvar praktik med teori och innehåller information om säkerhet, råvaror, koktider och recept. Materialkostnader på ca 15 € för ingredienser och för burkar på ca 2–3 € tillkommer och betalas åt kursledaren.

BUS ELLER GODIS - SPÖKLIK OCH ROLIG MATLAGNING TILLSAMMANS (ONLINE)

**Online,
Isabel Flemming
to 18.00-20.00,
kursavgift 10 €
31.10.2024, 3 lekt.**



Kom med och gör skrämmande god mat, efterrätter och godis som passar till Halloween.

Vi gör också några magiska recept från Harry Potters värld.

Rätterna passar bra att göra med barn i åldern 3–7 år tillsammans med en vuxen. Några dagar före kursen får man ett meddelande per e-post med inköpslista på ingredienser och info om vilka redskap som behövs. Man deltar via smarttelefon, dator eller surfplatta.

TILLSAMMANSKURS: JULGODIS

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
to 18.00-20.00,
kursavgift 10 €
7.11.2024, 3 lekt.**

Nu är det inte långt kvar till jul, så vad passar bättre än att tillverka julgodis tillsammans. Barnet som deltar behöver vara 7 år eller äldre. Ta med förkläde och förvaringsask. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Anmäl endast den vuxnes namn. Kursavgiften är för en vuxen och ett barn. Ta med en plastburk att ta hem godiset i.

Kurs på kommande till vårterminen:

KRYDDIG KORV AV VILTKÖTT

18.1, Sursik, Anita Storm



Gymnastik och träning

YOUR MAMA

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Elin Nordling
on 14.30-16.00, kursavgift 70 €
18.9-20.11.2024, 14 lekt.**

Mammor som vill stärka kroppen efter graviditeten har här chansen att delta i YourMama-träningar. Det spelar ingen roll om du är nybliven mamma eller om du blivit mamma för flera år sedan. Med hjälp av YourMama-konceptet har många mammor byggt upp kroppen inifrån ut och feedbacken har varit överväldigande. I denna kurs kan du ta del av YourMama-gruppträningstillfällena. Om du vill komplettera med den individuella uppföljningen som YourMama-konceptet också omfattar är det möjligt efter överenskommelse med kursledaren Elin Nordling - trebarnsmamma, fysioterapeut och personlig tränare. Mer om Elin och YourMama hittar du på <https://yourmama/>

DANCE

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Sini Patrikainen
to 18.00-19.00, kursavgift 15 €
3.10-31.10.2024, 5 lekt.**

Kom med på ett roligt danspass. Allt du behöver är en lekfull attityd och ett glatt sinne. Glöm bort att vara en "väggblomma" – fast du går in och tror att du inte kan dansa, så kommer du att gå ut och veta att du kan! Under lektionen dansar vi olika stilar, från latin till house. Allt du behöver är vattenflaska, skor och öppen attityd. Tvåspråkig kurs.

FRIGÖR FEELGOOD

**Loffens i Bennäs, Nina Åbrandt
sö 15.00-17.00, kursavgift 15 €
17.11.2024, 3 lekt.**

Vi använder shaking och frigörande dans för att låta kroppen få röra sig intuitivt, utan koreografi och begränsningar. Stress, stramhet och oro får rinna av dig och må bra-hormoner frigöras. Efter den fria rörelsen får du landa i hjärtevärmade yoga, som mjukt tar hand om kropp och sinne. Vi avslutar med Yoga Nidra, en vägledad djupavslappning. Ingen tidigare yogaerfarenhet behövs. Du behöver ta med dig yogamatta och filt.

KUNDALINI YOGA

**Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 13 €
24.10-28.11.2024, 10 lekt.**

Detta är yogan som passar alla, oavsett hur vältränad eller otränad du är. Om du har svårt att sitta på golvet ger kursledaren alternativ till positionerna så att alla kan vara med. Passar såväl nybörjare som dig som yogat förut. Varje kurstillfälle innehåller yogapass, en längre avslappning och meditation. Du behöver ha med dig yogamatta, filt, en kudde att sitta på, varma sockor och eventuellt en vattenflaska.

Obs! Gäller alla motionskurser inomhus:

Ta med eget liggunderlag/
gympmatta och gärna också
vattenflaska.

MUSKULÄR AVSLAPPNING 1.

**Loffens i Bennäs,
Camilla Kronholm**
ti 18.00-18.45, kursavgift 10 €
8.10-29.10.2024, 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.

MUSKULÄR AVSLAPPNING 2.

**Leplax skola - Gymnastiksalen,
Camilla Kronholm**
to 18.00-18.45, kursavgift 10 €
7.11-28.11.2024, 4 lekt.

Se föregående kurs.

TRAPPTRÄNING

**Motionstrappan, Jakobstad,
Birgitta Källberg**
ti 16.30-17.30, kursavgift 15 €
3.9-8.10.2024, 8 lekt.

Trappan - världens bästa träningsredskap? En trappa ger dig oändliga möjligheter att träna styrketräning för hela kroppen. Trappträning är ett superbra komplement till annan träning, som ett intervallpass med det lilla extra. Kursen hålls vid motionstrappan i Jakobstad, Lilla Mörviksvägen 59. Tvåspråkig kurs.

AMERICANO PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 20 €
22.10-29.10.2024, 5 lekt.

En vanlig och uppskattad padel spelform är Americano, där du genom lottning spelar med olika med- och motspelare i varje match. Matcherna är korta och spelas om ett förutbestämt antal poäng, ofta 32. Det finns inga set eller spel i en americano. Racketar finns att låna. Tvåspråkig kurs

MUSKELMIX, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastiksalen,
Mari-Louise Nevanperä**
ti 18.30-20.00,
kursavgift 32 €/32 €
3.9-19.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt gympapass! Vi har mestadels cirkelträning och tabata. Tabata är en effektiv träningsform, där 20 sek. gypaintervaller varvas med 10 sek. vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Både för nybörjare och mera vana gympare. Vi gör inga svåra övningar och man gör alltid övningarna i egen takt. Vi använder oss av egen kroppsvikt och vikter i eget tycke. Nytt för i år, är att vi efter gympan har rörelse- och stretchövningar i ca 30 min. Ta med vikter, vattenflaska och liggunderlag. Ljusbottnade skor är ett måste.

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula**
on 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Kettlebellträning håller nacksmärtorna borta, håller dig i skick 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 tilläggsinformation. Kettlebellträning passar för alla åldrar, både damer och herrar. Övningarna kan enkelt göras så att deras effekt passar just dig. Undervisningspråket är finska, men instruktioner ges vid behov också på svenska.

CIRKELTRÄNING, PULS OCH STYRKA, SUNDBY

**Sundby samlingshus,
Adele Granlund**
to 18.30-19.30,
kursavgift 26 €/26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

Kom med på ett tufft, svettigt och roligt träningspass för hela kroppen! Kursen passar både damer och herrar, nybörjare och mera erfarna tränare. Vi jobbar med olika vikter och redskap samt egen kroppsvikt. Alla övningar går att anpassa till egen konditionsnivå. Ta med dig inneskor, vattenflaska och liggunderlag.



INTENSIV TRÄNING, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson**
on 17.30-18.30,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Kom med på ett roligt och tufft träningspass för hela kroppen. Muskelstyrka och pulshöjande 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, ESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson**
on 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Se föregående kurs.

INTENSIVTRÄNING FÖR MÄN, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Matts Pettersson**
to 19.30-20.30,
kursavgift 28 €/26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

En intensiv funktionell träning för män. Vi värmer upp ordentligt och sen kör vi olika former av högintensiv träning. Nivån kan anpassas på individnivå så alla kan hänga med. Målet med träningen är att vi ska svettas, bli starka och ha roligt!

TMK

**Sursik skola - Anderssensalen,
Andreas Forsman**
to 19.00-20.00,
kursavgift 25 €/26 €
5.9-21.11.2024, 15 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

TMK står för trötthetsmotståndskraft. Hård, pulshöjande och rolig träning som passar alla! Man tränar utifrån egen nivå. Både damer och herrar är välkomna. Under studentskrivningarna i Anderssensalen (12 - 26.9) hålls kursen i Axåkers skola.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN (ONLINE)

Online, Marina Kulla
må 10.00-23.00,
kursavgift 30 €/30 €
9.9-25.11.2024, 20 lekt.
13.1-14.4.2025, 20 lekt.



Styrketräning med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband och stol som motstånd. Du tränar hemma hos dig själv när det bäst passar dig. Du får en länk till din e-post. Länken är öppen från och med måndag förmiddag till följande morgon, och träningspassets längd är ca 1 h 15 min.

EFFEKTIV STYRKETRÄNING

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Marina Kulla**
ti 18.15-19.45,
kursavgift 32 €/32 €
3.9-19.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

Vi tränar med egen kroppsvikt samt olika handredskap och vikter. Vi fokuserar på några muskelgrupper per gång. Målet är att stärka musklerna med effektiv träning. Inga hoppövningar. Både för damer och herrar. Ta med liggunderlag, hantlar, gummiband, minigummiband och vattenflaska

På kurserna Cirkelträning i gymmet och Gymträning:

Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka och kondition. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband, boll och egen kroppsvikt. Vi värmer upp före passet samt har en kort stretch efter passet. Ta med vattenflaska, liggunderlag och om du vill en liten handduk.

Nedre åldersgräns: 16 år.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, FÖR KÖKS- OCH STÄD- PERSONAL

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Jaana Grankull**
ti 18.15-19.30,
kursavgift 30 €/30 €
3.9-19.11.2024, 20 lekt.
14.1-8.4.2025, 20 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Marina Kulla**
ti 16.30-18.00,
kursavgift 32 €/32 €
3.9-19.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

GYMTRÄNING, ESSE

Esse gymmet, Julia Byggmästar
on 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR, TIDIGARE GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Carina Ahlqvist**
to 17.00-18.10,
kursavgift 29 €/29 €
5.9-28.11.2024, 19 lekt.
16.1-10.4.2025, 19 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet,
Carina Ahlqvist
to 18.20-19.30,
kursavgift 29 €/29 €
5.9-28.11.2024, 19 lekt.
16.1-10.4.2025, 19 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist
lö 8.15-9.30, kursavgift 30 €/30 €
7.9-30.11.2024, 20 lekt.
18.1-12.4.2025, 20 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist
lö 9.45-11.00,
kursavgift 30 €/30 €
7.9-30.11.2024, 20 lekt.
18.1-12.4.2025, 20 lekt.

TISDAGSMOTION MED MIA

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
10.9-26.11.2024, 16 lekt.
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

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

DAMGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola -
Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
ti 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-26.11.2024, 16 lekt.
14.1-8.4.2025, 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. Ingen kurs tis.d.15.10.

MOTIONSGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola -
Gymnastiksalen, Isabella Bjon
on 19.15-20.15, kursavgift 26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.

Motionsgympa för alla som vill röra på sig. Vi aktiverar hela kroppen med en träningskombination av styrka, flexibilitet, uthållighet och koordination. Det du behöver ha med dig är ett liggunderlag, vattenflaska, en kettlebell, gummiband och ett glatt humör!

MOTIONSKUL I LAPPFORS

Pedersöre vildmarkscenter,
Lappfors, Tarja Häll
må 18.30-19.30,
kursavgift 26 €/26 €
9.9-25.11.2024, 16 lekt.
13.1-7.4.2025, 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). Tvåspråkig kurs.

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå bygård,
Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 26 €
2.9-18.11.2024, 16 lekt.

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



VATTENGYMNASTIK

Folkhälsan Östanlid -
Simbassängen,
Ulrika Lunabba-Svanström
fr 17.00-17.45,
kursavgift 94 €/94 €
6.9-29.11.2024, 12 lekt.
17.1-11.4.2025, 12 lekt.

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

MOTIONERA MED BOLLEN

Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Anne-Maria Willman
on 19.30-21.00,
kursavgift 32 €/32 €
11.9-4.12.2024, 24 lekt.
15.1-9.4.2025, 24 lekt.

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

FUTSAL FÖR NYBÖRJARE, 15+

Sportis idrottshall - Salen,
Rui Rocha
lö 16.15-17.15,
kursavgift 26 €/26 €
7.9-30.11.2024, 16 lekt.
18.1-12.4.2025, 16 lekt.

Futsal är en variant av fotboll som spelas inomhus på en mindre spelyta med 5 spelare mot 5. Futsalbollen är en storlek mindre än en fotboll (storlek 4) och har dämpad studs för att passa bättre till tekniskt spel. Som mål används handbollsmål. Kursen är för tjejer och killar som är över 15 år. Ta på dig innespelskor och häng med på en rolig bollsport!

INNEBANDY FÖR HERRAR, 16+

Sportis idrottshall - Salen, del 2,
Jimmy Eklund
on 19.30-21.00,
kursavgift 28 €/28 €
4.9-27.11.2024, 24 lekt.
15.1-9.4.2025, 24 lekt.

Vi spelar innebandy. Ta med egen klubba och inneskor.

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena,
Minna Limnell-Rajala
sö 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
29.9-15.12.2024, 16 lekt.
19.1-13.4.2025, 16 lekt.

För damer och flickor från högsta-
dieåldern och uppåt. En kurs för dig
som har lite isvana. Vid varje kurstill-
fälle tränar vi både teknik och spelar
hockey. Ta med skridskor, hjälm
med galler eller helansiktsvisir. Övrig
utrustning kan du skaffa efterhand.
Tvåspråkig kurs.

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena,
Martin Härmälä
sö 19.00-20.30,
kursavgift 32 €/32 €
8.9-24.11.2024, 24 lekt.
19.1-13.4.2025, 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 anmälan om du
kan fungera som målvakt, flera sådana
behövs. Kom med på ett svettigt
träningsspass och ha kul!

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Harald Lassila
må 19.00-20.30,
kursavgift 32 €/32 €
9.9-25.11.2024, 24 lekt.
13.1-7.4.2025, 24 lekt.

Motionsgymnastik och muskelträning
med den egna kroppen som
redskap. Vi avslutar kvällen med
volleybollspel

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Andreas Forsman
ti 19.00-20.30,
kursavgift 32 €/32 €
3.9-19.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

Gymnastik som förbättrar och upp-
rätthåller styrka, vighet, balans, rörlig-
het och kondition. Ledd gymnastik
och cirkelträning. Passet avslutas
med volleyboll för intresserade.

KARAGYMPA, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 19.30-21.00,
kursavgift 32 €/32 €
10.9-26.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

Fartfylld gympa för hela kroppen. Vi
tränar uthållighet och muskelstyrka
samt töjer och böjer. Kvällen avslutas
med volleyboll. Ljusbottnade skor
bör användas.

HERRGYMPA TUFFARE TAG, SANDSUND

Sandsund skola -
Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
ti 19.00-20.30,
kursavgift 32 €/32 €
3.9-26.11.2024, 24 lekt.
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

Kom med på en kul och inspirerande
timme! Vi tränar styrka, stabilitet och
uthållighet. Varannan gång har vi cir-
kelträning, Liggunderlag och hantlar
behövs. Ingen kurs tisd. 15.10.

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00,
kursavgift 23 €/24 €
6.9-29.11.2024, 16 lekt.
17.1-25.4.2025, 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 - Gymnastiksalen,
Leif Lunabba**
ti 14.00-15.00,
kursavgift 23 €/23 €
3.9-19.11.2024, 16 lekt.
14.1-8.4.2025, 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.

GYMTRÄNING FÖR SENIORER, PURMO

**Purmo Träningsverk,
Anne-Maria Willman**
må 9.00-10.00,
kursavgift 10 €/10 €
9.9-25.11.2024, 16 lekt.
13.1-7.4.2025, 16 lekt.

Vi tränar styrka och kondition med hjälp av maskinerna i gymmet, fria vikter, gummiband, boll, egen kroppsvikt, m.m. Kort uppvärmning före passet samt stretching efteråt. Observera att deltagarna även behöver lösa ut en gymnackel 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.

Kursavgiften sponsoreras med studiesedelmedel.

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER I ESSE GYMMET

Esse gymmet, Daniela Pettersson
on 9.30-11.00,
kursavgift 10 €/10 €
11.9-4.12.2024, 24 lekt.
15.1-9.4.2025, 24 lekt.

Mångsidig gymträning. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband och egen kroppsvikt. Vi värmer upp före passet samt stretchar efter. Ta med vattenflaska. Kursavgiften sponsoreras med studiesedelmedel.

HÅLL DIG I FORM 1.

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman**
må 15.00-16.15,
kursavgift 23 €/23 €
9.9-25.11.2024, 20 lekt.
13.1-7.4.2025, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar i senioråldern som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd cirkelträning med gymmets redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och gärna en liten handduk. Alla seniorer är varmt välkomna!

HÅLL DIG I FORM 2. MORGONPIGGA SENIORER

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Leif Lunabba**
ti 7.30-8.45, kursavgift 10 €/10 €
3.9-19.11.2024, 20 lekt.
14.1-8.4.2025, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar i senioråldern som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd cirkelträning med gymmets redskap och stretching efteråt. Tag med liggunderlag/gympamatta och gärna en liten handduk. Kursen sponsoreras med studiesedelmedel. Alla seniorer är varmt välkomna!

HÅLL DIG I FORM 3.

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman**
on 18.00-19.15,
kursavgift 23 €/23 €
11.9-4.12.2024, 20 lekt.
15.1-9.4.2025, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar i senioråldern som vill förbättra konditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd cirkelträning med gymmets redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och gärna en liten handduk. Alla seniorer är varmt välkomna!



Seniorgymnastik för damer och herrar 60+:

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

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.30-11.30,
kursavgift 23 €/23 €
9.9-25.11.2024, 16 lekt.
13.1-7.4.2025, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
on 10.00-11.00,
kursavgift 23 €/23 €
11.9-4.12.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Lätta motions- och muskelövningar med stolstöd till medryckande musik. Vi tränar smidighet, balans och muskelstyrka och avslutar med stretch och avslappning. Tag med vattenflaska och gummiband.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, KÅLLBY

Kållby samlingshus - Serveringsrummet, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45,
kursavgift 23 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-30.4.2025, 20 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15,
kursavgift 23 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-30.4.2025, 20 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45,
kursavgift 23 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-30.4.2025, 20 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, EDSEVÖ

Edsevö byahem, Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30,
kursavgift 23 €/25 €
6.9-29.11.2024, 16 lekt.
17.1-25.4.2025, 17 lekt.

FORTSÄTTNINGSKURS I MEDELTIMA LÅNGSVÄRD

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Sebastian Wilhelmsson
må 17.00-19.00,
kursavgift 45 €/45 €
2.9-18.11.2024, 32 lekt.
13.1-7.4.2025, 32 lekt.

Träning med medeltida långsvärd 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 tänkt som fortsättningskurs för de som redan gått en grundkurs i långsvärd och redan skaffat egen utrustning, men en del utrustning finns att låna vid behov.

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

Kurser på kommande till vårterminen:

YOGA FÖR SENIORER

Loffens, to kl. 18-19, 6.2 – 27.3,
Marika Tallkvist.



UNG@MI & TILLSAMMANS-KURSER

Evenemang Musik

SKAPANDE LÖRDAG 1, TILLSAMMANS

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Maria Carlstedt, Camilla Nabb
lö 10.00-13.00, ingen
deltagaravgift
5.10.2024

SKAPANDE LÖRDAG 2, TILLSAMMANS

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Maria Carlstedt, Camilla Nabb
lö 10.00-13.00, ingen
deltagaravgift
9.11.2024

Välkommen med på Skapande lördagar med workshops för hela familjen! Kom och prova på familjegymnastik, musik, drama, pyssel, m.m. Skapande lördag ordnas med stöd från SFV och är därför avgiftsfritt för deltagarna. Möjlighet finns att köpa mellanmål. Ingen förhandsanmälan.

BARNKÖR

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Matilda Svenfelt
to 15.00-16.00,
kursavgift 25 € / 25 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

Vill du sjunga tillsammans med andra, lära dig nya sånger och prova på att uppträda? Då är denna kör något för dig! Vi bekantar oss med låtar i olika stilar, utforskar rösten på ett lekfullt sätt och gör framträdanden åtminstone en gång per termin. Inga förhandskunskaper krävs. Välkommen med! För barn i åk 1-4.

FAMILJEROCKARNA, TILLSAMMANSKURS

Sursik skola - Musiksalen,
Martin Nybacka
on 17.30-18.30,
kursavgift 20 € / 20 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Här spelar vi tillsammans i band! Kursen hålls i form av gruppundervisning och riktar sig till familjer.

På kurstillfällena spelar och sjunger föräldrar och barn olika låtar tillsammans. En vuxen från familjen bör delta. Åldersgräns 7 år uppåt. Alla som deltar från familjen skall anmälas. Instrument och utrustning finns på plats.

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 14.30-20.30,
kursavgift 50 € / 50 €
4.9-27.11.2024
15.1-9.4.2025

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 lär samtidigt in en sångteknik som öppnar upp röstens möjligheter. Ta med en pärm (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.

Bildkonst

NATURKONST, TILLSAMMANSKURS

Utomhus, Ida Holmström
lö 13.00-16.00, kursavgift 15 €
26.10.2024, 4 lekt.

Släpp kreativiteten fri utomhus tillsammans med Ida från Naturskafferiet. Vi tillverkar lätta redskap av naturmaterial för skapande, får nya idéer och tillverkar olika alster. Möjligheterna är många och allt vi använder är nedbrytbart. Tanken är att konsten görs tillsammans, endera med en familjemedlem, en vän eller nya bekanta på kursen ute i naturen. Så locka gärna med någon du vill tillbringa kreativ utomhus-kvalitetstid med, gammal som ung.

Sittunderlag, kopp och vass kniv kan gärna tas med. Vi avslutar vårt tillfälle med en lätt fika (vildörtste med litet tilltugg som Ida har med) och konstrunda. Platsen meddelas deltagarna.

FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
to 15.15-16.15, kursavgift 10 €
24.10-14.11.2024, 5 lekt.

Färgbud för barn i åldern 6 mån. till 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbudets värld. Kursen sker på barnens villkor och vi använder trygga naturenlige färger och material (färgerna/livsmedlen som används skall ändå inte ätas). Kom ihåg att meddela eventuella allergier! Om flera barn från samma familj deltar uppbärs kursavgift och materialavgift för båda barnen.

Anmäl den vuxne men meddela barnets/barnens namn per e-post till kansliet. Materialavgift 10 €/barn (faktureras). Ta med ombyteskläder till barnet. Tvåspråkig kurs.

KONSTKLUBBEN SPLASCH! FÖRSKOLAN - ÅK 2

Edsevö skola - Tecknesal,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
må 13.00-14.30,
kursavgift 28 €/28 €
30.9-9.12.2024, 20 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. Ej kurs 14.10.

KONSTKURS, 10-13 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Gunvor Häggman
ti 18.00-20.00, kursavgift 30 €
17.9-26.11.2024, 27 lekt.

En kurs för dig som tycker om att skapa i olika material. Vi tecknar och målar med olika tekniker, både blyerts, kol, krita, akryl och vattenfärg används. Vi skulpterar figurer med gips och papier maché som sedan också målas. Materialavgift (ca 10-15 €) tillkommer.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3-4

Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
to 12.30-14.00, kursavgift 20 €
19.9-14.11.2024, 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 10-15 € tillkommer (faktureras).

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 5-6

Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
on 13.30-15.00, kursavgift 20 €
18.9-13.11.2024, 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 10-15 € tillkommer (faktureras).

Teater

TEATER OCH DRAMA FÖR BARN

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Cajsa Östman, Nathalie Riska
ti 17.30-18.30,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-19.11.2024, 16 lekt.
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

Välkommen med att dyka ner i teaterns värld! På denna kurs leker vi, gör dramaövningar, improviserar och framför allt har roligt tillsammans. Vi utforskar grunderna i teaterkonsten och hur man samarbetar och bejakar varandra på scenen. Ingen förhandskunskap behövs!

Djur och natur

SKOGS MULLE FÖR 5-6 ÅRINGAR

**Bennäs skola – utomhus,
Camilla Kronholm
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
10.9-1.10.2024, 5 lekt.**

Skogsmulle är en sagofigur som lever i skogen. Han är barnens, djurens och naturens vän. Under höstens Mulleträffar kommer vi, på ett lekfullt sätt, att få lära oss mera om Skogsmulle och hans vänner, om hösten i skogen, allemansrätten och Ville Vilse. Allt detta varvat med utelekar, sagor, Skogsmulles rörelsebana, naturbingo, spårning med kluriga frågor och lite pyssel. Kursen hålls utomhus. Kom ihåg att klä dig i varma kläder/regnkläder och trafikväst. Vi träffas vid Bennäs skolas parkering. Välkommen med på Skogsmulleskoj!

I SVAMPSKOGEN, TILLSAMMANSKURS

**Utomhus, Ida Holmström
sö 13.00-15.30, kursavgift 20 €
29.9.2024, 3 lekt.**

Välkommen med ut på svampäventyr med Ida från Naturskafferiet. En kurs som passar för små svampintresserade i sällskap av en vuxen eller som hela familjens gemensamma utedag. Vi funderar på hur svampar växer och utforskar vilka svampar vi kan hitta. Matsvamparna plockas och kan tas hem och övriga beundras. När vi utforskat skogen klart så tar vi en välförtjänt paus med varm saft och kaffe med en varm svampsmörgås som Ida har med och fixar (även egen picknick kan medtas) Kläder efter väder, för vi är inte rädd för lite regn, och gärna sittunderlag. Avgiften gäller för en vuxen och ett barn. Platsen meddelas deltagarna.

Matlagning

JULGODIS, TILLSAMMANSKURS

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
to 18.00-20.00, kursavgift 10 €
7.11.2024, 3 lekt.**

Nu är det inte långt kvar till jul, så vad passar bättre än att tillverka julgodis tillsammans. Barnet som deltar behöver vara 7 år eller äldre. Ta med förkläde och förvaringsask. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Anmäl endast den vuxnes namn. Kursavgiften är för en vuxen och ett barn.

BUS ELLER GODIS - SPÖKLIG OCH ROLIG MATLAGNING, ONLINEKURS

**ZOOM - hemma hos dig,
Isabel Flemming
to 18.00-20.00,
kursavgift 10 €
31.10.2024, 3 lekt.**



Kom med och gör skrämmande god mat, efterrätter och godis som passar till Halloween.

Vi gör också några magiska recept från Harry Potters värld.

Rätterna passar bra att göra med barn i åldern 3-7 år tillsammans med en vuxen. Några dagar före kursen får man mail med inköpslista på ingredienser och info om vilka redskap som behövs. Man deltar via smarttelefon, dator eller surfplatta. Kurspriset gäller för ett barn och en vuxen, anmäl bara den vuxna.



Dans och gymnastik

SAGOBALLET, 5–7 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 13.00-13.45,
kursavgift 20 €/20 €
7.9-7.12.2024, 12 lekt.
18.1-12.4.2025, 12 lekt.

För barn födda 2017–2019. 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 gympatosor! Under studentskrivningarna i Anderssensalen hålls kursen i Edsevö skola (14.9, 21.9 och 28.9). Tvåspråkig kurs.

LEKA OCH DANSA, 6–8 ÅR, BENNÄS

Sursik skola - Anderssensalen, Moa Hästbacka, Moa Brännkärr
to 18.00-19.00,
kursavgift 30 €/30 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

Kom med om du tycker om att dansa och leka. Vi övar enkla danssteg och har roligt tillsammans. Lämpliga kläder och tossor är det enda du behöver. Då salen är upptagen p.g.a. studentskrivningar hålls kursen i Forsby skola.

RYTMISK RÖRELSEGLÄDJE, 7–10 ÅR, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Maria Carlstedt
ti 17.45-18.45,
kursavgift 25 €/25 €
3.9-19.11.2024, 16 lekt.
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

Kom med och upplev rörelseglädje med andra tjejer och upptäck allt roligt och skojigt som vi kommer att göra tillsammans. Springa, hoppa, klättra, dansa, leka och spela olika bollspel. Vi kommer att blanda olika rörelseaktiviteter på ett lekfullt och roligt sätt.

DANSGYMNASTIK, 7–11 ÅR PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Sarah Hagström
to 18.30-19.30,
kursavgift 25 €/25 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
18.1-18.4.2024, 16 lekt.

Dansgymnastik är en rolig och varierande träningsform. Vi testar på olika typer av danssteg och tränar på olika grundläggande gymnastikövningar. Vi tränar samtidigt kroppsuppfattning och styrka. Vi kombinerar ihop dansen med gymnastik och gör enkla koreografier till musik.

DANS MASH-UP, 7–11 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Hanna Grankvist
on 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 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. OBS! Under höstens studentskrivningar hålls kursen i Edsevö skolas gymnastiksal.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARN- GYMNASTIK, EDSEVÖ

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Camilla Söderholm
må 18.00-18.45,
kursavgift 25 €/25 €
2.9-18.11.2024, 12 lekt.
13.1-7.4.2025, 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 innetossor. Anmäl endast den vuxnes namn och meddela vid anmälan barnets namn och ålder till MI-kansliet.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA - OCH BARN- GYMNASTIK, SANDSUND

**Sandsund skola -
Gymnastiksalen, Isabella Bjon
on 18.00-19.00, kursavgift 28 €
4.9-27.11.2024, 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 innetossor. Anmäl endast den vuxnes namn och meddela barnets namn och ålder till MI-kansliet. Den angivna kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn.



RÖRELSEGLÄDJE, 4–6 ÅR, ESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Julia Byggmästar
on 17.30-18.30,
kursavgift 25 €/25 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 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.

LEKGYMNASTIK, 4–6 ÅR PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Sarah Hagström
to 17.30-18.15,
kursavgift 20 €/20 €
5.9-28.11.2024, 12 lekt.
16.1-10.4.2025, 12 lekt.**

Vi leker och har roligt tillsammans samtidigt som vi rör på oss. Vi tränar på de motoriska grundrörelserna så som att hoppa, springa, krypa, åla, klättra, balansera, kasta och fånga. Vi leker både med och utan olika redskap.

LEK OCH RÖRELSE, 5–7 ÅR, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Matts Pettersson
to 18.15-19.15,
kursavgift 26 €/26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 16 lekt.**

För barn födda år 2017 - 2019. Vi rör på oss, svettas och blandar olika former av lekar där rörelseglädjen är i huvudfokus. Lekarna anpassas till gruppen. Målet är att vi rör på oss så mycket som möjligt.

LEK OCH SKOJ, ÅK 1–3, LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Lovisa Wärn
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €
3.9-3.12.2024, 16 lekt.**

Roliga lekar och rörelseaktiviteter där samspel och uthållighet tränas. För dig som tycker om att röra på dig och ha kul! Ingen kurs 1.10 och 8.10.

BOLLKUL, ÅK 4–6, LEPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Lovisa Wärn
ti 19.00-20.00, kursavgift 26 €
10.9-10.12.2024, 16 lekt.**

Roliga bollekar och lekfulla spel för dig som vill röra på dig och ha roligt tillsammans! Ingen kurs 1.10 och 8.10.

MULTISPORT, 7–10 ÅR, BENNÄS

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Isabella Bjon
to 18.00-19.00, kursavgift 26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.**

Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på en grundbaserad nivå i Sportis. Vi kommer att leka olika lekar, spela olika bollspel, träna på friidrott, hinderbanor, samarbetsövningar m.m. Multisport är för dig som vill röra på dig mångsidigt och lära känna nya kompisar!

MULTISPORT 7–10 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Jonah Lönnqvist
må 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
2.9-18.11.2024, 16 lekt.
13.1-7.4.2025, 16 lekt.**

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

PARKOUR 1, 6 - 9 ÅR

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 17.40-18.40,
kursavgift 26 €/26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 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 innegympas- kor, bekväma kläder och vattenflaska!

PARKOUR 2, 6 - 9 ÅR

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 18.40-19.40,
kursavgift 26 €/26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 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 innegympas- kor, bekväma kläder och vattenflaska!

PARKOUR, 10 - 15 ÅR

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 19.40-20.40,
kursavgift 26 €/26 €
5.9-28.11.2024, 16 lekt.
16.1-10.4.2025, 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 innegympas- kor, bekväma kläder och vattenflaska!

INTRODUKTION TILL PADEL, 12-15 ÅR

**Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 10 €
1.10-8.10.2024, 5 lekt.**

Grunderna i padel för dig som vill börja spela. Teknikträning och poäng- räkning ingår. Racketar finns att låna och spelkompisar hittas.

INNEBANDY, 7-9 ÅR, BENNÄS

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Matts Smeds
on 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
11.9-4.12.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.**

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

INNEBANDY, 7-9 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Maria Fant
on 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2024, 16 lekt.
15.1-9.4.2025, 16 lekt.**

Barnen får bekanta sig med grunder- na i innebandy på ett lekfullt sätt och vi har mångsidig träning på barnens nivå. Vattenflaska tas med och egen klubba om man har.

VÄGGKLÄTTRING, 10-15 ÅR

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt,
Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
5.9-10.10.2024, 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.

**Workshops för hela
familjen i Edsevö skola**

SKAPANDE LÖRDAG

**5 OKTOBER
9 NOVEMBER
KL.10-13**

Varierande gratis program och möjlighet att köpa mellanmål.

Pedersöre MI erbjuder med stöd av SFV familjegymnastik, musik, drama, pyssel m.m.

Pricka in datumen i familjens kalender.

VÄLKOMMEN MED!



**www.mi.pedersore.fi
06-7850 275/06-7850 274**

Holmvägen 7, Edsevö 

**Työpajoja koko perheelle
Edsevön koulussa**

LUOVA LAUANTAI

**5. LOKAKUUTA
9. MARRASKUUTA
KLO. 10-13**

Erlaisia ilmaisia ohjelmia sekä mahdollisuus ostaa välipalaa.

Pedersöre MI tarjoaa, SFV:n tuella, perhejumpaa, musiikkia, draamaa, askartelua ym.

Merkitse päivämäärät perhekalenteriin!

Tervetuloa mukaan!



www.mi.pedersore.fi
06-7850 275/06-7850 274

Holmintie 7, Edsevö 

SUOMENKIELISET KURSSIT JA KAKSIKIELISET KURSSIT

Tervetuloa mukaan kursseillemme!



Majlen Rajby Marie-Louise Thylin Pia Boström Matilda Svenfelt

Mahdollisuudet lisääntyvät, kun tarjonta kasvaa.

Vapaa sivistystyö on hyvä ainesosa henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Nyt maustamme sen myös korkeammalla pätevyydellä, jos se maistuu. Jos seuraamme myös trendiä hidastaa tahtia, saamme aikaan todella hyvän haudutuksen. Tämä "resepti" ei sisällä aikamääreitä, seuraamme omaa tunnetta, omia tarpeita ja omia unelmia.

Vapaan sivistystyön etu on juuri yksilöllinen tahti. Riippumatta siitä, harjoitteletko, soitatko musiikkia, teetkö käsityötä tai valitsetko jonkin 200 kurssistamme, on sinun henkilökohtainen temposi, joka ohjaa toimintaasi. Me vuorovaikutamme toistemme kanssa, vaikka emme seuraa samaa tahtia. Osallistumisen tarkoitus on ja saa olla henkilökohtainen. Haasta, venytä rajoja hieman tai pysy siinä missä tuntuu mukavimmalta?

Valinta on Sinun. Toivotan Sinut tervetulleeksi!

Pia Boström
Rehtori

HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinopettaja: Matilda Svenfelt, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

Auki maanantaisin klo 8.00 – 17.00 ja tiistaista torstaihin klo 8.00 – 16.00. Ei kanslia-aikaa perjantaisin. Kesä- ja elokuussa klo 8.00 – 15.00. Suljettu heinäkuussa.

Puh. (06) 7850 275.
Vaihde (06) 7850 111.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **maanantai 19.8.2024 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 ystävällinen ja ota yhteyttä kansliaan!

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

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

Ellei kurssin esittelyn yhteydessä ole mainittu viimeistä ilmoittautumispäi-

vää. **Ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua.** Silloin päätämme, voiko kurssi alkaa vai ei.

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

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

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

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

VIESTEJÄ MEILTÄ

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

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia ei ole vakuutettu opiston puolesta.

MAKSUT

Kurssimaksu mainitaan kyseessä olevan kurssin kohdalla, ja se maksetaan laskulla. Kurssimaksun voi myös maksaa ns. kulttuuri- ja kuntoseteleillä (seteleinä tai sähköisenä) esim. Tyky, Smartum, E-passi ja Edenred. Setelit annetaan kurssin opettajalle **viimeistään kolmannella kurssikerralla**. Maksu sähköisillä etuseleleillä kolmannella kurssikerralla. Sen jälkeen niitä ei oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentojen osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. **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 järjestämään etäopetusta, mikäli ei ole mahdollista järjestää tavallista lähiopetusta. Jos lähiopetuskerrat korvataan samalla lukumäärällä etäopetuskertoja, kansalaisopisto katsoo, että kaikki kurssikerrat on toteutettu, ja laskutamme kurssimaksun täysimääräisenä. Ilmoita HETI toimistoon, jos et halua osallistua etäopetukseen. Jos et ilmoita katsomme että olet osallistunut kurssille.

Työttömillä pedersorelaisilla on oikeus maksutta osallistua kahdelle sellaiselle kurssille **kalenterivuodes-**

sa, 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 € kuluva lukuvuoden kurseista ja 10 € edellisvuosien kurseista.

KUVIA KURSSELTA JA TAPAHTUMISTA

Opisto pyrkii ottamaan kuvia toimintansa dokumentoimiseksi. Kuvia käytetään markkinointiin ohjelmavihkossa, mainoksissa, sosiaalisessa mediassa ja kotisivuilla. Emme julkaise kuvia sinusta tai lapsestasi ilman suostumusta. Kuvien julkaisun yhteydessä käytämme suostumuslomaketta.

KULTTUURI- JA VAPAAAIKA LAUTAKUNTA

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

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi @pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi



mi.pedersore.fi

Musiikki

POIKKIHUILU

Edsevön koulu - Luokkahuone,

Azra Arnautovic

ke 15.30-18.00,

kurssimaksu 50 €/50 €

11.9.-11.12.2024

15.1.-30.4.2025

Poikkihuilukurssi sekä aloittelijoille että sinulle, joka on soittanut poikkihuilua aiemmin. Oppilaan toiveiden mukaan soitamme klassista, lauluja tai popmusiikkia. Muutama huilu on lainattavissa. Yksilöllinen opetus 30 min./oppilas/viikko. Opetuskieli voi olla suomi, ruotsi, englanti tai bosnia.

YKSINLAULU

Lövis - Sali, Maria Lahtela

to 14.30-20.30,

kurssimaksu 50 €/50 €

5.9.-28.11.2024

16.1.-10.4.2025

Yksilöllistä laulunopetusta, jossa otamme huomioon laulajan tasolliset lähtökohdat sekä repertuaaritoiveet. Laulelmat, jazz, pop, rock, iskelmä, musikaali - mistä pidät eniten? Mitä tyylilajia haluaisit kokeilla? Ehkä ajatuksissasi on laulaa duetto ja päätät ottaa kaverisi mukaan tunnille? Tutustumme eri tyylilajeihin, tekniikkaan, tulkittamiseen, opimme suunnistamaan oikein nuoteissa/tekstissä (nuotinluku ei siis ole vaatimus) sekä konserttiesiintymisiin, joita on vähintään kaksi vuodessa. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, musiikki kuuluu kaikille!

Laulutunnin pituus: 30 min./oppilas/viikko. Kaikenikäisille, 13–99-vuotiaille.

YKSINLAULU MATILDAN KANSSA, PÄNNÄINEN

Axäkers skola - Musiikkisali,

Matilda Svenfelt

ma 18.30-20.30,

kurssimaksu 50 €/50 €

2.9.-18.11.2024

13.1.-7.4.2025

Kurssi on tarkoitettu sinulle, jotka haluavat oppia laulamaan tai kehittyä laulajana. Kurssin aikana lähdemme tietämyksestäsi ja siitä, mitkä ovat tavoitteesi ja toiveesi. Tunneilla työskentelemme mm. laulutekniikka, tulkinta ja laulujen laulaminen eri genreissä vapauttaaksesi lauluäänesi. Työskentelemme myös improvisoinnin, musiikin lukemisen, mikrofonitekniikan ja lavaläsnaölon parissa, kaikki tarpeidesi ja toiveidesi mukaan. Aiempaa tietoa ei vaadita – aloitamme siellä, missä sinä olet! Yksilöllinen opetus 30 min/opiskelija/viikko. 13 vuotta alkaen. Nuoremmat laulajat voivat ilmoittautua Lapsikuorokurssille (luokat 1–4).

YKSINLAULU MATILDAN KANSSA, YLI-ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali,

Matilda Svenfelt

ke 17.30-20.00,

kurssimaksu 50 €/50 €

4.9.-27.11.2024

15.1.-9.4.2025

Katso edellinen kurssi.

YKSINLAULU MATILDAN KANSSA, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,

Matilda Svenfelt

to 16.30-19.00,

kurssimaksu 50 €/50 €

5.9.-28.11.2024

16.1.-10.4.2025

Katso edellinen kurssi.

PUHALLINORKESTERI

Överesse skola - Musiikkisali,

Azra Arnautovic

ma 19.00-20.30,

kurssimaksu 28 €/28 €

9.9.-25.11.2024, 24 oppit.

13.1.-7.4.2025, 24 oppit.

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

SÄHKÖBASSO

Sursik skola - Musiikkisali,

Tobias Nygård

to 16.30-18.30,

kurssimaksu 50 €/50 €

5.9.-28.11.2024

16.1.-10.4.2025

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

RUMPUSETTIKURSSI

Lövis - Sali, Christoffer Kaustell
ma 15.30-20.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
9.9.-25.11.2024
13.1.-7.4.2025

Tervetuloa oppimaan soittamaan rumpusettiä. Kurssi mukautetaan tasoksi ja toivomuksesi mukaan. Opetelemme erilaisia komppeja, fillejä ja soitamme musiikin tahtiin. Opimme myös nuotteja ja hyvän tekniikan perusteita. Yksilöllinen opetus 30 minuuttia viikossa.

VIULU, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali,
Johanna Lönngren
ke 13.00-18.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
4.9.-27.11.2024
15.1.-9.4.2025

Viulutekniikka keskittyen kansanmusiikkiin, popmusiikkiin ja klassiseen musiikkiin hauskoilla ja tarttuvilla sovituksilla. Mahdollisuus vaikuttaa ohjelmistoon omilla toiveillaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille soittajille. Yksilöllistä opetusta 30 min/viikko. Kaksi kertaa lukukaudessa osallistujat soittavat 90 minuuttia ryhmäsoittoa. Kurssiin osallistuvilla on mahdollisuus osallistua erilaisiin hauskoihin esiintymisiin ryhmässä mm. Kaustisen Kansanmusiikkifestivaaleilla ja muissa tapahtumissa. Vuokraviuluja löytyy niille, joilla ei ole omaa viulua.

VIULU, SANDSUND

Sandsund skola - Luokkahuone,
Johanna Lönngren
to 15.00-19.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
5.9.-28.11.2024
16.1.-10.4.2025

Katso edellinen kurssi.

Katso myös muut musiikkikurssit sivulla 15-18.

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa.
Jokaisella oppilaalla on 15 tai 20 min. soittoaika viikossa (katso kyseessä oleva kurssi.)

PIANO, PÄNNÄINEN

Axåkers skola - Musiikkisali,
Matilda Svenfelt
ma 14.15-18.15,
kurssimaksu 40 €/40 €
2.9.-18.11.2024
13.1.-7.4.2025

Oppituntiaika 20 min/opiskelija/viikko.

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ma 15.00-19.00,
kurssimaksu 40 €/40 €
9.9.-25.11.2024
13.1.-7.4.2025

20 min. soittoaikaa/opiskelija/viikko.

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ti 14.15-18.15,
kurssimaksu 40 €/40 €
10.9.-26.11.2024
14.1.-15.4.2025

20 min. soittoaikaa/opiskelija/viikko.

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone,
Matilda Svenfelt
ti 14.45-18.30,
kurssimaksu 35 €/35 €
3.9.-19.11.2024
14.1.-8.4.2025

15 min. soittoaikaa/opilas/viikko.

PIANO, YLI-ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali,
Matilda Svenfelt
ke 15.00-17.00,
kurssimaksu 40 €/40 €
4.9.-27.11.2024
15.1.-9.4.2025

20 min soittoaikaa/opilas/viikko.

URUT/PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIIKKO

Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
ke 13.15-15.15,
kurssimaksu 35 €/35 €
11.9.-4.12.2024
15.1.-16.4.2025

15 min. soittoaikaa/opilas/viikko.

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Maria Wingren
to 15.15-17.55,
kurssimaksu 40 €/40 €
5.9.-28.11.2024
16.1.-10.4.2025

20 min. soittoaikaa/opilas/viikko.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali,
Åsa Grankvist
to 13.30-16.00,
kurssimaksu 35 €/35 €
12.9.-5.12.2024
16.1.-24.4.2025

15 min. soittoaikaa/opilas/viikko.

URUT/PIANO, LEPPLAX, TORSTAI

Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
to 16.30-18.30,
kurssimaksu 35 €/35 €
12.9.-5.12.2024
16.1.-24.4.2025

15 minuuttia soittoaikaa/opiskelija/viikko

URUT/PIANO, LEPPLAKS, PERJANTAI

Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
pe 14.00-16.00,
kurssimaksu 35 €/35 €
13.9.-13.12.2024
17.1.-25.4.2025

15 minuuttia soittoaikaa/opiskelija/viikko.



Tekstiili ja muut käden taidot

KORISTEELLINEN SYYSKRANSSI

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Eeva-Maria Qvisen
ma 18.00-21.00,
kurssimaksu 10 €
23.9.2024, 4 oppit.**

Tule sitomaan syksyinen ovikranssi luonnonmateriaaleista, esim. pihlajamarjoista, pikkuomenista, kanervasta, kävyistä, oksista ja koristeruohoista. Ota mukaan pihdit ja sekatöörin, oma kranssipohja jos sinulla on sellainen sekä materiaaleja joita haluat käyttää. Opettajalta voi ostaa kranssipohjia pajusta, sidontalanka, kuivakukkia ym. Kaksikielinen kurssi.

**Materiaalikustannukset
lisätään hintaan.**

Kurssiohjelmamme löytyy
myös meidän kotisivuiltamme
mi.pedersore.fi

NEULE- JA VIRKKAUSTREFFIT LINAN KANSSA

**Ytteresse skola - Käsityösali,
Lina Peräneva
ke 18.00-20.30,
kurssimaksu 28 €/28 €
25.9.-11.12.2024, 20 oppit.
15.1.-16.4.2025, 23 oppit.**

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

PAINA KUVIOITA PAPERILLE JA KANKAALLE - GELLI- PAINANTA

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Heléne Nyberg
pe 18.00-20.00, la 10.00-15.00,
kurssimaksu 20 €
11.10.-12.10.2024, 9 oppit.**

Jos haluat oppia painamaan omaperäisiä kortteja, kankaita tai kirjontapohjia, gelli-painanta tarjoaa siihen hauskan tekniikan. Käytämme gelatiinilevyä, telaa ja mieleistäsi värejä. 7 € materiaalien ja välineiden käyttömaksu maksetaan kurssin opettajalle. Tilaamme materiaalia ja välineitä tarvittaessa.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

**Sandbackan työpaja, Bäckby,
Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
20.9.-9.11.2024, 45 oppit.
7.2.-22.3.2025, 45 oppit.**

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Myös huonekalujen verhoilu (tekstiili). Kurssi pe-la joka toinen viikko. Kurssipäivät syksyllä: 20.-21.9., 4.-5.10., 25.-26.10. ja 8.-9.11. Keväällä: 7.-8.2., 21.-22.2., 7.-8.3. ja 21.-22.3.2025. Kaksikielinen kurssi.

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
28.9.-24.11.2024, 48 oppit.
25.1.-23.3.2025, 48 oppit.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasonsa mukaan, päättävät aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityyppejä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivämäärät syksyllä: la-su 28.-29.9., 26.-27.10 ja 23.-24.11. Keväällä: 25.-26.1., 22.- 23.2 ja 22.- 23.3.2025. Kaksikielinen kurssi.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
9.9.-25.11.2024, 44 oppit.
13.1.-31.3.2025, 44 oppit.

Luovat Kädet on kurssi sinulle, joka pidät käsityöstä ja käsillä tekemisestä. Täällä voit antaa luovuutesi virrata vapaasti ja päätät itse, mitä haluat tehdä. Inspiroimme toisiamme ja kokeilemme erilaisia käsityötekniikoita. Voit kokeilla kaikkea makrameesta kudottuihin nauhoihin, pieniin ryijyihin ja tuftaukseen. Lisäksi saat uusia neule- ja virkkausmalleja. Aloitamme suunnittelemalla erilaisia kudontaprojekteja, joten ota mukaan jonkin käsityön, jonka jo hallitset. Tervetuloa luovan maailman pariin käsien ja langan parissa! Huomaa, että meillä ei ole kurssia v.45.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckbyn kylätalo,
Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
10.9.-26.11.2024, 44 oppit.
14.1.-7.4.2025, 44 oppit.

Katso edellinen kurssi.

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplaks seuratalo,
Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
10.9.-26.11.2024, 44 oppit.
14.1.-1.4.2025, 44 oppit.

Katso edellinen kurssi.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo,
Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
4.9.-27.11.2024, 44 oppit.
15.1.-2.4.2025, 44 oppit.

Katso edellinen kurssi.

LUOVAT KÄDET, PURMO

Ala-Purmon Marttatalo,
Marie-Louise Thylin
to 9.30-12.00,
kurssimaksu 34 €/42 €
5.9.-28.11.2024, 40 oppit.
16.1.-24.4.2025, 43 oppit.

Katso edellinen kurssi.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

Sandsund kudontasali,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
10.9.-10.12.2024, 43 oppit.
14.1.-15.4.2025, 43 oppit.

Sinulle, joka et ole aiemmin kutonut. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat kokeilla luovuuttasi kangaspuilla ja tehdä yksilöllisen tuotteen, joka sopii kotiisi. Työskentelemme pareittain ja jaamme kangaspuut. Kurssi on suunniteltu siten, että osallistut sekä syyslukukauden että kevätlukukauden aikana. Kurssilla opit kaikki loimen käärinisen vaiheet. Kurssiin sisältyy m.m. suunnittelun, loimen laskeminen, rakentaminen, langan laskeminen, materiaaliopin, värin- ja sommittelun suunnittelu, päättely ja asennuksen. Ei kurssia 5.11.

KUDONNAN JA NEULOMISEN ILOA - PÄIVÄKURSSI

Sandsund kudontasali,
Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 34 €
4.9.-4.12.2024, 40 oppit.

Koe luovia hetkiä kangaspuiden parissa. Suunnittelet ja kudot oman henkilökohtaisen tuotteesi, joka sopii juuri sinun kotiisi ja tarpeisiisi. Autamme toisiamme eri vaiheissa. Kokeilemme Smålandin kudetta kaitaliinoissa ja kudomme kapeampia huiveja pehmeästä mohair-langasta. Ensimmäisellä kurssikerralla, kun kokoonnumme suunnittelemaan, esittelemme kurssisisältöä ja uusia tuotteita. Inspiroidumme toisistamme uusilla neule- ja virkkausmalleilla. Joka kerta saat uuden neulemallin, joka vähitellen muotoutuu kauniiksi huiviksi. Värjäämme lankaa purkissa. Aloitamme suunnittelemalla erilaisia kudontaprojekteja. Jos sinulla on jo käynnissä oleva käsityö, jota et tarvitse apua, voit ottaa sen mukaan. Päätät itse, mitä haluat tehdä. Ei kurssia 6.11.

KÄSITTYÖAKUUTTI

Edsevön koulu - Käsityösali,
Marie-Louise Thylin
ke 18.00-19.30, kurssimaksu 10 €
23.10.-27.11.2024, 12 oppit.

Onko sinulla keskeneräisiä käsityöprojekteja, mutta olet unohtanut, miten niitä laitetaan valmiiksi? Onko sinulla rikkinäisiä sukkia ja haluat oppia parsimaan ne? Miten kantapään neulominen menikään? Tarvitsetko apua vetoketjun vaihtamisessa ja haluat tietää, miten sen voi tehdä helposti ilman purkamista? Onko mekkosi liian pitkä tai oletko kaventamista? Onko sinulla kassillinen isoäidinneilöitä, jotka eivät ole yhdistettyjä? Mitä niistä voi tehdä? Me opetamme sinut, jotta voit itse suorittaa nämä erilaiset tehtävät. Meillä on ompelukone paikan päällä, joten sinun tarvitsee vain tuoda mukanasasi vaate/projekti ja tarvittavat materiaalit, neula, lankaa, mahdolliset puikot ja tarvittaessa uusi vetoketju.

Soita puhelinnumeroon 050-5622 385 ja ilmoita etukäteen saapumisestasi. Käynnistäsi käsityöakuutissa veloitetaan 10 €/kerta. Ei netti-ilmoit-tautumista.

KERAMIKKAVIIKONLOPPU: SADONKORJUU- JA LUONTOTEEMA

**Sussis pottor & pytor -
keramiikkapaja, Yli-Purmo,
Sonja Ekstrand
la 10.00-16.00, su 10.00-16.00,
kurssimaksu 35 €
14.9.-28.9.2024, 21 oppit.**

Luomme keramiikkaa lehtien, kasvien, eläinten ja muiden luonnosta peräisin olevien kuvioden avulla. Voit vapaasti luoda astioita, kulhoja ja erilaisia koriste-esineitä. Dreijoja on myös saatavilla, jos haluat harjoitella dreijausta. Aiempaa osaamista ei edellytetä. Kolmannella kurssitilaisuudella värjäämme ja lasitamme tuotteet. Valmiit tuotteet voidaan noutaa 1–2 viikkoa viimeisen kurssitilaisuuden jälkeen. Materiaali- ja polttokustannukset lisätään käyttöön mukaan. Alaikäraja: 12 vuotta. Ota mukaan välipala. Kahvia, teetä ja mikroaaltouunia on saatavilla paikan päällä. Kurssipäivät: la-su 14.-15.9 ja la 28.9., klo. 10–16 kaikkina päivinä.

Tulossa keväällä:

LUOVAT KÄDET, ÅVIST

Marie-Louise Thylin,
ke 13.30-16.30, 8.1.-26.3.2025.

PÄÄSIÄIS- JA KEVÄTAIHEINEN KERAMIKKAVIIKONLOPPU

Sussis pottor & pytor - keramiikkapaja, Sonja Ekstrand, la-su klo 10.00–16.00, 15.3.-29.3.2025.

PAJUAMPPELI

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Sari Saarikoski ke 17.00-20.00,
19.3.2025

KERAMIikka, TIISTAI

**Ylipurmon ent. kyläkauppa,
May-Len Ede
ti 18.00-21.00,
kurssimaksu 36 €/30 €
1.10.-26.11.2024, 36 oppit.
4.2.-25.3.2025, 28 oppit.**

Oletko kiinnostunut työskentelemään saven parissa? Kokeilemme ja opimme erilaisia tekniikoita ja lasitteita. Kurssi sopii sekä nuoremille että vanhemmille osallistujille, aloittelijoille ja kokeneille. Lasitamme ja poltamme tuotteemme. Materiaali- ja polttoainekustannukset lisätään käyttöön mukaan. Tarvitset kannellinen säilytysastia saven säilytykseen sekä vaatteet, jotka eivät ole herkät saven tahrimiselle. Tule toteuttamaan keramiikkahaaveesi!

KERAMIikka, TORSTAI

**Ylipurmon ent. kyläkauppa,
May-Len Ede
to 18.00-21.00,
kurssimaksu 36 €/30 €
26.9.-28.11.2024, 36 oppit.
6.2.-27.3.2025, 28 oppit.**

Oletko kiinnostunut työskentelemään saven parissa? Kokeilemme ja opimme erilaisia tekniikoita ja lasitteita. Kurssi sopii sekä nuoremille että vanhemmille osallistujille, aloittelijoille ja kokeneille. Lasitoimme ja poltamme tuotteemme. Materiaali- ja polttoainekustannukset lisätään käyttöön mukaan. Tarvitset kannellinen säilytysastia saven säilytykseen sekä vaatteet, jotka eivät ole herkät saven tahrimiselle. Tule toteuttamaan keramiikkahaaveesi!



Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00,
kurssimaksu 28 €/28 €
10.9.-3.12.2024, 24 oppit.
14.1.-8.4.2025, 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 October 15.

Tanssi

LINDY HOP

**Edsevön koulu - Liikuntasali,
Jannika Tallgård, Olof Englund
la 12.30-16.30, kurssimaksu 20 €
26.10.2024, 5 oppit.**

Lindy hop on leikkisä paritanssi, jota yleensä tanssitaan swing-musiikin tahtiin. Lindy hopissa on tilaa luovuudelle ja tanssijoiden väliselle kommunikaatiolle.

Tanssi sopii kaikenikäisille. Jos haluat tanssia joko kuljettajana tai seuraajana, ilmoita tästä toimistolle. Jos roolilla ei ole väliä sinun ei tarvitse ottaa yhteyttä.

Opetuskieli on ruotsi tai englanti, jota tuetaan suomen kielellä ryhmän tarpeiden mukaan.

DANCE

**Axåkers skola - Liikuntasali,
Sini Patrikainen
to 18.00-19.00, kurssimaksu 15 €
3.10-31.10.2024, 5 oppit.**

Hauska tanssitunti. Tarvitset vain oikean asenteen ja hymyn – siis jätä seinäkukkasena olo kotiin. Vaikka saavut tunnille ajattelematta että et osaa, ulos lähdet tietäen että pystyt! Tunnin aikana tanssimme eri tanssilaajeja aina latinalaisesta houseen. Kaikki mitä tarvitset on oma juomapullo, kengät ja avoin asenne! Ei kurssia 17.10.

SATUBALETTI, 5-7 V.

**Sursik skola - Anderssensali,
Raija Ilo
la 13.00-13.45,
kurssimaksu 20 €/20 €
7.9.-7.12.2024, 12 oppit.
18.1.-12.4.2025, 12 oppit.**

2017–2019-syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi pidetään Edsevön koulussa. (14.9, 21.9 ja 28.9). Kaksikielinen kurssi.

AIKUISBALETTIA

**Sursik skola - Anderssensali,
Raija Ilo
la 13.45-14.45,
kurssimaksu 25 €/25 €
7.9.-7.12.2024, 16 oppit.
18.1.-12.4.2025, 16 oppit.**

Baletin harjoittelua aikuisille. Harjoitteleme baletin alkeet ja jatkamme harjoituksilla, joka nostaa kuntoa ja parantaa lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi siirretään Edsevön kouluun (14.9, 21.9 ja 28.9). Kaksikielinen kurssi.

RIVITANSSSI ALOITTELIJOILLE

**Edsevön koulu - Liikuntasali,
Tommy From
la 15.00-17.30, su 15.00-17.30,
kurssimaksu 15 €/15 €
23.11.-24.11.2024, 7 oppit.
15.2.-16.2.2025, 7 oppit.**

Rivitanssi on nykyaikainen 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 rytmitajua. Aiempaa osaamista ei tarvita. Ota mukaan tanssikengät, vesipullo ja hyvä mieli. Kaksikielinen kurssi.

Huomaa, että kaikki ilmoittautumiset ovat sitovia! Lue lisää sivulla 48-49 "Tärkeää tietoa"!



Liikunta ja urheiluvalmennus

KUNTOPIIRIHARJOITTELUA SALISSA, KEITTIÖ- JA SIIVOUSSHENKILÖSTÖLLE

**Sportis-halli - Kuntosali,
Jaana Grankull
ti 18.15-19.30,
kurssimaksu 30 €/30 €
3.9.-19.11.2024, 20 oppit.
14.1.-8.4.2025, 20 oppit.**

Voima- ja kuntoharjoittelua kuntosalilaitteiden avulla, käsipainolla, kahvakuulalla, kuminauhalla, harjoituspalloilla tai omalla painolla.

Lämmittely ennen treeniä ja venyttely treenien jälkeen. Ota mukaan: jumppamatto, vesipullo ja pieni käsipyyhe.

KAHVAKUULA - KETTLEBELL

**Edsevön koulu - Liikuntasali,
Elina Maula
ke 19.00-20.00,
kurssimaksu 26 €/26 €
4.9.-27.11.2024, 16 oppit.
15.1.-9.4.2025, 16 oppit.**

Kahvakuulaharjoittelu pitää sinut kunnossa, pitää niskakivut loitolla, vahvistaa lihaksia, lisää liikkuvuutta ja tehostaa eri lajien harjoittelua. Tehokasta ja monipuolista. Harjoitus päättyy venyttelyyn. Ota mukaan riittävän painava kahvakuula (naiset 6–8 kg, miehet 6–12 kg) tai kaksi eripainoista kahvakuulaa, vesipullo, jumppa-alusta ja rannesuojat. Kurssin vetäjä antaa tarvittaessa lisätietoja. Kahvakuulaharjoittelu sopii kaiken ikäisille, kaiken kuntoisille, sekä naisille että miehille. Harjoitukset on helppo tehdä niin, että niiden vaikutus sopii juuri sinulle! Opetuskieli on suomi, mutta ohjeet annetaan tarvittaessa myös ruotsiksi.

LIIKUNNAN ILOA LAPPFORSISSA

**Pedersören eräkeskus, Lappfors,
Tarja Häll
ma 18.30-19.30,
kurssimaksu 26 €/26 €
9.9.-25.11.2024, 16 oppit.
13.1.-7.4.2025, 16 oppit.**

Kuntoliikuntaa koko keholle. Sekä naisille että miehille. Pulsssia nostavat harjoitukset ja voimaharjoittelua sekä viimeiseksi venyttelyä. Käytämme myös käsipainoja ja jumppakuminauhaa. Ota mukaan: jumppamatto, käsipainot ja jumppakuminauha (jos sinulla on).

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

**Nordanå kylätalo,
Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30,
kurssimaksu 26 €
2.9.-18.11.2024, 16 oppit.
13.1.-7.4.2025, 16 oppit.**

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

Katso myös muut liikuntakurssit sivulla 33-39.

Voit tietysti osallistua kaikille liikuntakursseille kielestä riippumatta.

SÄHLYÄ MIEHILLE, 16 +

**Sportis-halli - Sali, osa 2,
Jimmy Eklund
ke 19.30-21.00,
kurssimaksu 28 €/28 €
4.9.-27.11.2024, 24 oppit.
15.1.-9.4.2025, 24 oppit.**

Pelaamme sählyä. Oma maila ja sisäpelikengät mukaan.

KESKIAIKAISEN PITKÄMIEKKAILUN JATKOKURSSI

**Sandsund skola - Liikuntasali,
Sebastian Wilhelmsson
ma 17.00-19.00,
kurssimaksu 45 €/45 €
2.9.-18.11.2024, 32 oppit.
13.1.-7.4.2025, 32 oppit.**

Harjoittelu keskiaikaisella pitkämiekällä on osa kamppailulajista, joka tunnetaan yleisesti nimellä HEMA (Historical European Martial Arts). HEMA on noussut yhä suosittumaksi Suomessa ja Euroopassa ja sitä voi harrastaa sekä liikuntana että kamppailulajina 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.

Kurssin tavoitteena on oppia saamaan tekniikat toimimaan käytännössä, sparrauksessa pitkämiekalla. Kurssin aikana sekoitamme vapaasti ruotsia, suomea ja englantia. Opettaja puhuu kaikki kielet sujuvasti.

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

**Anders Wiklöf-areena,
Minna Limnell-Rajala
su 18.00-19.00,
kurssimaksu 26 €/26 €
29.9.-15.12.2024, 16 oppit.
19.1.-13.4.2025, 16 oppit.**

Naisille ja tytöille yläasteikäisistä ylöspäin. Sinulle, jolla on jo jonkin verran jääkokemusta. Jokaisella kurssikerralla sekä harjoittelemme tekniikkaa että pelaamme jääkiekkoa. Ota mukaan luistimet ja kypärä ristikolla tai kokokasvosuojuksella. Muut varusteet voit hankkia vähitellen. Kaksikielinen kurssi.

PORRASHARJOITTELU

**Kuntoportaati,
Pikku Mörvikintie 59, Pietarsaari,
Birgitta Källberg
ti 16.30-17.30, kurssimaksu 15 €
3.9.-8.10.2024, 8 oppit.**

Portaati - maailman paras harjoitusväline? Portaati tarjoavat sinulle loputtomasti mahdollisuuksia harjoittaa koko kehon voimaharjoittelua. Portaikkojen harjoittelu on erinomainen lisä muuhun harjoitteluun, kuten intervalliharjoitukseen, jossa on se pieni ylimääräinen. Kaksikielinen kurssi

PADELIN PERUSKURSSI, 12-15 V.

**Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 10 €
1.10.-8.10.2024, 5 oppit.**

Padelin perusteet sinulle, joka haluat aloittaa pelaamisen. Tekniikkaharjoittelu ja pisteytys sisältyvät. Mailoja on lainattavissa ja pelikavereita löytyy

AMERICANO PADEL

**Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 20 €
22.10.-29.10.2024, 5 oppit.**

Yleinen ja arvostettu padelin pelimuoto on americano, jossa peliparit arvotaan ja jokaisessa ottelussa sinulla on eri pelikaveri ja vastustaja. Ottelut ovat lyhyitä ja ne pelataan ennalta päätettyyn pistemäärään asti, joka on yleensä 32. Americanossa ei ole eriä. Mailat on lainattavissa. Kaksikielinen kurssi.

idea



ONKO SINULLA KURSSIEHDOTUS?

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



Tapahtumat Kuvataiteet

LUOVA LAUANTAI 1

Edsevön koulu - Liikuntasali,
Maria Carlstedt, Camilla Nabb
la 10.00-13.00,
ei kurssimaksua
5.10.2024

LUOVA LAUANTAI 2

Edsevön koulu - Liikuntasali,
Maria Carlstedt, Camilla Nabb
la 10.00-13.00,
ei kurssimaksua
9.11.2024

Tervetuloa Luova lauantai-työpajoille koko perheelle! Tule kokeilemaan perhevoimistelua, musiikkia, dramaa, askartelua ja paljon muuta. Luova lauantai järjestetään SFV:n tuella ja on osallistujille maksuton. Mahdollisuus ostaa välipaloja. Ei ennakoilmoittautumista.

VÄRIKYLPLY, 6 KK - 6 V.

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
to 15.15-16.15,
kurssimaksu 10 €
24.10.-14.11.2024, 5 oppit.

Värikyly on 6 kk - 6 v. lapsille tarkoitettu työpaja. Värikylyssä tarkoituksena on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylyn lähtökohtana on lapsilähtöinen toiminta ja pajassa käytetään turvallisia luonnonmukaisia materiaaleja (käytettyjä värejä ei kuitenkaan pidä syödä). Muistathan ilmoittaa mahdolliset allergiat. Jos useampi lapsi samasta perheestä osallistuu, kurssimaksu ja materiaalmaksu peritään molemmista lapsista. Ilmoita aikuisen nimellä, mutta ilmoita myös lasten nimi sähköpostitse MI-kansliaan. Materiaalmaksu 10 €/lapsi (laskutetaan). Ota lapselle vaihtovaatteet mukaan. Kaksikielinen kurssi.

TAIDEKLUBI SPLASCHI, ESIKOULU - 2 LUOKKA

Edsevön koulu - Taidesali,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
ma 13.00-14.30,
kurssimaksu 28 €
30.9.-9.12.2024, 20 oppit.

Taideklubissa tutustutaan monenlaisiin taiteen tekemisen tekniikoihin, esim. piirtämiseen, maalaamiseen, rakentamiseen ja muovailuun. Lopullinen suunnitelma toteutuu lasten toiveiden mukaisesti. Materiaalikustannus (n. 10 €) lisätään kurssimaksuun. Kaksikielinen kurssi. Ei kurssia 14.10.



KAIKUKORTTI otetaan käyttöön

Kulttuuri kuuluu kaikille. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä.

Kaikukortteja voivat saada Kaikukortti-verkoston kuuluvien sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) tai hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) toimijoiden sekä joidenkin järjestöjen **asiakkaat**, jotka ovat vähintään 16-vuotiaita ja tiukassa taloudellisessa rahatilanteessa eivätkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kansalaisopiston kurssipaikkoja.

Kaikukortilla voi osallistua yhteen MI-kurssiin /lukukaudessa. Luentojen määrässä ei ole rajoituksia. Kaikukortilla pääsee Sportiksen kuntosaliin (3 kuukautta kerrallaan) ja voit myös osallistua ilmaiseksi kunnan kulttuuriostaston järjestämiin tapahtumiin, kuten konsertteihin tai vastaaviin. Tapahtumat, jotka sisältävät muita toimijoita, kuten kaupunginteattereita, yön yli kestäviä matkoja ja vastaavia, ovat erityissääntöjen alaisia.

Ilmoittaudu MI-kurssille verkkopalvelun kautta, puhelimitse tai kansliassa.

Enemmän tietoa
<https://www.pedersore.fi/fi/hyvinvointi/kaikukortti>

Huom! Näytä Kaikukorttisi MI:n kansliassa ennen kurssin alkua.



Seniorineuvola



Ennaltaehkäisevät terveydenhuollon palvelut yli 65-vuotiaille

Seniorineuvolan palvelut on tarkoitettu sinulle, joka olet eläkkeellä, etkä ole hyvinvointialueen muiden säännöllisten palveluiden piirissä tai kotihoidossa.

Seniorineuvola tarjoaa sinulle matalan kynnyksen tukea terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseksi. Tavoitteenamme on auttaa tunnistamaan terveyteesi vaikuttavia riskitekijöitä varhaisessa vaiheessa ja siten ehkäistä erilaisia kansansairauksia.

Seniorineuvolan toimintaan kuuluvat hyvinvointi- ja terveystarkastukset, elintapaohjaus sekä ryhmätapaamiset.

Tervetuloa Seniorineuvolaan!

Löydät tietoa palveluistamme myös verkkosivuiltamme, osoitteesta:
pohjanmaanhyvinvointi.fi/seniorineuvola

Camilla Passell
puh. 040 5121596

Puhelinaika:
maanantai, tiistai ja
torstai klo 12-13



Galleri Bruno—Galleria Bruno Kommande utställningar—Tulevat näyttely

Augusti / Elokuu Heili Hints, Jan Wennman: målningar, fotografier / maalauksia, valokuvia

September / Syyskuu Gun-Marie, Wiis Gunilla Björklund: fotografier / valokuvia

Oktober / Lokakuu Sandra Heim: akrylmålningar, vintermotiv / talviaiheisiä akryylimaalauksia

November / Marraskuu FotoArtis: fotografier, månadens bild / valokuvia, kuukauden kuva

December / Joulukuu Zack Kramer: målningar / maalauksia

Öppettider—Aukioloajat

1.9.24—31.5: måndag - onsdag / maanantai - keskiviikko 8.00 - 20.00,
torsdag, fredag / torstai, perjantai 8.00—17.00



Mer info
Lisätietoa ↑



Foto / Kuva: Saija Nyström

Vill du bli guide? Haluatko oppaaksi?

Nu har du chansen att delta i utbildningen för turistguider i Jakobstadsregionen!

- Är du intresserad av din hembygd, vill gärna berätta om den för andra och träffa nya människor?
 - Vill du bli stadens levande visittkort?
 - Guiden berättar om intressanta och betydelsefulla händelser i stadens historia och i nutid, samt om sevärdheter och kultur.
 - Att vara turistguide är en hobby som också ger möjlighet till extrainkomster.
 - Kom med i vårt trevliga gäng och upplev hembygden med nya ögon!
- Kursen börjar 3.9 och avslutas i maj 2025. Närundervisningen sker tisdagskvällar och under några lördagar per termin. Utbildningsprogrammet omfattar föreläsningar, platsbesök och övningar, självständigt arbete, kursarbete och prov, inalles 200 timmar. **Anmäl dig till Jakobstads Arbis senast 27.8.2024!**

För mer information:
arbis.jakobstad.fi/guider
Jakobstadsnejden guider rf,
Eeva-Kaarina Aaltonen tel. 0442392901



Pietarsaaren suomenkielinen
työväenopisto

Pedersöre
medborgarinstitut



Nyt sinulle tarjoutuu mahdollisuus kouluttautua Pietarsaaren seudun matkailuoppaaksi!

- Oletko kiinnostunut kotiseudustasi, haluat kertoa siitä muillekin ja tavata uusia ihmisiä?
 - Tuleeko sinusta kaupungin elävä käyntikortti?
 - Opas kertoo kiinnostavimmat tarinat kaupungin historiasta ja nykypäivästä, nähtävyyksistä ja kulttuurista.
 - Matkailuoppaana toimiminen on harrastus, joka tuo mahdollisuuden myös lisätienestiin.
 - Liity mukavaan joukkoomme ja koe kotiseutu uusin silmin!
- Kurssi alkaa 3.9. ja päättyy toukokuussa 2025. Lähiopetus tiistai-iltoisin ja muutamina lauantaina / lukukausi. Koulutusohjelma sisältää luentoja ja kohdevierailuita sekä harjoittelua, omaa työskentelyä, kurssityön ja kokeet, yhteensä 200 tuntia. **Ilmoittaudu Jakobstads Arbiin 27.8.2024 mennessä!**

Lisätietoa:
arbis.jakobstad.fi/guider
Pietarsaaren seudun oppaat ry,
Eeva-Kaarina Aaltonen puh. 0442392901

uteliv

Äventyrsvandringen lördag 7.9

Läs mer på: www.uteliv.fi



KULTURHUSET AX



MOULIN ROUGE!

Teaterresa till Helsingfors
Teatterimatka Helsinkiin
15-16.11.2024

MERA INFO - LISÄÄ INFOA
WWW.PEDERSORE.FI/MOULINROUGE

KULTURHUSET AX
KULTTUURITALO AX



www.pedersore.fi

Välustrustat Gym på Sursikbacken! Hyvin varustettu kuntosali Sursikmäellä!

Öppet - Auki:	Priser - Hinnat	
Må/Ma - Fr/Pe	30 €	1 mån./kk.
kl. 6.00-8.30 och/ja	60 €	3 mån./kk.
16.00-22.00	90 €	6 mån./kk.
Lö/La - Sö/Su	130 €	12 mån./kk.
kl. 8.00-21.00		

Ring och boka ditt gymkort
Soita ja varaa korttisi
Pontus Backlund 044 716 8713

Sportis Gym Sursik



JUL VID AX

ONS 20 NOVEMBER KL.18-20

PYSSEL, MUSIK, GLÖGG OCH
PEPPARKAOR M.M.
MER INFO I NOVEMBER PÅ
HEMSIDAN OCH SOCIALA MEDIER



Seniorträff



Vill du veta om du har riskfaktorer för minnessjukdom eller förhöjd risk att insjukna i övriga folksjukdomar? Visste du att det genom forskning är bevisat att man själv kan påverka sin hälsa och sin framtid med förebyggande insatser?

Österbottens välfärdsområde ordnar svenskspråkiga seniorträffar!

**Tid: Onsdagen den 2.10 2024 kl. 13-15 för 70 åringar och
Onsdagen den 9.10 2024 kl. 13-15 för 80 åringar**

Plats: mötesrum AX i Bennäs

Du får information, inspiration och vägledning med målsättningen att leva ett friskt och hälsosamt liv. Seniorträffen är riktad till alla 70- och 80- åringar men övriga intresserade är också välkomna!
Begränsat antal deltagare.

Anmäl dig via sms till tel. 040 5121596 senast måndagen den 30.9.2024. Camilla Passell, hälsovårdare.



Hjärtligt välkommen!

Camilla Passell
tel. 040 5121596

telefontider:
måndag, tisdag och
torsdag kl. 12-13



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAikkojen osoitteet

Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Axåkers skola	Skrufvilagatan 11, 68910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bystugan i Bennäs	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Bäckby byastuga	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Campus Allegros pälsstudio (vån. 4)	Storgatan/Köpmansgatan, 68600 Jakobstad
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
Fagerbacka fäbodställe	Fagerbackav., 68930 Purmo, koordinater: Lat: N63° 28' 16" Long: E22° 56' 14"
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby byagård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 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
Loffens	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 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, 68910 Bennäs
Sundby samlingshus	Sundbyvägen 310, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 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
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo



 **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.

Pämbild: Kenth Sundström
Bakpärm: Pixabay.com
Tryck & Layout: Forsberg Print & Package Group Oy