



Pedersöre Medborgarinstitut  
*Kansalaisopisto*

---

# PROGRAM OHJELMA

2021/2022

---

## KURSER - KURSSIT

2021 - 2022

HÖST/SYKSY

- 3 Viktig information
- 5 Föreläsningar
- 8 Evenemang
- 9 Öppen högskoleundervisning
- 10 Teknik
- 11 Musik
- 14 Hantverk
- 15 Bildkonst
- 16 Textilhantverk
- 20 Dans
- 21 Språk
- 22 Historia
- 23 Data
- 24 Djur och natur
- 26 Hälsa och skönhet
- 27 Trädgård
- 28 Matlagning
- 30 Gymnastik och träning
- 37 Tillsammans-kurser
- 39 UNG@MI
- 45 Seniorinstitutet
- 48 Suomen- ja kaksikieliset kurssit
- 59 Kursplatsernas adresser
- 60 Info från Kulturavdelningen  
- Kulttuuriosaston tiedote

Anmälan börjar  
Ilmoittautuminen alkaa  
23.8.2021 fr. kl. 8.00. alkaen

Höstens kurser startar  
Syksyn kurssit alkavat v. 36  
Vårens kurser startar  
Kevään kurssit alkavat v. 2

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

| v. | Må/Ma  | Ti     | Ons/Ke | To     | Fre/Pe | Lö/La  | Sö/Su  |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 34 | 23.8.  | 24.8.  | 25.8.  | 26.8.  | 27.8.  | 28.8.  | 29.8.  |
| 35 | 30.8.  | 31.8.  | 1.9.   | 2.9.   | 3.9.   | 4.9.   | 5.9.   |
| 36 | 6.9.   | 7.9.   | 8.9.   | 9.9.   | 10.9.  | 11.9.  | 12.9.  |
| 37 | 13.9.  | 14.9.  | 15.9.  | 16.9.  | 17.9.  | 18.9.  | 19.9.  |
| 38 | 20.9.  | 21.9.  | 22.9.  | 23.9.  | 24.9.  | 25.9.  | 26.9.  |
| 39 | 27.9.  | 28.9.  | 29.9.  | 30.9.  | 1.10.  | 2.10.  | 3.10.  |
| 40 | 4.10.  | 5.10.  | 6.10.  | 7.10.  | 8.10.  | 9.10.  | 10.10. |
| 41 | 11.10. | 12.10. | 13.10. | 14.10. | 15.10. | 16.10. | 17.10. |
| 42 | 18.10. | 19.10. | 20.10. | 21.10. | 22.10. | 23.10. | 24.10. |
| 43 | 25.10. | 26.10. | 27.10. | 28.10. | 29.10. | 30.10. | 31.10. |
| 44 | 1.11.  | 2.11.  | 3.11.  | 4.11.  | 5.11.  | 6.11.  | 7.11.  |
| 45 | 8.11.  | 9.11.  | 10.11. | 11.11. | 12.11. | 13.11. | 14.11. |
| 46 | 15.11. | 16.11. | 17.11. | 18.11. | 19.11. | 20.11. | 21.11. |
| 47 | 22.11. | 23.11. | 24.11. | 25.11. | 26.11. | 27.11. | 28.11. |
| 48 | 29.11. | 30.11. | 1.12.  | 2.12.  | 3.12.  | 4.12.  | 5.12.  |
| 49 | 6.12.  | 7.12.  | 8.12.  | 9.12.  | 10.12. | 11.12. | 12.12. |
| 50 | 13.12. | 14.12. | 15.12. | 16.12. | 17.12. | 18.12. | 19.12. |
| 51 | 20.12. | 21.12. | 22.12. | 23.12. | 24.12. | 25.12. | 26.12. |

## VÅR/KEVÄT

|    |       |       |       |       |       |       |       |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1  | 3.1.  | 4.1.  | 5.1.  | 6.1.  | 7.1.  | 8.1.  | 9.1.  |
| 2  | 10.1. | 11.1. | 12.1. | 13.1. | 14.1. | 15.1. | 16.1. |
| 3  | 17.1. | 18.1. | 19.1. | 20.1. | 21.1. | 22.1. | 23.1. |
| 4  | 24.1. | 25.1. | 26.1. | 27.1. | 28.1. | 29.1. | 30.1. |
| 5  | 31.1. | 1.2.  | 2.2.  | 3.2.  | 4.2.  | 5.2.  | 6.2.  |
| 6  | 7.2.  | 8.2.  | 9.2.  | 10.2. | 11.2. | 12.2. | 13.2. |
| 7  | 14.2. | 15.2. | 16.2. | 17.2. | 18.2. | 19.2. | 20.2. |
| 8  | 21.2. | 22.2. | 23.2. | 24.2. | 25.2. | 26.2. | 27.2. |
| 9  | 28.2. | 1.3.  | 2.3.  | 3.3.  | 4.3.  | 5.3.  | 6.3.  |
| 10 | 7.3.  | 8.3.  | 9.3.  | 10.3. | 11.3. | 12.3. | 13.3. |
| 11 | 14.3. | 15.3. | 16.3. | 17.3. | 18.3. | 19.3. | 20.3. |
| 12 | 21.3. | 22.3. | 23.3. | 24.3. | 25.3. | 26.3. | 27.3. |
| 13 | 28.3. | 29.3. | 30.3. | 31.3. | 1.4.  | 2.4.  | 3.4.  |
| 14 | 4.4.  | 5.4.  | 6.4.  | 7.4.  | 8.4.  | 9.4.  | 10.4. |
| 15 | 11.4. | 12.4. | 13.4. | 14.4. | 15.4. | 16.4. | 17.4. |
| 16 | 18.4. | 19.4. | 20.4. | 21.4. | 22.4. | 23.4. | 24.4. |
| 17 | 25.4. | 26.4. | 27.4. | 28.4. | 29.4. | 30.4. | 1.5.  |
| 18 | 2.5.  | 3.5.  | 4.5.  | 5.5.  | 6.5.  | 7.5.  | 8.5.  |
| 19 | 9.5.  | 10.5. | 11.5. | 12.5. | 13.5. | 14.5. | 15.5. |
| 20 | 16.5. | 17.5. | 18.5. | 19.5. | 20.5. | 21.5. | 22.5. |
| 21 | 23.5. | 24.5. | 25.5. | 26.5. | 27.5. | 28.5. | 29.5. |

Inga kurser inrutade dagar!  
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä

Välkommen med på våra kurser!  
Tervetuloa mukaan meidän kursseille!



Åsa  
Nyberg-Sundqvist  
Rektor/rektori



Majlen  
Rajby  
Kanslist/kanslisti



Marie-Louise  
Thylin  
Textillärare/  
tekstiiliohjaaja



Mikael  
Björklund  
Musiklärare/  
musiikinohjaaja

## PERSONAL

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

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

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

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

**E-post till personalen:** fornamn.  
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 23.8 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 anmälningsbe-  
kräftelse per e-post, vänligen  
kontakta kansliet!**

Observera även att det är **för-  
handsanmälan till samtliga  
kurser och föreläsningar.**

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

Ett välkomstmeddelande sänds  
till din e-post inför kursstarten

# ANNULLERING (OBS! ÄNDRADE ANNULLERINGS- BESTÄMMELSER!)

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 fakture-  
ras 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](http://mi.pedersore.fi) senast 5 dagar före kursstart. Det är speciellt viktigt att i tid annullera anmälan till en kurs med begränsat deltagantal, 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](mailto:svarainte@pedersore.fi) går alltså inte att svara på. Likadant om du får ett sms vars avsändare är PEDER-SOREMI, så är det ett automatiskt meddelande som det INTE går att svara på, inte heller att ringa upp numret. Ring i stället tel. (06) 7850 275, (06) 7850 274 eller sänd e-post till [mi@pedersore.fi](mailto:mi@pedersore.fi). E-postadress behövs också ifall länkar till distansundervisning skall sändas till deltagarna, m.m.

## FÖRSÄKRINGAR

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

## AVGIFTER

Kursavgiften omnämns vid kursen i fråga och faktureras deltagarna. Kursavgifter kan även betalas med s.k. kultursedlar och motionssedlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läraren **senast vid tredje kurstillfället**. Därefter tas inte sedlarna emot. Sedlarna skall täcka hela

kursavgiften. Vid föreläsningar skall sedlarna inlämnas till MI-personalen vid föreläsningstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall sedlarna inlämnats för sent. 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.

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

## BILDER FRÅN KURSER OCH EVENEMANG

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

## KULTUR- OCH FRITIDS-NÄMNDEN

Kultur- och fritidsnämnden leder institutets verksamhet. Kultur- och fritidsnämnden handhar också biblioteks-, kultur-, nykterhets-, idrotts- och ungdomsfrågor i Pedersöre kommun. Ny nämnd tillträder fr.o.m. hösten 2021.

## Medborgarinstitutets verksamhet och COVID -19

Från medborgarinstitutets sida hoppas vi på normal kursverksamhet under läsåret. Vi följer med situationen och förbehåller oss rätten till ändringar. Verksamheten anpassas utgående från nationella och regionala rekommendationer och restriktioner.

Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig undervisning inte kan ordnas. Distansundervisning räknas som kurstillfälle. OBS! Meddela GENAST till MI-kansliet om du inte vill delta ifall kursen övergår till distansundervisning. Om du inte meddelat kansliet om detta anses du ha deltagit i kursen.



# Föreläsningar

## EN KROKIG VÄG MOT FÅTÖLJEN

**Överesse skola - Gymnastiksalen,  
Elaine Eksvärd  
må 19.00-20.30, kursavgift 25 €  
20.9.2021**

Elaine Eksvärd fick en taskig start i livet, men med medvetna val så fick hon en riktigt bra fortsättning. Vi får träffa personen bakom den kända retorikern och följa med på en krokig resa som ger både skratt, sorg och hopp.

Hon delar med sig av vikten att se personer för vad de gjort, inte för de titlar de biologiskt fått som t.ex "pappa". Att hitta en egensnickrad pappa i himlen när hon sagt upp kontakten med förövaren på jorden. Att ha levande änglar i detta liv som en lågstadielärare, en mentor och krigarmamma.

Förklaringen bakom framgångssagor som hennes storsäljande retorikböcker och sociala kampanjer för att brottsäkra varenda förskola i Sverige. Det är en resa att inspireras av och en känslomässig bergochdalbana som landar med en riktigt bra känsla. Denna personliga inspirationsföreläsning vill ni inte missa!

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



Elaine Eksvärd är retorikkonsult, författare och entreprenör. Hon är en av Sveriges mest anlitade föreläsare, utsedd till Årets Talare och författare till flera bästsäljande böcker. Elaine är också barnrättskämpe och grundare av föreningen Treskabinoll med syfte att eliminera sexuella övergrepp på barn. Om föreläsningen inte kan hållas på plats, genomförs den som online-föreläsning.

**Kursprogrammet finns också på vår  
hemsida: [mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi)**



## KVINNOHÄLSA I FERTIL ÅLDER

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,  
Anna-Sara Sidbäck

Nytt datum 28.9,  
kl.18.00 kursavgift 15 €

Dina hormoner påverkar ditt psykiska mående och din fysiologiska hälsa. Dina hormoner påverkas i sin tur av din kost, motion, sömn och om du prioriterar återhämtning. Vill du veta hur du kan ta kontroll över din egen hormonella hälsa? Kom med på denna inspirerande kväll!

Anna-Sara Sidbäck är psykiatrisk sjuksköterska, diplomerad hormonterapeut samt andningsskolehandedare. Mera information om kursledaren hittar du på Instagram eller Facebook @annasarahormonerochandning.



## TESTAMENTE, BOUPPTECKNING OCH ARVSSKIFTE

Sursik skola - Auditoriet, Tommy Olin  
ti 18.30-20.00, kursavgift 15 €  
12.10.2021

Vardagsjuridik för alla på ett lättförståeligt sätt. Varför borde jag uppgöra testamente, vad behandlas i en bouppteckning och hur genomförs ett arvsskifte? Möjlighet att ställa frågor.



## EN KVÄLL OM MÅENDE OCH ÅNGEST

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,  
Linda Fagerudd  
to 18.30-20.00, kursavgift 15 €  
4.11.2021

Ångest och psykisk ohälsa är idag närvarande i både samhällsdiskussioner och i vår vardag. Många unga upplever ångestkänslor och som förälder kan det vara utmanande att veta hur man kan stöda sin tonåring.

Kom med och ta del av en föreläsning där temat ångest är centralt, men där vi också pratar om lösningar och hoppfullhet. Föreläsningen riktar sig främst till tonårsföräldrar men alla som är intresserade av ämnet är välkomna att delta.

Vi behandlar frågor som:

- Vad är ångest?
- Hur kan vi hantera den och hur kan vi förbättra den psykiska hälsan?
- Hur kan jag stöda en tonåring som besvärar av psykisk ohälsa?
- Hur hitta vägar framåt?

Linda Fagerudd är socionom, lösningsfokuserad korttidsterapeut och skolkurator. I sitt dagliga arbete möter hon både unga och vuxna som upplever psykisk ohälsa eller utmaningar i någon form kopplade till sitt mående. Linda har både teoretisk och praktisk kunskap i ämnet att dela med sig av.



## ANTIKEN I VÅR VARDAG

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,  
Kaj Sandberg  
to 18.00-21.30, kursavgift 20 €  
(servering innan föreläsningen ingår)  
30.9.2021

Föreläsningen ger dig intressanta insikter i de s.k. klassiska språkens kulturhistoria från antiken till våra dagar, i etymologi (enskilda ords ursprung och historia) och mera allmänt fascinerande historia och kulturhistoria. Även rafflande historier ingår i detta paket.

Arvet efter de gamla grekerna och romarna ligger som grund för hela västvärldens kultur. Det antika arvet syns i litteratur, konst och arkitektur, i våra samhälls- och rättssystem och i filosofiskt, vetenskapligt och politiskt tänkande. Vi skriver med samma bokstäver som romarna och använder samma kalender: den gregorianska kalendern är bara en lätt modifierad version av den julianska kalendern, som togs i bruk i Rom den 1 januari år 45 f.Kr. Många antika seder, bruk och föreställningar lever kvar på olika sätt.

Kaj Sandberg, är en finländsk antikhistoriker med antikens Rom som specialområde. Sandberg var direktor för Finlands institut i Rom 2006-2009. Han har även verkat vid Åbo Akademi och undervisat vid Finlands Athen-institut.

För dig som är speciellt intresserad: Se även vår kurs i NYTESTAMENTLIG GREKISKA på sid 21!



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

## ROM SOM FÖRINDUSTRIELL STORSTAD

Sursik skola - Auditoriet, Kaj Sandberg  
to 18.30-20.45, kursavgift 15 €  
18.11.2021

Gör en tidsresa för en kväll! Dagens miljonstäder är produkter av industrialiseringen och den teknologiska utveckling som hela denna genomgripande process inneburit. I modern tid börjar miljonstädernas era år 1800, då Londons befolkningstal nådde miljonstreck. Men Rom blev västvärldens första miljonstad närmare tvåtusen år tidigare, senast under kejsar Augustus tid (31 f.Kr – 14 e.Kr.).

På föreläsningen behandlas den exceptionella utveckling som låg bakom bosättningen vid Tibern förvandling från bondby till världsmetropol, jättstadens försörjning – som var en gigantisk teknisk och organisatorisk utmaning i en förindustriell värld (enorma mängder vatten, spannmål, olivolja, vin och andra förnödenheter krävdes för att hålla miljonbefolkningen vid liv) –, ordnings- och brandväsendet, massornas och elitens bostäder och olika aspekter av det dagliga livet i kejsartidens Rom. Vi tar också en titt på byggnationen. Enorma resurser, både i form av kapital och arbetskraft, anslogs till byggnad. Även om en stor del av befolkningen levde i slum var det offentliga rummets fysiska gestaltning sanslöst påkostad. Föreläsningen är rikt illustrerad med rekonstruktioner som förflyttar dig till kejsartidens Rom.

Kaj Sandberg, är en finländsk antikhistoriker med antikens Rom som specialområde. Sandberg var direktor för Finlands institut i Rom 2006-2009. Han har även verkat vid Åbo Akademi och undervisat vid Finlands Athen-institut.

Se även föreläsningarna  
OUTNYTTJADE FISKARTER och TA VARA PÅ HELA  
DJURET med Anita Storm sid 29 och  
TRÄDGÅRDENS BÄR – EN HÄLSOSAM VARDAGSLYX  
med Leif Blomqvist på sid 27.

### GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

Kursprogrammet finns också på vår  
hemsida: [mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi)



# Evenemang

## ALLSÅNG PÅ SURSIK

**Sursik skola - Anderssensalen**  
sö 14.00-16.00, ingen avgift  
10.10.2021

Allsång tillsammans med MI:s grupper, Pedersöre sångkör, dragspelsgruppen och Pedersöre spel-manslag. Du är hjärtligt välkommen med! Musika-lisk ledare för kvällen är Mikael Björklund.

## JULKONSERT MED GRÄNSLÖSKÖREN

**Sursik skola - Anderssensalen,**  
**Dennis Rönngård, Mikael Björklund och**  
**gästartister**  
sö 14.00-15.30, avgift 15 €  
28.11.2021

Repertoaren kommer detta år att bestå av julsång-er samt ett par av körmedlemmarnas favoritlåtar från tidigare år. Konsertens stjärnor, Gränslöskören, ackompanjeras av proffsiga musiker. Även kända lokala solister kommer att uppträda under konser-ten. All vinst går som tidigare oavkortat till DUV i Jakobstadsregionen. Välkommen på en glädjefylld julkonsert!

## MI:S JULKONSERT

**Sursik skola - Anderssensalen**  
ti 18.00-20.00, ingen avgift  
7.12.2021

Julkonsert med MI:s elever, solosångare och fiddlare i alla åldrar.

## ROCK NIGHT

**Sursik skola - Anderssensalen**  
to 18.00-20.00, ingen avgift  
9.12.2021

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

## JULKONSERT I PEDERSÖRE KYRKA

**Pedersöre kyrka**  
on 19.00-20.30, ingen avgift  
8.12.2021

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

## JULKONSERT I ESSE KYRKA

**Esse kyrka**  
lö 19.00-20.30, ingen avgift  
11.12.2021

Stämmningsfull kväll i advent tillsammans med Quonos kören under ledning av Mikael Björklund.

## STICKA OCH YOGA

**Kulturhuset AX**  
lö 9.00-16.00, kursavgift 20 €  
30.10.2021

Tänk att få ägna en hel lördag åt stickning och yoga! Kom med på detta unika tillfälle, där vi stickar, yogar och inspirerar varandra. Vi yogar tillsammans med Christin Furu, yogalärare utbildad i hatha vinyasa och embodied yin. Paulina från Brittias Garnkvarn förevisar trender inom stickningen (mönster och garn). Bibliotekets personal presenterar böcker om stickning.

Utöver kursavgiften tillkommer en avgift för lunch och fika, som faktureras i samband med kursavgif-ten. Meddela om eventuella allergier/specialdieter vid anmälan.

## AFTERNOON TEA MED BRITTISKA DECKARE

**Kulturhuset AX, bibliotekets personal**  
to 17.15-18.45, kursavgift 26 €  
11.11.2021

November är den tid på året som är som gjord för att krypa upp i favoritfåtöljen med en riktigt god bok och något värmande till. Vid kulturhuset AX vill vi dela den känslan med dig under en kväll

i november. Vi dukar upp till ett Afternoon Tea i biblioteket, där vi avnjuter vårt Afternoon Tea med tilltugg (salt och sött) samtidigt som vi får tips om nya och gamla spännande deckare från de brittiska öarna.

(salta tilltugg; äggmuffins, sandwichar och mini-semla eller croissant, Söta tilltugg; scones med marmelad och clotted cream, minimuffins, petit chouxer och lemon cake ingår i kurspriset)

Sista anmälningsdag 31.10.2021.

# Öppen högskole-undervisning

## KRISPSYKOLOGI - CHOCK, 5 SP

**Pedersöre Gymnasium - G7,**  
**Ann-Charlotte Kjerulf**  
lö 9.00-12.45, fr 16.00-19.45, kursavgift 80 €  
1.10-9.10.2021, 20 lekt.

Kursen fokuserar på teori och praktik kring akuta traumarelaterade stressreaktioner, närmare bestämt grunderna i psykotraumalogi och stressfysiologi i det akuta skedet efter en kris, samt de meningsfulla stressreaktionerna och traumans bio-psyko-sociala inverkan på människan i det akuta skedet.

Kurstillfällen: 1.10, 2.10, 8.10 och 9.10.

## KRISPSYKOLOGI - INTERVENTION, 5 SP

**Pedersöre Gymnasium - G7,**  
**Ann-Charlotte Kjerulf**  
fr 16.00-19.45, lö 9.00-12.45, kursavgift 80 €  
11.2-19.2.2022, 20 lekt.

Kursen fokuserar på sorg och stöd i normaliserings-processen efter en kris. Fokus ligger på hur sorge-processen fungerar samt på grunderna i metod-träning, akut krishjälp, psykologisk debriefing samt defusing och kamratstöd.

Kurstillfällen vt. 2022: 11.2, 12.2, 18.2 och 19.2.

## INTRODUKTION TILL KRIMINOLOGI, 5 SP

**Online-kurs (Zoom-föreläsningar)**  
HT 2021, kursavgift 80 €



Online kurs

Kursens syfte är att presentera en översikt över ämnet kriminologi. Målsättningen är att studenten känner till grundläggande kriminologiska begrepp, teorier om orsaker till brott, brottsförebyggande, viktimologi, kriminologiska forskningsmetoder, aktuell kriminologisk forskning och brottsförebyggande. Särskild vikt läggs vid att synliggöra den praktiska tillämpningen av det teoretiska och begreppsliga.

Kurslitteraturen belyser kriminologins delområden, historia, teorier om orsaker till brott, viktimologi, forskningsmetoder och förebyggande.

Kursen ordnas under höstterminen 2021 och är en online kurs. Se närmare information på Pedersöre MI:s hemsida [mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi).

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



## Teknik

### GRUNDKURS I MODELLFLYG

**Sursik – tecknesalen och Sportishallen, Erko Saviaro**  
**lö kl. 9.30-14.00, kursavgift 14 €**  
**2.10-16.10.2021, 12 lekt.**

Kursen består av två byggläger och deltagande i inSkaala evenemanget i Tellushallen i november.

Byggläger 1 (basmodell), lördag 2.10: Kursen inleds med att vi i tecknesalen bygger ihop en enkel gum-mimotormodell som vi testflyger inomhus i Sportishallen. Modellen har en flygtid på ca 1 minut. Vi går också igenom basteorin kring modellflyg och flygande. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Byggläger 2 (mera avancerad modell), lördag 16.10: Vi fortsätter kursen med att bygga ihop en lite mera avancerad gum-mimotormodell som kan flyga upp till 3 minuter. Ingår även lite flygteori. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Ta med mellanmål och något att dricka.

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

### FRÅN IDÉ TILL SKISS - 2D/3D RITNING

**Pedersöre Gymnasium - G5, Kenth Sundström**  
**to 18.00-21.00, kursavgift 75 €/75 €**  
**16.9-9.12.2021, 48 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 48 lekt.**

Rhinoceros 3D och Lands Design. Både för dig som gick kursen våren 2021 och för nya deltagare!

Kom med och gör ritningar för dina egna byggprojekt! För dig som har en del erfarenhet av ritprogram på datorn. Vi jobbar med 2D- och 3D-ritningar med Rhinoceros-programmet (www.rhino3d.com). Ett enkelt, men samtidigt äkta och kraftfullt CAD-program som används av såväl amatörer som industrin. Vid kursens slut skall man kunna rita enkla ritningar med mått. För nya användare finns en 90-dagars full licens av programmet att ladda ner gratis. Möjlighet att köpa en studentlicens av programmet i samband med kursen. Studentlicensen fungerar exakt som den kommersiella licensen och är därför ett mycket förmånligt alternativ. Vi kommer också att bekanta oss med Lands Design (www.landsdesign.com), ett plugin (tillägsprogram till Rhinoceros) för landskaps- och trädgårdsplanering. Förhandskunskaper: God datorvana förutsätts. Egen bärbar dator med till kursen.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

**Kursprogrammet finns också på vår hemsida: [mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi)**

## Musik

### SÅNG- OCH LÅTSKRIVARKURS

**Sundby samlingshus, Desirée Saarela-Portin**  
**on 18.00-20.30, kursavgift 46 €**  
**15.9-1.12.2021**

Drömmer du om att skapa egna sånger och egen musik eller vill du utveckla de sånger som du redan har liggande i skrivbordslådan?

Oberoende om du redan sen länge gjort eget material eller om du nyligen har börjat kommer du att ha nytta av den här sång- och låtskrivarkursen. Vi jobbar både i grupp och enskilt med text- och musiskapande. Ge dig själv tid att skapa och utvecklas som sångare och låtskrivare på dina egna villkor och utifrån dig själv! Kursen består av såväl grupp- som enskild undervisning.

15 - 29.9 gruppundervisning, därefter fortsätter kursen i form av individuella träffar (kursdeltagaren kommer överens med läraren om tidpunkten).

### MUSIKENS TEORI

**Sursik skola - Musiksalen, Mikael Björklund**  
**må 18.30-20.00, kursavgift 27 €/27 €**  
**6.9-29.11.2021, 24 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 24 lekt.**

Noter, intervaller, rytmer och ackord är grunderna i musik. När du använder musikprogram kan du stöta på begrepp inom musikteori som är nya för dig. Vi behandlar toner, rytmer, ackordbyggnad och olika termer inom musiken på ett lättförståeligt sätt och med humor. Inga förkunskaper och inget instrumentkunnande krävs. Också för dig som bara tycker om att lyssna på musik och vill se närmare hur den är uppbyggd. Ta med anteckningsmaterial.

### GRÄNSLÖSKÖREN

**Lövis - Salen, Dennis Rönngård**  
**on 13.30-14.30, sö 14.00-15.30**  
**8.9-28.11.2021, 17 lekt.**

Gränslöskören är tillbaka! Efter några års uppehåll är Gränslöskören tillbaka i Pedersöre medborgarinstituts regi. Körledare är som tidigare Dennis Rön-

gård. Kursen riktar sig till personer med funktionsvariation. Repertoaren kommer detta år att bestå av julsånger samt ett par av körmedlemmarnas favoritlåtar från tidigare år. Kursen avslutas med en julkonsert söndag 28.11 i Anderssensalen.

### PEDERSÖRE SÅNGKÖR

**Essegården, Mikael Björklund**  
**on 18.30-20.30, kursavgift 36 €/36 €**  
**8.9-1.12.2021, 32 lekt.**  
**12.1-6.4.2022, 32 lekt.**

För dig som tycker om god samvaro i körsångens och musikens tecken. Vi övar och tränar in sånger i olika musikstilar såsom visor, pop och olika slags körmusik. Sång och musikfest ordnas 9-12.6.2022 i Helsingfors och vi övar också den repertoaren. Nya och gamla deltagare är välkomna med!

### QUNOS KÖREN

**Esse Baptistkyrka, Mikael Björklund**  
**to 19.00-20.30, kursavgift 27 €/27 €**  
**9.9-9.12.2021, 24 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 24 lekt.**

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

### ELGITARR

**Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist**  
**ti 15.30-18.30, kursavgift 46 €/46 €**  
**7.9-30.11.2021**  
**11.1-5.4.2022**

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



## ELBAS FÖR ALLA

**Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo**  
**ti 17.00-19.30, kursavgift 46 €/46 €**  
**7.9-30.11.2021**  
**11.1-5.4.2022**

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

## TRUMSETKURS

**Lövis - Salen, Christoffer Kaustell**  
**må 15.00-19.30, kursavgift 46 €/46 €**  
**6.9-29.11.2021**  
**10.1-4.4.2022**

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

## SOLOSÅNG

**Lövis - Salen, Maria Lahtela**  
**to 14.30-21.00, kursavgift 46 €/46 €**  
**9.9-2.12.2021,**  
**13.1-7.4.2022,**

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 stilkänedom, teknik, tolkning, att hitta rätt i noterna/texten (notläsning är alltså inget krav) och med konsertuppträdanden som sker minst två gånger per år. Det är aldrig för sent att börja, musiken finns till för alla! Lektionstid: 30 min/elev/vecka. För alla åldrar från 13 - 99 år. Är du i åldern 11-19 år kan du också välja att anmäla dig till kurs nr 110120 Solosång för unga på sid. 39.

## ROCKBAND FÖR VUXNA, GRUPP 1, SURSIK

**Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo**  
**ti 19.30-21.00, kursavgift 27 €/27 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 24 lekt.**

Vilken är din favoritlåt? Final Countdown? Jump? Back in Black? Eller något av Elvis eller CCR? Kom och rocka loss med oss! Ta med instrument och sladd!

## ROCKBAND FÖR VUXNA, GRUPP 2, LÖVIS

**Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist**  
**ti 19.30-21.00, kursavgift 27 €/27 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 24 lekt.**

Vilken är din favoritlåt? Final Countdown? Jump? Back in Black? Någon annan? Kom och rocka loss just med din favoritlåt! Meddela vid anmälan vilket instrument du spelar. Ta med instrument och sladd!

## DRAGSPEL FÖR ALLA

**Pedersöre Gymnasium - G5, Mia Willnäs**  
**to 16.00-18.00, kursavgift 46 €/46 €**  
**9.9-2.12.2021**  
**13.1-7.4.2022**

Individuell undervisning dragspel (knapp- eller pianospel). Undervisningen passar såväl för nybörjare samt längre hunna som önskar mer avancerad repertoar. Kursdeltagaren kan välja repertoar från olika musikstilar. Ta med eget instrument.

## DRAGSPELSGRUPP

**Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs**  
**to 18.15-19.45, kursavgift 27 €/27 €**  
**9.9-2.12.2021, 24 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 24 lekt.**

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

## FIDDLARNA

**Edsevö skola - Tecknesalen, Johanna Lönngren**  
**on 14.00-18.00, kursavgift 46 €/46 €**  
**8.9-8.12.2021**  
**12.1-6.4.2022**

Undervisning i fiolspel, enskilt och i grupp. För nybörjare, 7 år och äldre. Fioler finns att hyras. Individuell undervisning (30 min/vecka) som två gånger per termin ersätts med 90 min gruppspel.

## SPELMANSMUSIK

**Sandsund skola - Klassrum, Max Portin**  
**ti 18.00-19.30, kursavgift 27 €/27 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 24 lekt.**

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

**Deltagarna undervisas individuellt i piano och orgel. Varje elev har ca 15 minuter speltid per vecka. Meddela kursledaren om du är frånvarande vid något tillfälle!**

## PIANO, BENNÄS

**Sursik skola - Musiksalen, Mikael Björklund**  
**må 15.30-18.30, kursavgift 31 €/31 €**  
**6.9-29.11.2021**  
**10.1-4.4.2022**

## PIANO, ÖVERESSE

**Överesse skola - Musiksalen, Ann-Christin Storränk**  
**må 15.15-17.30, kursavgift 31 €/31 €**  
**6.9-29.11.2021**  
**10.1-4.4.2022**

## PIANO, PURMO

**Kantorsgården i Purmo, Håkan Granvik**  
**må 15.30-17.30, kursavgift 31 €/31 €**  
**6.9-29.11.2021**  
**10.1-4.4.2022**

## PIANO, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund**  
**on 14.15-18.00, kursavgift 31 €/31 €**  
**8.9-1.12.2021**  
**12.1-6.4.2022**

## PIANO/ORGEL, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Musikklass, Åsa Grankvist**  
**må 14.15-17.15, kursavgift 31 €/31 €**  
**6.9-29.11.2021**  
**10.1-4.4.2022**

## PIANO, KÅLLBY

**Flynängens bönehus, Mikael Björklund**  
**ti 14.45-18.30, kursavgift 31 €/31 €**  
**7.9-30.11.2021,**  
**11.1-5.4.2022,**

## PIANO, SANDSUND, TISDAG

**Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist**  
**ti 14.15-17.15, kursavgift 31 €/31 €**  
**14.9-7.12.2021**  
**11.1-5.4.2022**

## PIANO, SANDSUND, TORSDAG

**Sandsund skola - Musiksalen, Mikael Björklund**  
**to 15.15-18.15, kursavgift 31 €/31 €**  
**9.9-25.11.2021**  
**13.1-7.4.2022**

## ORGEL/PIANO, LEPPLAX

**Lepplax kyrka, Åsa Grankvist**  
**on 13.15-16.15, kursavgift 31 €/31 €**  
**15.9-8.12.2021**  
**12.1-6.4.2022**

## PIANO, EDSEVÖ

**Edsevö skola - Handarbetssalen, Åsa Grankvist**  
**to 13.00-16.00, kursavgift 31 €/31 €**  
**16.9-2.12.2021**  
**13.1-7.4.2022**

## ORGEL/PIANO LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

**Lepplax kyrka, Åsa Grankvist**  
**on 16.30-18.30, kursavgift 46 €/46 €**  
**15.9-8.12.2021**  
**12.1-6.4.2022**

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



# Hantverk

## KERAMIK

**Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede**  
on 18.00-21.00, kursavgift 30 €/24 €  
22.9-24.11.2021, 36 lekt.  
9.2-30.3.2022, 28 lekt.

Är du intresserad av att få lära dig att jobba med lera? Vi provar olika tekniker och glasyrer. För yngre och äldre, nybörjare eller för dig som jobbat med lera tidigare. Ta på dig oömma kläder och ta med ett ämbar med lock att förvara lera i. Material och bränningskostnader tillkommer enligt användning.

## NAMN- OCH TEXTSMYCKEN I LÄDER

**Sursik skola - Metallslöjdsalen, Viveka Strömberg**  
to 18.00-21.00, kursavgift 12 €  
30.9-7.10.2021, 8 lekt.

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

## SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen, Nils Karhunmaa**  
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €/34 €  
20.9-29.11.2021, 40 lekt.  
17.1-28.3.2022, 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.

Materialkostnader tillkommer.

## GÖR DIN EGEN KNIV

**Sursik skola - Träslöjdsalen, Simon Nylund**  
ti 18.00-21.00, kursavgift 26 €/26 €  
5.10-30.11.2021, 32 lekt.  
1.2-29.3.2022, 32 lekt.

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

## FIOLBYGGGARKURS

**Sursik skola - Träslöjdsalen, Leif Kronqvist**  
må 18.00-21.00, kursavgift 42 €/42 €  
6.9-29.11.2021, 48 lekt.  
10.1-4.4.2022, 48 lekt.

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

## MÖBELRESTAURERING

**Sandbacka verkstad, Bäckby, Riitta Sandbacka**  
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30, kursavgift 38 €/38 €  
1.10-13.11.2021, 45 lekt.  
11.2-26.3.2022, 45 lekt.

Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renoveringen av träföremål. Ta med föremål som du vill få sakkunnig hjälp och handledning i renoveringen av. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Kurstillfällen på hösten: 1-2.10, 15-16.10, 29-30.10 och 12-13.11.

## LJUSSTÖPNING

**Nordanå byagård, Marianne Käcko**  
ti 18.00-20.15, on 18.00-21.00, kursavgift 10 €  
2.11-3.11.2021, 7 lekt.

Vid det första kurstillfället 2.11 lär vi oss grunderna i ljusstöpning, förbereder och binder upp veke samt täcker alla ytor som utsätts för sterindropp (ta gärna en bunt dagstidningar med dig).

3.11 smälter vi stearinmassa och stöper vita, långa antikljus. Ha bekväma och tåliga kläder och skor på dig eftersom de blivande ljusen skall doppas många gånger i den varma stearinmassan. En materialkostnad på ca 10 € tillkommer och betalas till kursledaren.



# Bildkonst

## FÅGLAR I AKVARELLANDSKAP, PURMO

**Purmo skola - Klassrum, Ann-Sofie Eriksson**  
on 18.00-20.00, kursavgift 16 €  
8.9-13.10.2021, 16 lekt.

Häng med på en kurs där vi målar fåglar i olika akvarelltekniker! Vi målar både närbild och sett på avstånd, så ibland handlar det mera om landskapsmåleri. För vuxna och unga från 13 år. Inga förkunskaper krävs och kursledaren tillhandahåller allt material. En materialavgift på sammanlagt 12 € tillkommer (faktureras).

## FÅGLAR I AKVARELLANDSKAP, BENNÄS

**Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Sofie Eriksson**  
lö 12.00-14.00, kursavgift 16 €  
11.9-16.10.2021, 16 lekt.

Häng med på en kurs där vi målar fåglar i olika akvarelltekniker! Vi målar både närbild och sett på avstånd, så ibland handlar det mera om landskapsmåleri. För vuxna och unga från 13 år. Inga förkunskaper krävs och kursledaren tillhandahåller allt material. En materialavgift på sammanlagt 12 € tillkommer (faktureras).



# Textilhantverk

## MODERNA BRODERIER OCH ÅTERBRUKSTÄNK

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Pernilla Vikström**  
on 18.00-20.30, lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €  
29.9-9.10.2021, 10 lekt.

Det här är en kurs för dig som aldrig trott att broderi skulle vara något för dig! Moderna broderier behöver inte följa givna mönster - låt dig i stället inspireras till humoristiskt rogivande och fritt broderi där vi även återanvänder gamla dukar och inspireras till att inhandla material på loppis för ett viktigt återbrukstänk. Kursen är både för dig som är nybörjare och för dig som broderat tidigare. Första tillfället får du inspiration och idéer till material som du kan använda. Kursdatum: on 29.9 kl. 18.00-20.30 och lö 9.10 kl. 10-15.

## SY TILL HEMMET OCH LAPPTEKNIK

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
må 18.00-21.00, kursavgift 40 €/40 €  
6.9-29.11.2021, 48 lekt.  
10.1-4.4.2022, 48 lekt.

Vad behöver du till hemmet? Häng på! Vi syr allt från lappteknik till kuddar, gardiner och andra textilier till hemmet enligt egna önskemål. Ny lappteknik förevisas varannan kurskväll, men du väljer själv vad du vill sy under kursen. I händelse av restriktioner ges handledning individuellt eller på distans.

Materialkostnader tillkommer.

## LAPPA OCH LAGA

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin**  
ti 18.00-20.30, kursavgift 10 €  
2.11-9.11.2021, 7 lekt.

Årets nationella hantverksteknik är att lappa och laga. Nu skall klädernas skavanker synas istället för att döljas. Kom med och dekorera dina trasiga kläder! De geometriska stygnen som vi använder är japanska sashiko och boro. Du kan dekorera din favorittröja, jeans eller sockor. Ta med olika färgglada trådar, synålar och sax samt plagget som behöver fixas till.

## SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
on 18.00-21.00, kursavgift 40 €/40 €  
8.9-1.12.2021, 48 lekt.  
12.1-6.4.2022, 48 lekt.

Pigg på att sy kläder? Det här är kursen där du får sy kläder i olika material och modeller till dig själv eller övriga familjemedlemmar. Tips och tekniker för att underlätta klädsömnaden ges under kursens gång. Har du egen symaskin får du gärna ta med den, annars kan du använda skolans symaskiner.

## GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

**Kursprogrammet finns också på vår hemsida: [mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi)**

## MARIMEKKOREST NÄR DEN BLIR SOM BÄST

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
to 18.00-21.00, kursavgift 34 €  
9.9-11.11.2021, 40 lekt.

Kursen för dig som redan gått en Sy Marimek-kopplagg-kurs. Här får du ta till vara restbitarna och skapa kuddar, börsar, penaler och väskor av Marimekkotyg. Naturligtvis får du använda helt nya tygbitar också, om du har. Förkunskap: Du skall behärska att sy på maskin.

## ATT SY PÅ OVERLOCK-MASKIN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
lö 9.30-14.45, kursavgift 10 €  
9.10.2021, 7 lekt.

Lär dig grunderna för hur du använder din overlock-maskin på ett optimalt sätt. Ta med din egen overlock, olidfärgade sytrådar och tygbitar i olika tjocka material och kom på på kurs en lördag och upptäck hur mycket mer du faktiskt kan få ut av din overlock-maskin.

## STÄDA DIN SYMASKIN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €  
18.11.2021, 4 lekt.

Även symaskinen behöver underhåll och städas ur med jämna mellanrum. Ta med din symaskin med tillbehör och kom på kurs en kväll och fixa den så att den syr bättre igen.

## SPETSKNYPPLING

**Bygård i Katternö, Nina Schwarz**  
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00,  
kursavgift 40 €/40 €  
25.9-28.11.2021, 48 lekt.  
29.1-27.3.2022, 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 25-26.9, 23-24.10 och 27-28.11.

## PURMOTRÖJAN

**Purmo skola - Klassrum A, Marie-Louise Thylin**  
to 17.00-19.00, kursavgift 24 €  
23.9-2.12.2021, 27 lekt.

Har du funderat på varför det inte finns någon Purmotröja? Kursens mål är att sticka upp en modell till Purmotröja. Vi planerar tillsammans och sticker upp en modell. Det behövs många entusiastiska idémakare och stickintresserade. Vi börjar med att besöka museerna i Purmo för att hämta inspiration och motiv. Vi får guidning av Gunhild Berger vid Ålidens hembygdsmuseum samt av Mayvor Westström vid Kulturgården i Lassfolk. Ta gärna foton med av det som du tycker är speciellt förknippat med Purmo. Har du textilier från Purmo och korsstygnsmöster får du gärna ta med som inspiration. Vi samlas första kurstillfället vid Ålidens hembygdsmuseum, Nybrännvägen 721.

## TUFTA EN MJUK KUDDE ELLER TAVLA

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Marie-Louise Thylin**  
ti 18.00-20.30, kursavgift 16 €  
28.9-26.10.2021, 13 lekt.

Att tufta är både en rolig, enkel och snabb teknik. Med en tuftningsnål gör du öglorna. Du kan tufta en vacker tavla eller kudde och välja vilket motiv och färger du använder. Första kvällen går vi genom material och mönster samt gör beställningar. Andra tillfället spänner vi fast tyget, överför mönstret och lär oss tekniken. Tredje gången tuftar vi, för att sista tillfället göra slutmonteringen.

## SOLFÄRGA TYG

**Sursik skola - Textilslöjdsalen, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
fr 18.00-21.00, lö 18.00-21.00, kursavgift 12 €  
1.10-2.10.2021, 8 lekt.

Skapa dina egna färgade tygbitar. Vi solfärgar bomullstyger som sedan kan användas till att blanda med andra tyger och bl.a. sy lappteknik eller annat till hemmet av. Kursledaren har solfärger.



### Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274 eller

[mi@pedersore.fi](mailto:mi@pedersore.fi)



### Kurserna med namnet Kreativa händer

är till för dig som tycker om att handarbete och göra något med händerna. Första kurstillfället är ett planeringstillfälle då kursinnehållet och nya produkter visas. Du kan prova på olika hantverkstekniker, t.ex. bandvävning, nåltovning, makramé, sashikobroderi, frivoltet och tuftning. Nya virk- och stickmodeller. Vi börjar med att planera olika vävar så du kan gärna ha med något handarbete som du inte behöver hjälp med. Du får information om olika material, t.ex. lin, jute, sisal och lyocell samt var du kan köpa material.

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

### KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Marthagård, Marie-Louise Thylin  
må 9.00-12.00, kursavgift 37 €  
13.9-29.11.2021, 44 lekt.

### KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal, Marie-Louise Thylin  
må 13.30-16.30, kursavgift 34 €/37 €  
20.9-29.11.2021, 40 lekt.  
10.1-28.3.2022, 44 lekt.

### KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby Marthagård, Marie-Louise Thylin  
ti 9.00-12.00, kursavgift 34 €/37 €  
21.9-30.11.2021, 40 lekt.  
11.1-29.3.2022, 44 lekt.

### KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin  
ti 13.30-16.30, kursavgift 34 €/37 €  
21.9-30.11.2021, 40 lekt.  
11.1-29.3.2022, 44 lekt.

### KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin  
on 9.00-12.00, kursavgift 34 €/37 €  
22.9-1.12.2021, 40 lekt.  
12.1-30.3.2022, 44 lekt.

### KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist bykyrka, Marie-Louise Thylin  
to 13.00-16.00, kursavgift 34 €/37 €  
23.9-25.11.2021, 40 lekt.  
13.1-31.3.2022, 44 lekt.

### VÄVGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin  
on 13.30-16.00, kursavgift 34 €/34 €  
15.9-8.12.2021, 40 lekt.  
12.1-6.4.2022, 40 lekt.

Upplev kreativa stunder i vävstolen. Du får planera och väva din personliga produkt som passar just ditt hem och dina behov. Vi experimenterar med att färga varpen och du kan prova på skaftväxling och smålandsväv. Vi hjälps åt med de olika momenten. Under hösten inspireras vi av ett besök till en större garnaffär.

### VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin  
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €/37 €  
20.9-29.11.2021, 40 lekt.  
10.1-28.3.2022, 44 lekt.

För dig som aldrig vävt förut. Kursen är för dig som vill vara kreativ i vävstolen och få din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. I kursen får du lära dig alla moment som behövs för att sätta upp en väv. I kursen ingår bl.a. uträkning av vävar, uppsättning, garnberäkning, materiallära, färg och komposition, avslutningar och montering. Du får planera och väva din personliga produkt och gemensamt hjälps vi åt med de olika momenten. Du kan återanvända textilier, päls, läder och plast.

### FLÄTA OCH SY - TILLSAMMANS-KURS

Kulturhuset AX - Ateljén, Fredrika Johansson  
to 18.00-20.15, kursavgift 10 €  
18.11.2021, 3 lekt.

Kom med på kurs och fläta och sy tillsammans en väska, penal, fodral eller nyckelring av korktyg. Korktyg är ett mjukt och smidigt tyg som är tvättbart och vattentåligt. Denna kurs är för dej som är 8 år eller äldre som tillsammans med en vuxen flätar och syr. Anmäl endast den vuxnes namn. Ta med sax, penna, vass synål, trubbig synål, restgarn och håltång om du har. Materialkostnader på ca 7 € betalas åt kursledaren.

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

### STICKTRÄFF MED PAULINA

Brittas Garnkvarn, Kållby, Paulina Grön  
to 18.00-20.00, kursavgift 28 €  
23.9-2.12.2021, 29 lekt.

Har du en dröm om att lära dig sticka, är nybörjare eller har många års erfarenhet? Oavsett är du välkommen på kurs där vi träffas en gång i veckan för att handarbete med likasinnade. Vi bekantar oss med nya garner, tillbehör, mönster, designers och populära sticktekniker. Det är en lättäm kurs där du ställer dina egna krav och bestämmer vad du vill själv sticka/virka. Du kan ta med dig egna tillbehör om du vill, men det finns även möjlighet att köpa garn och stickor på plats. Kursplatsens adress är Strangstigen 6 i Kållby.

Planerade textilkurser till vårterminen är bl.a.:  
SKJORTA ELLER TUNIKA AV MARIMEKKOTYG



# Dans

## PARDANS

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,  
Jarmo Leppäkari**  
**sö 16.00-19.00, kursavgift 38 €/38 €**  
**26.9-28.11.2021, 32 lekt.**  
**23.1-20.3.2022, 32 lekt.**

Nivå 1, nybörjare: En danskurs för dig som aldrig har varit på danskurs tidigare eller för dig som vill uppdatera dina danskunskaper. På denna kurs dansar vi bugg, fusku och foxtrot. Kurstiden är kl. 16-18, varav den andra timmen är gemensam med nivå 2. Anmäl dig ensam eller tillsammans med en danspartner.

Nivå 2, fortsättningskurs: En danskurs för dig som dansat på flera kurser tidigare. Kursens danser bestäms vi tillsammans vid kursstarten. Kurstiden är kl. 17-19, varav den första timmen är gemensam med nivå 1, och vi dansar första nivåns danser (bugg, foxtrot och fusku). På andra timmen (18-19) dansar vi danser enligt önskemål och behov, i början av terminen!

Ej kurs 24.10 och 7.11.

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

## LINEDANCE

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,  
Tommy From**  
**lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,**  
**kursavgift 12 €/12 €**  
**30.10-31.10.2021, 7 lekt.**  
**12.2-13.2.2022, 7 lekt.**

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

## LATIN DANCE

**Nordanå byagård, Ursula Mattjus**  
**må 19.30-20.30, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

Vi provar på latinodanserna samba, salsa, mambo och merengue, med eller utan partner. Också för dig som aldrig har provat på dans kan det vara roligt att få mera rörlighet med stöd av heta rytmer! Kom med och ha roligt!

# Språk

## ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston**  
**ti 19.30-21.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 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.

## BASIC BUSINESS ENGLISH (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston**  
**ti 17.45-19.15, kursavgift 25 €/25 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 24 lekt.**

Do you want to improve your business English? This course will cover everyday English in the workplace, from office and administrative vocabulary to practical things such as workplace etiquette, small talk and how to write an email.

## RYSKA, NYBÖRJARKURS (MÅLNIVÅ 1)

**Pedersöre Gymnasium - G5, Olga Davydova**  
**on 18.00-19.30, kursavgift 25 €/25 €**  
**8.9-1.12.2021, 24 lekt.**  
**12.1-6.4.2022, 24 lekt.**

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

## KORSORDSSPELET SCRABBLE

**Pedersöre Gymnasium - G4, Gerd Forss**  
**on 18.00-20.30, kursavgift 38 €/38 €**  
**8.9-1.12.2021, 40 lekt.**  
**12.1-6.4.2022, 40 lekt.**

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

Kursen är öppen både för nybörjare och för dem som redan spelat en del Scrabble, Alfabet eller Wordfeud på telefon eller platta! Det handlar om ett intelligent brädspele där du både utvecklar ditt ordförråd och tränar hjärnan! Ålder eller bakgrund, korsordslösare eller ej spelar ingen roll – här gäller nämligen inte bara ordkunskap utan också taktik och tur! Vi spelar matcher i par, vi studerar ord och anagram och vi lär oss den bästa taktiken att maximera våra poäng och vinna över våra motståndare.

Spelet finns beskrivet på Svenska Scrabbleförbundets hemsida [www.scrabbleforbundet.se](http://www.scrabbleforbundet.se)

## NYTESTAMENTLIG GREKISKA

**Online, Kaj Sandberg**  
**on 18.30-20.00, kursavgift 21 €**  
**29.9-8.12.2021, 20 lekt.**



Med Alexander den stores erövringar blev grekiskan ett världsspråk. Och under den romerska kejsartiden var grekiskan bildningens språk i hela romariket, det dominerande språket i östra rikshalvan och dessutom ett viktigt lingua franca. Innan latinet etablerade sig som den romerska kyrkans språk var det grekiskan som förenade de kristna i allt församlingssliv, inte minst i den mångkulturella metropolen Rom.

Grekiskan är ett svårt språk som man inte kan lära sig ingående på några veckor, men kursen ger dig goda insikter i hur den skrivs, uttalas och fungerar. Du lär dig vokabulär och morfologi (ord och ordböjning) samt grunderna i syntaxen (hur ord fogas till meningar) och får uppleva hur texter som inledningsvis ser svåra ut öppnar sig och blir fullt förståeliga. Kursen riktar sig till alla som är intresserade av Bibeln och kristendomens ursprung och tidiga historia. Observera att kursen går online via Zoom.



# Historia

## MINNESVÄRT

**Henriksborg (f.d. prästgården i Esse),  
Sofie Strandén-Backa**  
**ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €/13 €**  
**14.9-23.11.2021, 12 lekt.**  
**25.1-5.4.2022, 12 lekt.**

Vi fortsätter träffas varannan tisdag och prata om minnesvärda händelser i och personer från Esse, för att föra det muntliga lokala kulturarvet vidare. Under detta år lägger vi fokus på folk som rört sig bort från Esse och folk som kommit och återkommit till Esse. Det handlar med andra ord om berättande om emigration till andra länder och om återvändande, om resor och utfärder i trakten, om besökare och kringresande sällskap. Som vanligt är det deltagarna själva som formar innehållet under kurskvällarna under ledning av folkloristen Sofie Strandén-Backa.

## SÅ SA MAN FÖRR I ÅVIST

**Åvist bykyrka, Henry Nygård**  
**ti 18.45-21.00, kursavgift 16 €/16 €**  
**21.9-23.11.2021, 15 lekt.**  
**8.2-12.4.2022, 15 lekt.**

Dialekten förändras när gamla traditioner försvinner eller när nya metoder introduceras. I kursen försöker vi kartlägga dessa förändringar i Åvistdialekten.

## LEPPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman**  
**to 17.00-19.15, kursavgift 25 €/25 €**  
**23.9-9.12.2021, 24 lekt.**  
**13.1-21.4.2022, 24 lekt.**

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

## BYAVANDRINGAR I LEPPLAX

**Gunda Öman**  
**to 18.00-20.15, ti 18.00-20.15, kursavgift 16 €**  
**9.9-16.9.2021, 9 lekt.**

Under 3 kvällar i september bekantar vi oss med Lepplax historia. Vi besöker byns 12 ursprungliga gårdsgrupper, 4 per kväll. Deltagarna får höra berättelser om platser och människor som bott i byn. Vi samlas enligt följande:  
9.9. 2021, kl. 18 Abborsvägen 41  
14.9.2021, kl. 18 Abborsvägen 145  
16.9.2021, kl. 18 Korsningen Lepplaxvägen-Hästhagavägen

Samåk gärna då vi förflyttar oss mellan de olika gårdsgrupperna för att minska på behovet av parkeringsplatser.

Observera att alla anmälningar är bindande!  
Läs mer på sid 3-4 "Viktig information"!

# Data

## DIGITALISERA DINA FOTON, NEGATIV OCH DOKUMENT

**Pedersöre Gymnasium - G6, Jens-Ole Hedman**  
**ti 19.00-20.30, kursavgift 11 €**  
**7.9-12.10.2021, 6 lekt.**

Har du gamla fotografier som du gärna skulle digitalisera, för egna behov, eller att användas till släkt- och byaforskning? Under kursen bekantar vi oss med utrustning man behöver och går igenom olika arbetstekniker som kan vara bra att känna till för att åstadkomma så bra kopior som möjligt av fotografier, diabilder, negativ och dokument.

I samråd med deltagarna diskuteras olika frågor, problem och svårigheter man kan stöta på och ges förslag på enkla sätt att lösa dem. Grundfärdigheter i användning av dator, digitala bildbehandlingsprogram och kamera är en fördel. Ta med egen bärbar dator. Kurstillfällen 7.9, 21.9 och 12.10.

## GRUNDERNA I EXCEL, WORD OCH POWERPOINT

**Pedersöre Gymnasium - G3, Jeanette Päivilä**  
**må 18.30-20.00, kursavgift 25 €**  
**4.10-29.11.2021, 16 lekt.**

Vill du lära dig grunderna i dataprogrammen Excel, Word och PowerPoint? Eller kanske fördjupa dig i programmens funktioner? Kursen riktar sig till både nybörjare och till dem som redan använder programmen i t.ex. arbetet. Ta med egen dator till kurstillfället.

## CRASH COURSE I INDESIGN

**Pedersöre Gymnasium - G7, Viktoria Mårtens**  
**ti 17.00-20.00, on 17.00-20.00, to 17.00-20.00,**  
**kursavgift 21 €**  
**16.11-18.11.2021, 12 lekt.**

Under denna snabbkurs lär vi oss grunderna i layout med programmet Adobe InDesign. Detta är en kurs för dig som vill eller behöver lära dig om programmet för att utveckla dina kunskaper i layoutprogram. Vare sig det är böcker, reklamblad, restaurangmenyer eller visitkort, så ger kursen dig en stadig grund att stå på med ett tillförlitligt och professionellt program.

Adobe erbjuder en veckas provperiod till alla som vill testa på programmet innan de köper licens. Det är därför viktigt att vi under kursens början laddar ner programmet tillsammans eller att ni kvällen innan första kursdagen laddar ner programmet själva. Ta med dig egen bärbar dator med laddare!

## GRUNDERNA I ANIMATION, 10 – 15 ÅR

**Sandsund skola - Klassrum, Viktoria Mårtens**  
**må 16.30-18.00, kursavgift 16 €**  
**11.10-13.12.2021, 16 lekt.**

Kom med och lär dig grunderna i animation och rörlig bild. Vi fokuserar på klassisk 2 D animation, men lär oss också om andra animationstekniker såsom stop motion. Vi använder oss av program som man lätt laddar ner via din app-butik i mobilen eller på surfplattan. Inga tidigare erfarenheter krävs. Ta med dig egen smarttelefon eller surfplatta!





Foto: Natventure

# Djur och natur

## SVAMPKURS: SKATTLETNING I SVAMPSTADEN

**Fagerbacka fäbodställe, Kenneth Bergroth**  
**lö 10.00-15.00, kursavgift 12 €**  
**25.9.2021, 7 lekt.**

Kursen börjar med en svamputställning, som deltagarna gemensamt ställer ut. Arterna namnges under ledning av svampkunnige Kenneth Bergroth, ordförande för Karlebynejdens svampsällskap. Sedan blir det plockning och rensning, varefter deltagarnas resultat kontrolleras. Tips och recept utdelas. Deltagarna får gärna ta med sig egna svampar för identifiering. Ta med: korg, svampkniv och egen matsäck. Tvåspråkig kurs.

## FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

**Diverse olika platser, Anne-Maria Willman**  
**to 9.30-12.00, kursavgift 15 €**  
**16.9-7.10.2021, 13 lekt.**

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 km per gång. Ta med kaffetermosen för en fika-paus! Kom med och njut av höstens färger i naturen och trevligt sällskap! Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda.

## RUSKAVANDRING I ÖSTRA FINLAND

**Mattias Kanckos**  
**kursavgift 70 €**  
**to 16.9 - sö 19.9.2021**

Kom med på en vandring i bästa ruskatider till Finlands nyaste nationalpark, Hossa, strax söder om Kuusamo. Området har redan länge varit ett viktigt rekreationsområde och har väl utbyggd service för vandrarna. Sevärdheter är bland annat de många fina rullstensåsarna, klara sjöar och den djupa ravindalen Julma Ölkky som vi passerar under vandringen. Dagsetapperna blir ca 15 km i mestadels lättvandrad terräng. Vandringen lämpar sig för vandrare från 12 år uppåt med normal grundkondition. Övernattning sker i tält och/eller vindskydd.

Guiden hjälper till med allt som önskas och behövs både före, under och efter vandringen. Vi samåker till Hossa och delar på transportkostnader, maten betalar var och en själv, i övrigt inga tilläggskostnader. Mer info om vandringen skickas ut åt de anmälda ca 1 vecka före avfärd.

## HÖSTPADDLING OCH VANDRING I SALAMAJÄRVI NATIONALPARK

**Camilla Sandström, Jesper Holmstedt**  
**kursavgift 62 €**  
**Förträff sö 12.9 kl. 18-19**  
**Paddling/vandring lö 25.9 - sö 26.9.2021**

Salamajärvi nationalpark – vildrenens rike och vår pärla i Österbotten. Under denna hösttur kommer vi både att paddla och vandra i Salamajärvis vildmark. På lördag startar vi från Neste Edsevö kl. 7.00. Vi kör i samlad trupp till Salamajärvi. Paddlingen startar ca 9.30. Vi paddlar in i nationalparken via Salamajärvi sjö och tar i land vid någon av rastplatserna längs Peuranpolku. Därifrån gör vi sen en dagsvandring i nationalparken där målet är Pakosuo naturstig var vi får lära oss mera om nationalparkens växter, djur, skogar och myrar. Till kvällen återvänder vi till där vi lämnade kanoterna och övernattar där i tält. På söndag paddlar vi tillbaka till bilarna och tillbaka i Edsevö beräknas vi vara ca kl. 14.30.

En förträff ordnas söndag 12.9 kl. 18-19 där vi går igenom allt praktiskt inför turen. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften men övrig utrustning bör ni ha själva. Turen lämpar sig även för dig som inte har tidigare erfarenhet av paddling, men du bör vara minst 12 år, simkunnig och grundfrisk. Följ med på ett höstligt vildmarksäventyr!

**Observera att kursdeltagarna INTE är försäkrade från medborgarinstitutets sida!**

## STIGCYKLINGSSAFARI I LAUHANVUORI NATIONALPARK

**Jesper Holmstedt**  
**lö 7.00-19.00, kursavgift 35 €**  
**18.9.2021, 16 lekt.**

Upplev Lauhanvuori nationalpark på cykel! Lauhanvuori nationalpark ligger i södra Österbotten och där finns västra Finlands högsta berg. Högst uppe på berget finns ett torn dit man kan klättra upp och beundra det österbottniska landskapet. Nedanför det tallskogsbeklädda berget hittas djävulsåkrar, forna strandvallar och klara källor. Under cyklingssafarin besöker vi alla dessa sevärdheter och den hugade kan ta sig ett dopp i Spetälskesjön som förr troddes kunna bota sjuka. Terrängen är till största delen lättcyklad med en variation av stigar och småvägar.

Vi startar från Sale i Bennäs kl. 7.00. Var och en kör sin egen bil och transporterar sin egen cykel. Ca 10.30 börjar vi cykla. Matpauser och fotopauser hålls med jämna mellanrum. Vi cyklar ca 5 h och efter det startar vi genast hemresan. Vi beräknas vara tillbaka i Bennäs ca kl. 19.00. Observera att detta är en ungefärlig tid, det kan gå snabbare och det kan ta längre.

Du behöver ha med dig egen terrängcykel och cykelhjälm (obligatoriskt). Du behöver också ha med matsäck och tillräckligt med vatten så att du orkar en hel dag på cykel. Kläder enligt väder. Följ med på ett riktigt cykeläventyr!

Se även STIGCYKLINGSKVÄLL I KARLEBY s. 31.

## DAGSPADDLING HUMMELHOLMEN RUNT

**Camilla Sandström, Jesper Holmstedt**  
**sö 10.00-16.00, kursavgift 43 €**  
**19.9.2021, 8 lekt.**

Under denna höstpaddling utforskar vi den del av Larsmosjön som ligger i Lepplax. Vi startar från Färjnabban och paddlar runt hela Hummelholmen. Paddlingen bjuder på trevlig variation i form av både smala djungellika kanaler samt större fjärdar med mysig skärgårdskänsla. Vi startar kl. 10 från båthamnen vid Färjnabban i Lepplax och paddlingen tar ca 5-6 h beroende på väder och vind. Paddlingen är 14 km lång och vi tar i land och pauser under dagen så ta med egen matsäck, grillmöjligheter finns. Du behöver också ha med dig ett KOMPLETT ombyte kläder vattentätt packat. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av paddling för att delta, men du bör vara minst 12 år gammal, simkunnig och grundfrisk.

## LÖRDAGSVANDRINGAR I FINSKA SJÖBYGDEN (1) - PAALIJÄRVI VANDRINGSLED I ALAJÄRVI

**Mattias Kanckos**  
**lö 8.00-15.30, kursavgift 15 €**  
**11.9.2021, 10 lekt.**

Pedersöres grannkommuner har efter Utterledens tillkomst hakat på trenden och byggt flera nya vandringsleder i sina respektive kommuner. Det är numera bl.a. möjligt att gå längs en nybyggd vandringsled, Leipärietti, från Lappajärvi via Purmojärvi till Lostenen i Överpurmo och vidare längs Utterleden.

Under fyra lördagar i september och oktober bekantar vi oss med dessa vandringsleder. Varje lördag vandrar vi ca 15-20 km längs lederna med guide. På vandringarna har man med egen matsäck. Klä dig i lämpliga friluftskläder och vandringsskor. Anmälningar sker enskilt till varje kurstillfälle. Vi samlas varje gång kl. 8.00, vid Sale i Bennäs, för genomgång och samäkning (om möjligt) till starten. Vid behov ordnas transport tillbaka till bilarna.

Lördagsvandringarna består av följande delar, men observera att det krävs separat anmälan till varje tillfälle:

- 11.9 - Paalijärvi vandringsled i Alajärvi
- 25.9 - Lostenen-Purmojärvi (Leipärietti del 1)
- 2.10 - Purmojärvi-Lappajärvi (Leipärietti del 2)
- 9.10 - Prännin patikka Yliluoma, Kauhava

## LÖRDAGSVANDRINGAR I FINSKA SJÖBYGDEN (2) - LEIPÄREITTI DEL 1 (LOSTENEN- PURMOJÄRVI)

**Mattias Kanckos**  
**lö 8.00-15.30, kursavgift 15 €**  
**25.9.2021, 10 lekt.**

## LÖRDAGSVANDRINGAR I FINSKA SJÖBYGDEN (3) - LEIPÄREITTI DEL 2 (PURMOJÄRVI-LAPPAJÄRVI)

**Mattias Kanckos**  
**lö 8.00-15.30, kursavgift 15 €**  
**2.10.2021, 10 lekt.**

## LÖRDAGSVANDRINGAR I FINSKA SJÖBYGDEN (4) - PRÄNNIN PATIKKA, YLILUOMA, KAUAHA

**Mattias Kanckos**  
**lö 8.00-15.30, kursavgift 15 €**  
**9.10.2021, 10 lekt.**



# Hälsa och skönhet

## BABYMASSAGE

**Kulturhuset AX - Ateljén, Linda Åkerman**  
**to 10.00-11.00, kursavgift 16 €**  
**9.9-14.10.2021, 7 lekt.**

Kom med och lär dig grunderna i baby massage. Baby massage är bra för barnet såväl psykiskt som fysiskt och motoriskt. Baby massage aktiverar, lugnar, är avslappnande, ger välbehag och stärker relationen mellan den vuxna och barnet. Ta med en filt, handduk eller annat skötunderlag till ditt barn, samt en mindre flaska med vegetabilisk olja, så som t.ex. olivolja, rypsolja, sesamolja, mandelolja eller liknande (gärna ekologisk). Kursen riktar sig till föräldrar med små barn i åldern 1 - 8 månader (helst innan barnet börjar krypa). Baby massage sker alltid på barnets villkor. Anmälan görs i den vuxnes namn.

Kursledare är Linda Åkerman. Linda är sjukskötare och utbildad massör med tilläggsutbildning inom baby massage och gravid massage. Frågor angående kursen kan riktas till Linda Åkerman linda@valerisbylinda.fi eller 040-1771 079.

## FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNDKURS

**Pedersöre Gymnasium - G3, Marcus Nyberg**  
**ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00, kursavgift 48 €**  
**5.10-14.10.2021, 16 lekt.**

Första hjälp enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövningar, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100 % närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift. Kursdagar: tisdag 5.10, torsdag 7.10, tisdag 12.10 och torsdag 14.10.

## GRUNDERNA I MAKE-UP

**Kulturhuset AX - Ateljén, Sara Hellström**  
**må 18.00-20.30, kursavgift 11 €**  
**18.10-25.10.2021, 7 lekt.**

Vad skall man tänka på då man väljer sin foundation?

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

## SALVOR MED VILDA ÖRTER

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Holmström**  
**to 18.00-21.00, kursavgift 20 €**  
**11.11.2021, 4 lekt.**

Har du svårt att hitta inspiration till årets julkalppsköp? Vi tillverkar naturenliga julkalppar som passar alla! Kom med och lär dig göra natursalvor av ren bivaxsalva med vilda örter. Vi går igenom lite olika vilda växter och deras egenskaper som kan användas i salvor och hjälpa till vid problemhud eller ledvärk. Ta med förkläde och kökshandduk. Materialkostnader för en 60 ml burk med innehåll är ca 4 € och betalas till kursledaren.

## MANIKYR OCH PEDIKYR

**Kulturhuset AX - Ateljén, Sara Hellström**  
**on 18.00-20.30, kursavgift 14 €**  
**17.11-24.11.2021, 7 lekt.**

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

# Trädgård

## TRÄDGÅRDENS BÄR - EN HÄLSOSAM VARDAGSLYX

**Blomqvist plantskola, Lepplax, Leif Blomqvist**  
**to 18.00-19.30, kursavgift 15 €**  
**16.9.2021, 2 lekt.**

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

## VACKERT I HÖSTKRUKAN

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Susanne Backa-Norrena**  
**on 18.00-20.30, kursavgift 10 €**  
**15.9.2021, 3 lekt.**

Lär dig göra vackra höstplanteringar av säsongens blommor och växter. Vilka växter är fina att kombinera? Vad ska man tänka på vid planteringen? Finns det växter som är vackra hela vintern? Lär dig mer om vintergrönt. Kom med på en inspirationsföreläsning och förevisning i hur man gör i ordning vackra krukor att ställa på trappan, i trädgården, på terrassen eller på balkongen.

Planerade trädgårdskurser till våren är bl.a.

- VINTERSÅDD

- TRÄDGÅRDSPLANERING

- ODLA I PALLKRAGE

med Kristine Vesterlund.



## 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





## Matlagning

### LAGA MAT PÅ TRANGIAKÖK - TILLSAMMANS-KURS

**Grillstället Solsidan, Purmo, Ida Lillqvist**  
**lö 10.30-13.00, kursavgift 15 €**  
**18.9.2021, 3 lekt.**

Kom till natursköna Purmo en lördag förmiddag så tillreder vi mat på trångiakök över öppen eld! Vi tillreder olika typer av luncher och efterrätter. Med på kursen ryms 6 familjer. Grillstället finns på Solstigen (ca 500 m från Uffes Mat & Café mot Lillby). Skyltning från Purmovägen. Man kan köra med bil ända fram. Anmäl endast den vuxnes namn men meddela per e-post till mi@pedersore.fi hur många personer totalt som deltar, samt eventuella matallergier. Utöver kursavgiften betalas en ingrediensavgift till kursledaren på max. 5 €/person (ta slantar med).

### GODA SVAMPPRÄTTER

**Sursik skola - Undervisningsköket,**  
**Ann-Catrin Hagnäs**  
**on 18.00-21.00, kursavgift 12 €**  
**29.9.2021, 4 lekt.**

Svamp är en fröjd att plocka och äta. Ta med din svampskörd, färsk eller fryst, så tillreder vi tillsammans olika maträtter av skogens läckerheter. Vi gör också produkter med längre hållbarhet. Ingredienskostnader betalas till kursledaren. Ta med egna burkar, plast eller glas för inläggningarna. Se även svampplockningskursen Skattletning i svampsko-gen på sid. 24.

**Ingredienskostnader tillkommer.**  
**Ta med förkläde, kökshandduk,**  
**engångshandskar och munskydd.**

### KOCKA TILLSAMMANS - MIDDAGAR

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Lillqvist**  
**to 17.30-19.45, kursavgift 15 €**  
**7.10-14.10.2021, 6 lekt.**

Vi tar tillvara säsongens fräscha grönsaker och gör färgsprakande middagar och goda desserter. Kursen är för barn över 7 år tillsammans med förälder, går även bra för mor-/farföräldrar att delta med sitt barnbarn eller att delta med sitt syskonbarn. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxnes namn. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläde.

### PORTVIN

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,**  
**Glenn Sundstedt**  
**fr 18.30-20.15, kursavgift 20 €**  
**8.10.2021, 2 lekt.**

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

### MATIGA SALLADER

**Sursik skola - Undervisningsköket,**  
**Ann-Catrin Hagnäs**  
**må 18.00-21.00, kursavgift 12 €**  
**25.10.2021, 4 lekt.**

En sallad kan vara en hel måltid, lunch på jobbet eller som kvällsmat hemma. Vi komponerar sallader och använder också lite nya protein- och kolhydratkällor. Vi kombinerar nya ingredienser till oanade smaksensationer. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren. Ta med en plastburk för ev. rester.

### ÖLUPPLEVELSER MED STEFAN

**Sundby samlingshus, Stefan Westergård**  
**fr 18.30-20.45, kursavgift 15 €**  
**29.10.2021, 3 lekt.**

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

### OUTNYTTJADE FISKARTER -föreläsning

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,**  
**Anita Storm**  
**on 18.30-20.30, kursavgift 15 €**  
**27.10.2021, 3 lekt.**

Fiskarter som mört, id, braxen, simpa, nors, gädda och gärs är bortglömda som råvaror idag. Under den här föreläsningen går Anita Storm, ekologirådgivare vid Marthaförbundet, igenom vad de olika fiskarterna lämpar sig för och vilka maträtter de passar i. Välkommen med på en teorikväll där du får vet mer om vilka outnyttjade resurser som döljer sig i dessa arter!

### OUTNYTTJADE FISKARTER - praktiskt

**Sursik skola - Undervisningsköket,**  
**Anita Storm**  
**on 17.30-21.00, kursavgift 12 €**  
**3.11.2021, 5 lekt.**

Vill du lära dig tillreda smaklig klimatsmart mat av våra outnyttjade fiskarter som mört, id, braxen och gädda samt rom av olika fiskarter? Under kurskvällen tillreder vi 5 - 8 olika maträtter som vi sedan tillsammans avsmakar och utvärderar. Ingrediensavgift 20 € som betalas direkt till kursledaren.

### TA VARA PÅ HELA DJURET - Föreläsning

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,**  
**Anita Storm**  
**on 18.30-20.30, kursavgift 15 €**  
**20.10.2021**

Anita Storm ekologirådgivare vid Marthaförbundet föreläser om hur du kan ta vara på hela djuret. Allt från s.k. värdebitar till inälvor. Hon tipsar om olika tillredningsmetoder ss. rökning och torkning. På föreläsningen får du också tips på lämpliga förpackningsmetoder och förvaring.

### GÖR DIN EGEN KORV - BRATWURST

**Sursik skola - Undervisningsköket,**  
**Anita Storm**  
**må 17.30-21.00, kursavgift 12 €**  
**15.11.2021, 5 lekt.**

Fantastiskt gott med egen hemgjord korv och du har koll på innehållet i det du äter! Denna kväll lär du dig konsten att tillverka en smakrik, snittfast och delikat råkorv av bra ingredienser. Vi tillverkar 3 - 4 olika sorters korvar av gris, lamm, nötkött och vilt. Kvällen inleds med ett teoripass där man får lära sig om ramdirektiven för korvsorten, temperatur, kryddning, malning m.m. En kostnad på 20 € för ingredienser tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

### VEGETARISK BUFFÉ

**Sursik skola - Undervisningsköket,**  
**Carola Myllykangas**  
**to 18.00-21.00, kursavgift 10 €**  
**18.11.2021, 4 lekt.**

En festbuffé behöver också vegetariska alternativ. På kursen lär du dig tillreda småplock, matiga sallader, varma rätter och tillbehör. Vi lär oss också hur man dukar upp festligt och avnjuter sedan maträtterna tillsammans. Materialkostnader betalas till kursledaren.

### GÖR DIN EGEN LEVERKORV

**Sursik skola - Undervisningsköket,**  
**Anita Storm**  
**må 17.30-21.00, kursavgift 12 €**  
**29.11.2021, 5 lekt.**

Den klimatsmarta trenden med att ta tillvara på hela djuret - "nose-to-tail" - är aktuell. På denna kurs lär du dig tillverka leverpastej, leverkorv och blodkorv med egen kryddning. Kvällen inleds med ett teoripass där du får lära dig ramdirektiven för respektive korvsort, temperatur, kryddning och malning. En kostnad på 20 € tillkommer för råvaror, som betalas direkt till kursledaren.

Planerade matlagningskurser till vårterminen är bl.a.  
 SUSHI FÖR NYBÖRJARE

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



# Gymnastik och träning

## OBS! GÄLLER ALLA MOTIONSKURSER:

Ta med eget liggunderlag!  
Ta också gärna med vattenflaska!

## STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN - ONLINEKURS

**Online, Marina Kulla**  
**må 17.00-21.00, kursavgift 31 €/31 €**  
**6.9-29.11.2021, 24 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 24 lekt.**



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

## GRUNDERNA I PADEL

**Edsevö Padel, Diana Kass**  
**ti 18.00-19.30, kursavgift 12 €**  
**14.9-21.9.2021, 4 lekt.**

Padel är en snabbväxande sport som brukar beskrivas som en blandning av tennis och squash. Om du är intresserad av att börja spela Padel, behöver du ha koll på reglerna. Kursen består av två tillfällen vid vilka vi går igenom grunderna i Padel och spelar tillsammans. Racketar finns att låna. Använd ljusbottnade skor.

## AVSTRESSANDE YIN YOGA

**Sandsund skola - Gymnastiksalen, Camilla Fagerholm**  
**to 18.45-20.15, kursavgift 36 €/36 €**  
**9.9-9.12.2021, 28 lekt.**  
**13.1-28.4.2022, 28 lekt.**

Yin yoga är en lugnare form av yoga, där vi håller positionerna under en längre tid. Det är ett perfekt sätt att mjuka upp kroppen och ge den vila efter dagens stress. Genom medveten andning och mjuka rörelser ger vi både kroppen och sinnet ro och lugnar tankarna, vi får tid för återhämtning.

Du behöver ingen tidigare erfarenhet av yoga. Kursen passar alla eftersom rörelserna görs utgående från dina egna förutsättningar. Vi avslutar passet med en lång och skön ledd avslappning. Ta på mjuka och bekväma kläder. Du behöver yogamatta, en filt och två kuddar. Ta gärna med yogablock och vattenflaska. Om coronarestriktioner förekommer under hösten övergår kursen till online-undervisning via Zoom.

## EFTERMIDDAGSYOGA

**Bennäs skola - Gymnastiksalen, Tina Hagnäs-Dubloo**  
**fr 13.30-15.00, kursavgift 31 €/31 €**  
**10.9-3.12.2021, 24 lekt.**  
**14.1-8.4.2022, 24 lekt.**

Lugn och avslappnande hathayoga som hjälper till att balansera kropp och sinne. Vi avrundar med självmassage och avslappning. Ta med yogamatta eller liggunderlag och en filt. Ej kurs 22.10.

## YOGARETREAT INFÖR HÖSTEN

**Nordanå byagård, Christin Furu**  
**lö 9.00-16.00, kursavgift 19 €**  
**11.9.2021, 8 lekt.**

Välkommen med på en dagsretreat som rustar oss inför hösten. Vi njuter av både flödande och lugn yoga, naturbad och näringsrik mat. Dessutom fördjupar vi oss i några verktyg som kan bidra till ökat välmående i vardagen.

Ta med sköna kläder för både yoga och utevistelse, egen yogamatta och ett par filtar, samt block och bolster om du har. Kurslärare är Christin Furu, yogalärare utbildad i hatha vinyasa och embodied yin.

Utöver kursavgiften tillkommer en kostnad för lunch som faktureras i samband med kursavgiften. Meddela om eventuella specialdieter/allergier vid anmälan.

## VIRYAYOGA

**Bennäs skola - Gymnastiksalen, Malin Westerlund**  
**må 18.00-19.30, kursavgift 19 €**  
**25.10-29.11.2021, 12 lekt.**

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

## YOGARETREAT INFÖR VINTERN

**Nordanå byagård, Christin Furu**  
**lö 9.00-16.00, kursavgift 19 €**  
**20.11.2021, 8 lekt.**

Välkommen med på en dagsretreat som rustar oss inför den mörka årstiden. Vi stärker immunförsvaret med både flödande och lugn yoga, naturbad och näringsrik mat. Dessutom får du ta del av några verktyg som kan bidra till att öka din kapacitet att hantera vardagens utmaningar.

Ta med sköna kläder för både yoga och utevistelse, egen yogamatta och ett par filtar, samt block och bolster om du har. Kurslärare är Christin Furu, yogalärare utbildad i hatha vinyasa och embodied yin.

Utöver kursavgiften tillkommer en kostnad för lunch som faktureras i samband med kursavgiften. Meddela om eventuella specialdieter/allergier vid anmälan.

## STIGCYKLINGSKVÄLL I KARLEBY

**Jesper Holmstedt**  
**må 18.00-21.00, kursavgift 12 €**  
**13.9.2021, 4 lekt.**

Har du cyklat alla stigar runt husknuten och längtar efter att upptäcka nya stigar? Följ då med norrut på en terrängcyklingskväll! Rolig cykling i varierande terräng utlovas. Turen blir ca 20 km, vi cyklar i lugnt tempo så att alla hänger med. Start kl. 18.00 från sandtagen intill riksåttan, ungefärlig adress är Karlebyvägen 541. Vi siktar på att vara klara kl. 21.00. Du behöver ha egen terrängcykel med och cykelhjälm är obligatoriskt. Vi pausar under kvällen så ta med lite smätt att äta och tillräckligt med vatten.

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

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

## GYMTRÄNING, PURMO

**Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman**  
**må 9.00-10.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**13.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

Deltagarna behöver även lösa ut gymnyckel (50 €/3 månader). Ger obegränsad tillgång till utrymmet. Kurs även under höstlovet 18.10.

## CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

**Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla**  
**ti 16.30-18.00, kursavgift 31 €/31 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 24 lekt.**

## GYMTRÄNING I ESSE, TIDIGARE GRUPPEN

**Gymmet i Esse, Julia Byggmästar**  
**ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**7.9-30.11.2021, 16 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 16 lekt.**



## GYMTRÄNING I ESSE, SENARE GRUPPEN

Gymmet i Esse, Julia Byggmästar  
ti 19.30-20.30, kursavgift 25 €/25 €  
7.9-30.11.2021, 16 lekt.  
11.1-5.4.2022, 16 lekt.

## CIRKELTRÄNING I GYMMET, ONSDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Ann-Helen Eriksson  
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €/31 €  
8.9-1.12.2021, 24 lekt.  
12.1-6.4.2022, 24 lekt.

## CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Carina Ahlqvist  
to 16.30-18.00, kursavgift 31 €/31 €  
9.9-25.11.2021, 24 lekt.  
13.1-7.4.2022, 24 lekt.

## FYSTRÄNING UTMOMHUS VID ESSEGYMMET

Gymmet i Esse, Julia Byggmästar  
to 18.30-19.30, kursavgift 12 €  
9.9-14.10.2021, 8 lekt.

Med fysträning tränar vi våra fem fysiska grundegenskaper dvs. styrka, snabbhet, uthållighet, koordination och rörlighet. Vi tränar med kroppen som motstånd samt stenar, stockar, traktordäck mm. Ta på dig oömmakläder för vi är ute i alla väder. Ta med vattenflaska och eventuellt handskar.

## CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall – Gymmet och salen, del 1, Maria Nykvist  
lö 8.15-9.30, kursavgift 28 €/28 €  
~~11.9-4.12.2021, 20 lekt.~~ Kursen startar en vecka senare 18.9-11.12  
15.1-9.4.2022, 20 lekt.

Konditions- och styrketräning både i gym och sal med maskiner, hantlar, kettlebell, gummiband, boll och egen kroppsvikt. För att få variation tränar vi två tillfällen i gymmet och byter därefter utrymme och tränar två tillfällen i Sportissalen, varefter vi byter till gymmet igen, o.s.v. under hela läsåret. Vi tränar styrka, utvecklar rörlighet, balans och koordination-sförmåga med enkla men effektiva övningar med hjälp av egen kroppsvikt och aktiverar många olika muskler samtidigt. Kort uppvärmning före passet och stretching efteråt. Ta med eget liggunderlag.

## CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall – Gymmet och salen, del 1, Maria Nykvist  
lö 9.45-11.00, kursavgift 28 €/28 €  
~~11.9-4.12.2021, 20 lekt.~~ Kursen startar en vecka senare 18.9-11.12  
15.1-9.4.2022, 20 lekt.

Se föregående kurs.

## KETTLEBELL - KAHVAKUULA

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Elina Maula  
on 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

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

## TABATA

Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanperä  
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €  
9.9-25.11.2021, 16 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

Vi kör olika tabatamix, både med vikter och utan. Tabata är en effektiv träning där man varvar 20 sek. jobbintervaller med 10 sek. vila. Kursen passar både damer och herrar. Häng med!

## TMK

Sursik skola - Anderssensalen, Andreas Forsman  
to 19.00-20.00, kursavgift 21 €/25 €  
23.9-25.11.2021, 13 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

## PULS & STYRKA, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist  
må 17.30-18.30, kursavgift 25 €/25 €  
6.9-29.11.2021, 16 lekt.  
10.1-4.4.2022, 16 lekt.

Under detta pass utlovas svett, leenden och träningsmotivation! Vi varvar pulshöjande konditionsövningar med styrkeövningar. Varannan gång har vi cirkelträning. Ta med egna hantlar, liggunderlag och vattenflaska.

## PULS & STYRKA, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist  
må 19.15-20.15, kursavgift 25 €/25 €  
6.9-29.11.2021, 16 lekt.  
10.1-4.4.2022, 16 lekt.

Se föregående kurs.

## VATTENGYMNASTIK

Folkhälsan Östanlid - Simbassängen, Johanna Brännbacka  
fr 17.00-17.45, kursavgift 90 €/90 €  
10.9-3.12.2021, 12 lekt.  
14.1-8.4.2022, 12 lekt.

En mjuk och skonsam gymnastikform för alla! Vi tränar muskelstyrka, kondition och rörlighet. Energiskt och roligt! Både för damer och herrar. Kursen passar för alla åldrar. Ej kurs 22.10.

## FUNKTIONELL TRÄNING

Överesse skola - Gymnastiksalen, Nancy Lindfors  
on 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

En timme med fokus på styrka, puls och rörlighet. Vi använder hantlar, gummiband och vår egen kroppsvikt som motstånd och gör rum för en mera funktionell kropp. Ta med hantlar och gummiband!

## STRONG NATION

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Camilla Johansson  
ti 20.00-21.00, kursavgift 25 €/25 €  
7.9-30.11.2021, 16 lekt.  
11.1-5.4.2022, 16 lekt.

Strong Nation® is a combination of HIIT, body weight, muscle conditioning and cardio– and of course driven by music! The music is an essential part of the training. The moves are synced to the music and the pace makes the training high-intensity. Using your own body weight, you will gain muscular endurance, tone, and definition, and of course you will also experience the great joy of training together with others to wonderful music! Bring your own water bottle, gym shoes, yoga mat and fitness gloves, if you like. Language of instruction: English.

Strong Nation® är ett gruppträningsprogram som lättast kan beskrivas som en kombination av HIIT, egna kroppsviktsövningar, styrka och kondition - givetvis under ledning av musik! Musiken är en viktig del av passet. Rörelserna är synkroniserade med musiken och tempot som ger passet en hög intensitet. Genom att använda sig av sin egen kroppsvikt, kommer man att få muskulär uthållighet, toning och definition och givetvis den stora glädjen att träna tillsammans till härlig musik! Ta med yogamatta, inneskor (med fäste) och fitnesshandskar, om du vill! Undervisningsspråk: engelska.





## ZUMBA GOLD

**Källby skola - Gymnastiksalen,  
Camilla Johansson**  
**må 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

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

## ZUMBA FITNESS

**Källby skola - Gymnastiksalen,  
Camilla Johansson**  
**må 19.15-20.15, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

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

## CORE & STRETCH, TIDIGARE GRUPPEN

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,  
Johanna Brännbacka**  
**må 16.30-17.45, kursavgift 29 €/29 €**  
**6.9-29.11.2021, 20 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 20 lekt.**

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

## CORE & STRETCH, SENARE GRUPPEN

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,  
Johanna Brännbacka**  
**må 18.00-19.15, kursavgift 29 €/29 €**  
**6.9-29.11.2021, 20 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 20 lekt.**

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

Observera att alla anmälningar är bindande!  
Läs mer på sid 3-4 "Viktig information"!

## GYMNASTIK FÖR RYTTARE

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Ursula Mattjus**  
**ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**7.9-30.11.2021, 16 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 16 lekt.**

Roliga övningar för dig som vill få bättre kropps-kontroll, balans, ökad kommunikation med hästen samt lära dig att sitta bättre och säkrare på hästen. Vi stärker och stretchar muskler som du annars inte tränar. Vi gör balansövningar och övningar för att förbättra de reflexer som hjälper dig i samspelet med din häst.

## KROPPEN I SKICK

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Ursula Mattjus**  
**on 18.30-20.00, kursavgift 31 €/31 €**  
**8.9-1.12.2021, 24 lekt.**  
**12.1-6.4.2022, 24 lekt.**

Må bra-gympa för att bygga upp kroppens glömda delar, för att avlasta delarna som vi överansträngt hela livet och stretching för en smärtfri balans. Speciellt du som är 50+ och har rygg- och nackproblem har mycket nytta av den här träningen, men alla åldergrupper är välkomna! Vi har roligt när vi gympar, så att också hjärnan njuter!

## MUSKELMIX, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastiksalen,  
Mari-Louise Nevanperä**  
**ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**7.9-30.11.2021, 16 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 16 lekt.**

Vi kör olika gymmix, främst tabata och cirkelträning. Häng med! Kursen passar både damer och herrar. Ta med: vikter/hantlar och ljusbottnade skor (obligatoriskt).

## MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAMER, KÅLLBY

**Källby skola - Gymnastiksalen,  
Annika Mattsson**  
**ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**7.9-30.11.2021, 16 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 16 lekt.**

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

## STYRKA OCH UTHÅLLIGHET FÖR DAMER 40+

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,  
Ulrika Lunabba-Svanström**  
**on 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**8.9-1.12.2021, 16 lekt.**  
**12.1-6.4.2022, 16 lekt.**

Välkommen med på en riktig genomkörare för hela kroppen! Ta med hantlar.

## RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

**Nordanå byagård, Hannele Kaskinen**  
**må 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

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

## KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

**Essegården, Ann-Louis Wikblad**  
**fr 10.00-11.00, kursavgift 20 €/23 €**  
**10.9-26.11.2021, 16 lekt.**  
**14.1-29.4.2022, 19 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.

## MÅ BRA-GYMPA, LAPPFORS

**Vildmarkscentret i Lappfors, Riitta Sandbacka**  
**må 15.30-16.30, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

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

## MÅ BRA-GYMPA, BÄCKBY

**Bäckby skola - Gymnastiksalen,  
Riitta Sandbacka**  
**to 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**9.9-25.11.2021, 16 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 16 lekt.**

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

## MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastiksalen, Harald Lassila**  
**må 19.00-20.30, kursavgift 31 €/31 €**  
**6.9-29.11.2021, 24 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 24 lekt.**

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

## MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,  
Leif Lunabba**  
**ti 19.30-21.00, kursavgift 31 €**  
**7.9-30.11.2021, 24 lekt.**

Gymnastik som förbättrar och upprätthåller styrka, vighet, balans, rörlighet 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 31 €/31 €**  
**14.9-7.12.2021, 24 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 24 lekt.**

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

## TUFF HERRGYMPA, SANDSUND

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,  
Ulrika Lunabba-Svanström**  
**on 19.00-20.30, kursavgift 31 €/31 €**  
**8.9-1.12.2021, 24 lekt.**  
**12.1-6.4.2022, 24 lekt.**

Välkommen med på en riktig genomkörare för hela kroppen! Ta med hantlar.

## GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

**Kursprogrammet finns också på vår hemsida: [mi.pedersore.fi](https://mi.pedersore.fi)**



## MOTIONERA MED BOLLEN

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,  
Anne-Maria Willman  
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €/31 €  
15.9-8.12.2021, 24 lekt.  
12.1-6.4.2022, 24 lekt.**

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

## INNEBANDY FÖR HERRAR

**Sportis idrottshall - Salen, del 2, Jonas Pettil  
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €/31 €  
8.9-1.12.2021, 24 lekt.  
12.1-6.4.2022, 24 lekt.**

Vi spelar innebandy. Ta med egen innebandyklubba!

## ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

**Anders Wiklöf-arena, Minna Limnell-Rajala  
sö 18.00-19.00, kursavgift 26 €/25 €  
12.9-5.12.2021, 17 lekt.  
16.1-10.4.2022, 16 lekt.**

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

## MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

**Anders Wiklöf-arena, Fredrik Hjulfors  
sö 19.00-20.30, kursavgift 33 €/31 €  
12.9-5.12.2021, 26 lekt.  
16.1-10.4.2022, 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 träningspass och ha kul!

## MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA

**Lepplax skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba  
ti 14.00-15.00, kursavgift 20 €/20 €  
7.9-30.11.2021, 16 lekt.  
11.1-5.4.2022, 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.

# Tillsammans-kurser

## BABYMASSAGE

**Kulturhuset AX - Ateljén, Linda Åkerman  
to 10.00-11.00, kursavgift 16 €  
9.9-14.10.2021, 7 lekt.**

Kom med och lär dig grunderna i babymassage. Babymassage är bra för barnet såväl psykiskt som fysiskt och motoriskt. Babymassage aktiverar, lugnar, är avslappnande, ger välbehag och stärker relationen mellan den vuxna och barnet. Det är ett mysigt sätt att komma nära barnet och lära sig att känna, förstå och besvara barnets signaler och kroppsspråk. Babymassage är ett sätt att vara tillsammans med ditt barn, samtidigt som massagen hjälper till att stimulera barnets matsmältning, immunförsvar och hjärnans utveckling. Massagen hjälper ditt barn att slappna av, komma till ro och kan mildra gas/kolikbesvär.

Ta med en filt, handduk eller annat skötunderlag till ditt barn, samt en mindre flaska med vegetabilisk olja, så som t.ex. olivolja, rypsolja, sesamolja, mandelolja eller liknande (gärna ekologisk). Kursen riktar sig till föräldrar med små barn i åldern 1 - 8 månader (helst innan barnet börjar krypa). Babymassage sker alltid på barnets villkor. Kom som du är inga förberedelser behövs. Anmälan görs i den vuxnes namn.

Kursledare är Linda Åkerman. Linda är sjukskötare och utbildad massör med tilläggsutbildning inom babymassage och gravidmassage. Frågor angående kursen kan riktas till Linda Åkerman linda@valerisbylinda.fi eller 040-1771 079.

## FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén,  
Marika Tyynismaa-Joukosalmi  
må 10.15-11.15, kursavgift 11 €  
13.9-11.10.2021, 7 lekt.**

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

## FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, BENNÄS

**Bennäs skola - Gymnastiksalen,  
Emma Myrevik-Lampa  
ti 17.30-18.30, kursavgift 27 €/27 €  
7.9-30.11.2021, 16 lekt.  
11.1-5.4.2022, 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.



## LAGA MAT PÅ TRANGIAKÖK - TILLSAMMANS-KURS

**Grillstället Solsidan, Purmo, Ida Lillqvist**  
**lö 10.30-13.00, kursavgift 15 €**  
**18.9.2021, 3 lekt.**

Kom till natursköna Purmo en lördag förmiddag så tillreder vi mat på trangiakök över öppen eld! Vi tillreder olika typer av luncher och efterrätter. Med på kursen ryms 6 familjer. Grillstället finns på Solstigen, (ca 500 m från Uffes Mat & Café mot Lillby). Skyltning från Purmovägen. Man kan köra med bil ända fram. Anmäl endast den vuxnes namn men meddela per e-post till [mi@pedersore.fi](mailto:mi@pedersore.fi) hur många personer totalt som deltar, samt eventuella matallergier. Utöver kursavgiften betalas en ingrediensavgift till kursledaren på max. 5 €/person (ta slantar med).

## KOCKA TILLSAMMANS - MIDDAGAR

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Lillqvist**  
**to 17.30-19.45, kursavgift 15 €**  
**7.10-14.10.2021, 6 lekt.**

Vi tar tillvara säsongens fräscha grönsaker och gör färgsprakande middagar och goda desserter. Kursen är för barn över 7 år med förälder, går även bra att ta med sitt barnbarn eller syskonbarn. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxnes namn. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläde.

## FLÄTA OCH SY

**Kulturhuset AX - Ateljén, Fredrika Johansson**  
**to 18.00-20.15, kursavgift 10 €**  
**18.11.2021, 3 lekt.**

Kom med på kurs och fläta och sy tillsammans en väska, penal, fodral eller nyckelring av korktyg. Korktyg är ett mjukt och smidigt tyg som är tvättbart och vattentåligt. Denna kurs är för dig som är 8 år eller äldre som tillsammans med en vuxen flätar och syr. Anmäl endast den vuxnes namn. Ta med sax, penna, vass synål, trubbig synål, restgarn och håltång om du har. Materialkostnader på ca 7 € betalas åt kursledaren.

## GRUNDKURS I MODELLFLYG

**Sursik - tecknesalen och Sportishallen, Erkko Saviaro**  
**lö kl. 9.30-14.00, kursavgift 14 €**  
**2.10-16.10.2021, 12 lekt.**

Kursen består av två byggläger och deltagande i inSkaala evenemanget i Tellushallen i november.

Byggläger 1 (basmodell), lördag 2.10: Kursen inleds med att vi i tecknesalen bygger ihop en enkel gummimotormodell som vi testflyger inomhus i Sportishallen. Modellen har en flygtid på ca 1 minut. Vi går också igenom basteorin kring modellflyg och flygande. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Byggläger 2 (mera avancerad modell), lördag 16.10: Vi fortsätter kursen med att bygga ihop en lite mera avancerad gummimotormodell som kan flyga upp till 3 minuter. Ingår även lite flygteori. Tidsåtgång 2,5 h byggande och 2 h testflygning.

Ta med mellanmål och något att dricka.

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

# UNG@MI



## Musik

### SOLOSÅNG FÖR UNGA

**Lövis - Salen, Anna Jungner**  
**on 15.30-20.30, kursavgift 46 €/46 €**  
**8.9-1.12.2021**  
**12.1-6.4.2022**

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

### JAMMA TILLSAMMANS

**Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist**  
**ti 18.30-19.30, kursavgift 20 €/20 €**  
**7.9-30.11.2021, 16 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 16 lekt.**

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

Ta även del av det övriga  
musikkursutbudet på sidorna 11-13.

## Bildkonst

### FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marika Tyynismaa-Joukosalmi**  
**må 10.15-11.15, kursavgift 11 €**  
**13.9-11.10.2021, 7 lekt.**

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

### KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 1 - 3

**Edsevö skola - Tecknesalen, Marika Tyynismaa-Joukosalmi**  
**ti 13.00-14.30, kursavgift 20 €/24 €**  
**14.9-23.11.2021, 20 lekt.**  
**25.1-19.4.2022, 24 lekt.**

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



## KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 4 - 6

**Edsevä skola - Tecknesalen,  
Marika Tyynismaa- Joukosalmi**  
**ti 14.30-16.00, kursavgift 20 €/24 €**  
**14.9-23.11.2021, 20 lekt.**  
**25.1-19.4.2022, 24 lekt.**

Den tvåspråkiga konstklubben SPLASCH! för åk 4 - 6 ger barn möjlighet att prova på bl.a. tygtryck, gips-gjutning och flera olika bildkonsttekniker såsom målning och illustration. Inga tilläggskostnader för material.

## TECKNA OCH MÅLA, ÅK 1 - 2

**Purmo skola - Klassrum, Anna Björk**  
**ti 12.30-14.15, kursavgift 28 €**  
**7.9-30.11.2021, 28 lekt.**

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

## TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3 - 6

**Purmo skola - Klassrum, Anna Björk**  
**on 13.30-15.00, kursavgift 24 €**  
**8.9-1.12.2021, 24 lekt.**

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

## GRUNDERNA I ANIMATION, 10 - 15 ÅR

**Sandsund skola - Klassrum, Viktoria Mårtens**  
**må 16.30-18.00, kursavgift 16 €**  
**11.10-13.12.2021, 16 lekt.**

Kom med och lär dig grunderna i animation och rörlig bild. Vi fokuserar på klassisk 2D animation, men lär oss också om andra animationstekniker såsom stop motion. Vi använder oss av program som man lätt laddar ner via din app-butik i mobilen eller på surfplattan. Inga tidigare erfarenheter krävs. Ta med dig egen smarttelefon eller surfplatta!

# Scenkonst

## DRAMAKURS 9 - 12 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark**  
**må 13.30-15.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 24 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 24 lekt.**

Är du intresserad av teater eller vill du bara testa på? På kursen går vi bland annat in på skådespelarkonst, improvisation, skapandet av berättelser och många roliga teaterlekar. Dramakursen förstärker samarbetsförmågan, den lär oss att lyssna och iakttä gruppen den, bygger även en stark gruppenhet och skapar vänner för livet. Kursen strävar efter att ha roliga och givande upplevelser. Ingen tidigare erfarenhet av drama krävs.

## DRAMAKURS 9 - 12 ÅR, BENNÄS

**Sursik skola - Dramarummet, Isak Järnmark**  
**må 17.30-19.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**6.9-29.11.2021, 24 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 24 lekt.**

Är du intresserad av teater eller vill du bara testa på? På kursen går vi bland annat in på skådespelarkonst, improvisation, skapandet av berättelser och många roliga teaterlekar. Dramakursen förstärker samarbetsförmågan, den lär oss att lyssna och iakttä gruppen den, bygger även en stark gruppenhet och skapar vänner för livet. Kursen strävar efter att ha roliga och givande upplevelser. Ingen tidigare erfarenhet av drama krävs.



## TEATER I RÖRELSE, 4 - 6 ÅR, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark**  
**to 17.00-18.00, kursavgift 16 €/16 €**  
**9.9-2.12.2021, 16 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 16 lekt.**

Tycker du om att springa och röra på dig eller vill du testa på något helt nytt? Välkommen med på Teater i rörelse! På kursen leker vi teaterlekar, går igenom sagovärldar och lär oss att gå som djur, stora som små. Teater i rörelse stärker samarbetsförmågan, koncentrationen och framför allt tränar vi motoriken på ett roligt och kreativt sätt. Vi strävar efter givande upplevelser och att ha roligt tillsammans.

## TEATER I RÖRELSE JUNIOR, 7 - 9 ÅR, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark**  
**to 18.15-19.15, kursavgift 16 €/16 €**  
**9.9-2.12.2021, 16 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 16 lekt.**

Tycker du om att vara i gång och träffa nya kompisar? Då är Teater i rörelse junior, något för dig! Här leker vi teaterlekar med fokus på rörelse, vi går igenom lite lätt akrobatik och vi utforskar tillsammans hur vi kan föra en berättelse framåt med hjälp av rörelse. Kursen stärker samarbetsförmågan i grupp, den stärker vår kroppskontroll och gör motion roligt. Kursen strävar efter att skapa roliga, givande upplevelser och fokuserar på just rörelse.



# Dans

## SAGOBALLETT, 5 - 7 ÅR

**Sursik skola - Anderssensalen och  
Bennäs skola, Raija Ilo**  
**lö 12.45-13.30, kursavgift 17 €/17 €**  
**11.9-4.12.2021, 12 lekt.**  
**15.1-9.4.2022, 12 lekt.**

För barn födda 2014-2016. Barnen lär sig grunderna i klassisk balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna! Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola de tre första kurstillfällena: 11.9, 18.9 och 25.9. Kursen startar alltså i Bennäs skola.

Även 13.11 och 20.11 hålls kursen i Bennäs skola.

## BALETT, 8 - 10 ÅR

**Sursik skola - Anderssensalen och  
Bennäs skola, Raija Ilo**  
**lö 12.00-12.45, kursavgift 17 €/17 €**  
**11.9-4.12.2021, 12 lekt.**  
**15.1-9.4.2022, 12 lekt.**

På kursen övar vi balettteknik, styrka och smidighet. Genom olika teknik- och improvisationsövningar övar vi musikalitet, koordination och rumsuppfattning samt lätta balettkoreografier. Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola de tre första kurstillfällena: 11.9, 18.9 och 25.9. Kursen startar alltså i Bennäs skola.

Även 13.11 och 20.11 hålls kursen i Bennäs skola.



## SHOWDANCE, 9 - 12 ÅR

**Ytterse skola - Gymnastiksalen,  
Sara Vähäkangas**  
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

På kursen lär vi oss enkla stegkombinationer, tränar styrka och balans och har roligt tillsammans.

Vi lär oss grunderna i olika dansstilar och övar också in en danskoreografi som vi sedan visar upp åt vänner och familj. Kursen passar dig som tycker om att röra på dig och är villig att utmana dig själv för att lära dig nya saker. Du behöver inte ha tidigare erfarenheter av dans. Både pojkar och flickor är välkomna. Ta på dig bekväma kläder och inneskor.

## DANS MASHUP 7 - 9 ÅR

**Sursik skola - Anderssensalen,  
Hanna Grankvist ny kursledare**  
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mashup fortsätter med de tre populära dansstilarna moderndans, nutidsdans samt shuffle-/Fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola 15.9 och 22.9.

## DANS MASHUP 10 - 14 ÅR

**Sursik skola - Anderssensalen,  
Hanna Grankvist ny kursledare**  
on 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mashup fortsätter med de tre populära dansstilarna moderndans, nutidsdans samt shuffle-/Fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola 15.9 och 22.9.

## JAZZ, MODERN DANS OCH STREETDANCE

**Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo**  
lö 13.30-15.00, kursavgift 31 €/31 €  
11.9-4.12.2021, 24 lekt.  
15.1-9.4.2022, 24 lekt.

För dig som är 12 år och äldre. Lektionerna innehåller uppvärmning, träning av jazz, contemporary samt streetdantekniker och koreografier. P.g.a. studentskrivningarna hålls de tre första kurstillfällena 11.9, 18.9 och 25.9 i Bennäs skola.

Även 13.11 och 20.11 hålls kursen i Bennäs skola.

# Gymnastik och träning

## WILD KIDS, 7 - 9 ÅR

**Forsby skola, utomhus, Emma Forsman**  
lö 10.00-14.00, kursavgift 10 €  
11.9.2021, 5 lekt.

Häng med på en rolig utedag! Björnarna och lejonerna kämpar mot varandra i spännande och roliga lekar. Eget mellanmål med och kläder efter väder. Dagen hålls i sin helhet utomhus vid Forsby skola.

## FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, BENNÄS

**Bennäs skola - Gymnastiksalen,  
Emma Myrevik-Lampa**  
ti 17.30-18.30, kursavgift 27 €/27 €  
7.9-30.11.2021, 16 lekt.  
11.1-5.4.2022, 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 innetossor.

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

## LEKGYMNASTIK 4 - 6 ÅR, LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö**  
on 17.30-18.30, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

Vi leker och har roligt samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik.

## LEKGYMNASTIK 4 - 6 ÅR, SANDSUND

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,  
Andreas Forsman**  
to 17.30-18.30, kursavgift 21 €/25 €  
23.9-25.11.2021, 13 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

För barn i åldern 4-6 år. Vi leker och har roligt med olika övningar som tränar motorik, kroppsuppfattning och rytmik. Ta på halktossor och bekväma kläder.

## LEKGYMNASTIK 4 - 6 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö**  
to 17.30-18.30, kursavgift 25 €/25 €  
9.9-25.11.2021, 16 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

Vi leker och har roligt samtidigt som vi tränar kroppsuppfattning och motorik.

## SPORTY KIDZ JUNIOR, LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö**  
on 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €  
8.9-1.12.2021, 16 lekt.  
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

För flickor och pojkar i åk 1-4. Under kursen kommer vi att pröva på olika idrotts- och gymnastikformer.

## SPORTY KIDZ JUNIOR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö**  
to 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €  
9.9-25.11.2021, 16 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

## BOLLSPEL FÖR BARN, 7 - 9 ÅR

**Forsby skola - Gymnastiksalen, Emma Forsman**  
on 18.00-19.00, kursavgift 22 €  
8.9-24.11.2021, 15 lekt.

Vi testar på olika bollspel och lekar, allt från brännboll till elefantfotboll. Halkstrumpor på!







## BOLLSPEL FÖR UNGA, 10 - 12 ÅR

**Forsby skola - Gymnastiksalen,  
Emma Forsman**  
on 19.00-20.00, kursavgift 22 €  
8.9-24.11.2021, 15 lekt.

Vi testar på olika sorters bollspel och lekar, allt från brännboll till elefantfotboll.

## PARKOUR, 6 - 9 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha**  
to 18.40-19.40, kursavgift 25 €/25 €  
9.9-25.11.2021, 16 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

## PARKOUR, 10 - 15 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha**  
to 19.40-20.40, kursavgift 25 €/25 €  
9.9-25.11.2021, 16 lekt.  
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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



## VÄGGKLÄTTRING, 8 - 11 ÅR

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,  
Camilla Sandström, Jesper Holmstedt**  
to 16.30-18.00, kursavgift 15 €  
23.9-21.10.2021, 10 lekt.

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

## VÄGGKLÄTTRING, 12 - 15 ÅR

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,  
Camilla Sandström, Jesper Holmstedt**  
to 16.30-18.00, kursavgift 15 €  
28.10-25.11.2021, 10 lekt.

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

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

# SENIORINSTITUTET

## Data

### DIGI DAX

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Peter Kerbs**  
ti 9.30-11.00, kursavgift 20 €  
7.9-30.11.2021, 24 lekt.

Behöver du hjälp med små eller stora digitala ärenden? I den här kursen går vi, utgående från deltagarnas önskemål, igenom olika digitala tjänster t.ex. Oma Kanta, bankprogram, biljettbokningar via nätet, laboratoriebokningar m.m. Målsättningen med kursen är att du som deltagare skall bli mera bekväm med att sköta dina ärenden digitalt.



## Historia

### MINNESVÄRT

**Henriksborg (f.d. prästgården i Esse),  
Sofie Strandén-Backa**  
ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €/13 €  
14.9-23.11.2021, 12 lekt.  
25.1-5.4.2022, 12 lekt.

Vi fortsätter träffas varannan tisdag och prata om minnesvärda händelser i och personer från Esse, för att föra det muntliga lokala kulturarvet vidare. Under detta år lägger vi fokus på folk som rört sig bort från Esse och folk som kommit och återkommit till Esse. Det handlar med andra ord om berättande om emigration till andra länder och om återvändande, om resor och utfärder i trakten, om besökare och kringresande sällskap. Som vanligt är det deltagarna själva som formar innehållet under kurskvällarna under ledning av folkloristen Sofie Strandén-Backa.

Tack vare medel från  
Utbildningsstyrelsen kan en del  
kurser riktade till seniorer erbjudas  
med sänkt kursavgift.





## Gymnastik och träning

### MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA

**Lepplax skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba**  
**ti 14.00-15.00, kursavgift 20 €/20 €**  
**7.9-30.11.2021, 16 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 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, PURMO

**Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman**  
**må 9.00-10.00, kursavgift 25 €/25 €**  
**13.9-29.11.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

Kurs även under höstlovet 18.10.

### KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

**Essegården, Ann-Louis Wikblad**  
**fr 10.00-11.00, kursavgift 20 €/23 €**  
**10.9-26.11.2021, 16 lekt.**  
**14.1-29.4.2022, 19 lekt.**

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

### SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, KÅLLBY

**Kållby samlingshus - Serveringsrummet, Ann-Louis Wikblad**  
**on 13.45-14.45, kursavgift 20 €/24 €**  
**8.9-1.12.2021, 16 lekt.**  
**12.1-27.4.2022, 20 lekt.**

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

### SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad**  
**on 15.15-16.15, kursavgift 20 €/24 €**  
**8.9-1.12.2021, 16 lekt.**  
**12.1-27.4.2022, 20 lekt.**

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



### SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, BENNÄS

**Bennäs skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad**  
**on 16.45-17.45, kursavgift 20 €/24 €**  
**8.9-1.12.2021, 16 lekt.**  
**12.1-27.4.2022, 20 lekt.**

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

### SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

**Purmogården, Gunhild Berger**  
**to 13.00-14.00, kursavgift 20 €/20 €**  
**9.9-25.11.2021, 16 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 16 lekt.**

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

### SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

**Lostugan, Anne-Maria Willman**  
**må 10.30-11.30, kursavgift 20 €/20 €**  
**13.9-6.12.2021, 16 lekt.**  
**10.1-4.4.2022, 16 lekt.**

Lätta motions- och muskelövningar med stolstöd till musik. Vi tränar även balans och rörlighet samt avslutar med stretching. Kurs även under höstlovet, 18.10.

### HÅLL DIG I FORM 1

**Sportis idrottshall - Gymmet, Lars-Gunnar Holm**  
**ti 7.30-8.45, kursavgift 24 €/24 €**  
**7.9-30.11.2021, 20 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 20 lekt.**

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

### HÅLL DIG I FORM 2

**Sportis idrottshall - Gymmet, Knut Brännbacka**  
**ti 8.00-9.15, kursavgift 24 €/24 €**  
**7.9-30.11.2021, 20 lekt.**  
**11.1-5.4.2022, 20 lekt.**

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

### HÅLL DIG I FORM 3

**Sportis idrottshall - Gymmet, Knut Brännbacka, Lars-Gunnar Holm**  
**to 15.00-16.15, kursavgift 24 €/24 €**  
**9.9-25.11.2021, 20 lekt.**  
**13.1-7.4.2022, 20 lekt.**

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



# SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

## HENKILÖSTÖ

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

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

**Tekstiiliohjaaja:** Marie-Louise Thylin, puh. 050-5622 385

**Musiikinopettaja:** Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

**Henkilöstön sähköposti:** etunimi.sukunimi@pedersore.fi

Opiston toimisto sijaitsee Kulttuuritalo AX:ssa, 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 23.8. klo 8.00** alkaen.

**Ilmoittautuminen Internetissä** osoitteessa [mi.pedersore.fi](https://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 ilmoittautumispäivää, **Ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua.** Silloin päätämme, voiko kurssi alkaa vai ei.

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

## PERUUTUKSET (HUOM! MUUTETUT PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

**Lyhyet kurssit (kesto alle 10 viikkoa):** On erittäin tärkeää, että ilmoitat peruutuksesta toimistoon **viimeistään 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 kokeilla uutta kurssia kerran ennen kuin päätät, haluatko osallistua kurssille. Jos peruutus **tehdään toimistoon ENNEN toista kurssikertaa**, kurssimaksua ei peritä. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä.

**Mahdolliset peruutukset tehdään toimistoon** (EI opet-

tajalle)! Voit myös itse perua kurssipaikkasi netissä osoitteessa [mi.pedersore.fi](https://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 lähettäjältä [noreply@pedersore.fi](mailto: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](mailto: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**. Sen jälkeen niitä ei oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentoja osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan. Säh-

köisillä 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.

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

## ARVIOINTI

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

## KURSSITODISTUKSET

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

## KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

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

## KULTTUURI- JA LIIKUNTALAUTAKUNTA

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta johtaa opiston toimintaa. Kulttuurilautakunta hoitaa myös kirjasto-, kulttuuri-, raittius-, liikunta- ja nuorisoasiat Pedersören kunnassa. Uusi lautakunta aloittaa työnsä syksyllä 2021.

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme [mi.pedersore.fi](https://mi.pedersore.fi)

## 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](https://mi.pedersore.fi)**

## Kansalaisopiston toiminta ja covid-19

Kansalaisopiston puolelta toivomme, että kurssitoiminta voidaan järjestää normaalisti lukuvuoden aikana. Seuraamme tilannetta ja pidätämme oikeuden muutoksiin. Mukautamme toimintaa tarvittaessa kansallisten suositusten ja rajoitusten mukaisesti. Etäopetusta järjestetään mahdollisuuksien mukaan, jos tavallinen opetus ei ole mahdollista. Etäopetus lasketaan myös kurssikerraksi. Ilmoita HETI MI-toimistoon jos et halua osallistua jos kurssi siirretään etäopetukseen. Jos et ilmoita katsomme että olet osallistunut kurssille.





## Tekniikka

### LENNOKKIPERUSKURSSI

**Sursik – piirrustussali ja Sportis-halli, Erkko Saviaro**  
**la 9.30-14.00, kurssimaksu 14 €**  
**2.10.-16.10.2021, 12 oppit.**  
**Kurssi koostuu kahdesta rakennusleiristä.**

Rakennusleiri 1 (peruslennokki), lauantai 2.10.: Kurssin aluksi rakennamme piirustussalissa yhdessä yksinkertaisen kumimoottorilennokin, jota koelennätämme sisällä Sportishallissa. Lennokin lentoaika on noin 1 minuutti. Käymme myös läpi lennokkien ja lentämisen perusteoriaa. Rakentamiselle on varattu aikaa 2,5 tuntia ja koelennätykselle 2 tuntia.

Rakennusleiri 2 (kehittyneempi lennokki), lauantai 16.10.: Kurssi jatkuu kehittyneemmän kumimoottorilennokin rakentamisella, jolla voi lentää jopa 3 minuuttia. Sisältää myös hieman lentoteoriaa. Rakentamiselle on varattu aikaa 2,5 tuntia ja koelennätykselle 2 tuntia.

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

## Kuvataiteet

### VÄRIKYLPLY, 6 KK - 6 V.

**Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marika Tyynismaa- Joukosalmi**  
**ma 10.15-11.15, kurssimaksu 11 €**  
**13.9.-11.10.2021, 7 oppit.**

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

### TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 1-3

**Edsevön koulu - Piirrustussali, Marika Tyynismaa- Joukosalmi**  
**ti 13.00-14.30, kurssimaksu 20 €/24 €**  
**14.9.-23.11.2021, 20 oppit.**  
**25.1.-19.4.2022, 24 oppit.**

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

### TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 4-6

**Edsevön koulu - Piirrustussali, Marika Tyynismaa- Joukosalmi**  
**ti 14.30-16.00, kurssimaksu 20 €/24 €**  
**14.9.-23.11.2021, 20 oppit.**  
**25.1.-19.4.2022, 24 oppit.**

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



## Musiikki

### SÄHKÖBASSO KAIKILLE

**Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo**  
**ti 17.00-19.30, kurssimaksu 46 €/46 €**  
**7.9.-30.11.2021**  
**11.1.-5.4.2022**

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

### RUMPUSETTIKURSSI

**Lövis - Sali, Christoffer Kaustell**  
**ma 15.00-19.30, kurssimaksu 46 €/46 €**  
**6.9.-29.11.2021**  
**10.1.-4.4.2022**

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

### YKSINLAULU

**Lövis - Sali, Maria Lahtela**  
**to 14.30-21.00, kurssimaksu 46 €/46 €**  
**9.9.-2.12.2021**  
**13.1.-7.4.2022**

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

### AIKUISTEN ROKKIBÄNDI, RYHMÄ 1, SURSİK

**Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo**  
**ti 19.30-21.00, kurssimaksu 27 €/27 €**  
**7.9.-30.11.2021, 24 oppit.**  
**11.1.-5.4.2022, 24 oppit.**

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

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



## VIULUNSOITTAJAT

**Edsevön koulu - Piirrustussali, Johanna Lönngren**  
ke 14.00-18.00, kurssimaksu 46 €/46 €  
8.9.-8.12.2021  
12.1.-6.4.2022

Viulunsoiton opetusta, yksilöllisesti ja ryhmässä. Vasta-alkajille, 7 v. ja vanhemmat. Viuluja on myös vuokrattavissa meiltä. Yksilöllistä opetusta 30 min/vko, kaksi kertaa lukukaudessa sen sijaan ryhmäopetusta 90 min.

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa.

Jokaisella oppilaalla on n. 15 min soittoaikaa viikossa.

## PIANO, YLI-ÄHTÄVÄ

**Överesse skola - Musiikkisali, Ann-Christin Storrack**  
ma 15.15-17.30, kurssimaksu 31 €/31 €  
6.9.-29.11.2021  
10.1.-4.4.2022

## PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

**Ytteresse skola - Musiikkiluokka, Åsa Grankvist**  
ma 14.15-17.15, kurssimaksu 31 €/31 €  
6.9.-29.11.2021  
10.1.-4.4.2022

## PIANO, SANDSUND, TIISTAI

**Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist**  
ti 14.15-17.15, kurssimaksu 31 €/31 €  
14.9.-7.12.2021  
11.1.-5.4.2022

## PIANO, EDSEVÖ

**Edsevön koulu - Käsityösali, Åsa Grankvist**  
to 13.00-16.00, kurssimaksu 31 €/31 €  
16.9.-2.12.2021  
13.1.-7.4.2022

## URUT/PIANO, LEPLAKS, KESKIVIikko

**Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist**  
ke 13.15-16.15, kurssimaksu 31 €/31 €  
15.9.-8.12.2021  
12.1.-6.4.2022

## PIANO, PÄNNÄINEN

**Sursik skola - Musiikkisali, Mikael Björklund**  
ma 15.30-18.30, kurssimaksu 31 €/31 €  
6.9.-29.11.2021  
10.1.-4.4.2022

## PIANO, KOLPPI

**Flynängenin rukoushuone, Mikael Björklund**  
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 31 €/31 €  
7.9.-30.11.2021  
11.1.-5.4.2022

## PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

**Ytteresse skola - Musiikkiluokka, Mikael Björklund**  
ke 14.15-18.00, kurssimaksu 31 €/31 €  
8.9.-1.12.2021  
12.1.-6.4.2022

## PIANO, SANDSUND, TORSTAI

**Sandsund skola - Musiikkiluokka, Mikael Björklund**  
to 15.15-18.15, kurssimaksu 31 €/31 €  
9.9.-25.11.2021  
13.1.-7.4.2022

# Tekstiili ja muut käden taidot

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

## KERAMIIKKA

**Ylipurmon entinen kyläkauppa, May-Len Ede**  
ke 18.00-21.00, kurssimaksu 30 €/24 €  
22.9.-24.11.2021, 36 oppit.  
9.2.-30.3.2022, 28 oppit.

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

## VIULUNRAKENNUSKURSSI

**Sursik skola - Puutyösali, Leif Kronqvist**  
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 42 €/42 €  
6.9.-29.11.2021, 48 oppit.  
10.1.-4.4.2022, 48 oppit.

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

## OMPELE KODIN TEKSTIILIT JA TILKKUTYÖT

**Sursik skola - Käsityösali, Ann-Sofi Sandell-Wikar**  
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 40 €/40 €  
6.9.-29.11.2021, 48 oppit.  
10.1.-4.4.2022, 48 oppit.

Mitä tarvitset kotiin? Ompelemme kaikkea tilkkutöistä tyynyihin, verhoihin ja muihin kodin tekstiileihin omien toiveidesi mukaan. Joka toinen kurssi-ilta esitellään uusi tilkkutekniikka, mutta valitset itse,

mitä haluat ommella kurssin aikana. Jos rajoituksia asetetaan, ohjausta annetaan yksilöllisesti tai etänä.

## PAIKKAA JA PARSII

**Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin**  
ti 18.00-20.30, kurssimaksu 10 €  
2.11.-9.11.2021, 7 oppit.

Tule mukaan koristelevaan rikkinaiset vaatteesi! Vaatteiden paikat saavat nyt näkyä. Vuoden käsityötekniikkana on paikkaus ja parsiminen. Käyttämämme geometriset pistot ovat japanilaisia sashiko- ja boro-pistoja. Voit koristella lempipuserosi, farkkusi tai sukat. Ota mukaan erilaisia värikkäitä lankoja, ompeluneuloja ja sakset sekä korjattavan vaatekapaleen.

## PITSINNYPLÄYS

**Katternön kylätalo, Nina Schwarz**  
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00,  
kurssimaksu 40 €/40 €  
25.9.-28.11.2021, 48 oppit.  
29.1.-27.3.2022, 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: la-su 25.-26.9., 23.-24.10. ja 27.-28.11.

## TUFTAA PEHMEÄ TYNNY TAI TAULU

**Sursik skola - Käsityösali, Marie-Louise Thylin**  
ti 18.00-20.30, kurssimaksu 16 €  
28.9.-26.10.2021, 13 oppit.

Tuftaus on hauska, helppo ja nopea tekniikka. Tuftausneulalla tehdään silmukoita. Voit tuftata kauniin taulun tai tyynyn ja valita käytettävän kuvion ja



värit. Ensimmäisenä iltana käymme läpi materiaalit ja mallit sekä teemme tilaukset. Toisella kerralla kiinnitämme kankaan, siirrämme mallin kankaalle ja opetamme tekniikan. Kolmannella kerralla tuf-taamme ja viimeisellä kerralla viimeistelemme työn.

## HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

**Sandbacka työpaja, Bäckby, Riitta Sandbacka**  
**pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,**  
**kurssimaksu 38 €/38 €**  
**1.10.-13.11.2021, 45 oppit.**  
**11.2.-26.3.2022, 45 oppit.**

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Kurssi joka toinen viikko. Kurssipäivät syksyllä: 1.-2.10., 15.-16.10., 29.-30.10. ja 12.-13.11.

## LUOVAT KÄDET, PURMO

**Nederpurmo Marttatalo, Marie-Louise Thylin**  
**ma 9.00-12.00, kurssimaksu 37 €**  
**13.9.-29.11.2021, 44 oppit.**

## LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

**Umforsbacka kudontaluokka,**  
**Marie-Louise Thylin**  
**ma 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €/37 €**  
**20.9.-29.11.2021, 40 oppit.**  
**10.1.-28.3.2022, 44 oppit.**

## LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

**Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin**  
**ti 9.00-12.00, kurssimaksu 34 €/37 €**  
**21.9.-30.11.2021, 40 oppit.**  
**11.1.-29.3.2022, 44 oppit.**

## LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

**Lepplax seuratalo, Marie-Louise Thylin**  
**ti 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €/37 €**  
**21.9.-30.11.2021, 40 oppit.**  
**11.1.-29.3.2022, 44 oppit.**

**Luovat kädet-kurssit** on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsitöistä ja käsillä tekemisestä. Ensimmäinen kurssikerta on suunnittelutapaaminen, jossa esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita. Voit kokeilla erilaisia käsityötekniikoita, kuten nauhakudontaa, neulahuovutusta, makramee-solmeilua, sashiko-kirjontaa, käpypitsin tekemistä ja tuftausta. Voit kokeilla myös uusia virkkaus- ja neulontamalleja. Aloitamme suunnittelemalla erilaisia kudontatöitä, joten voit mielellään ottaa mukaan jonkin käsityön, jonka tekemisessä et tarvitse apua. Saat tietoa erilaisista materiaaleista, kuten pellavasta, juutista, sisalista ja lyocellistä, ja mistä voit ostaa materiaalin. Voit esittää toiveita ja päättää itse, mitä haluat tehdä. Inspiroimme toisiamme! Kurssin aikana vierailamme suuressa lankakaupassa. Jos rajoituksia asetetaan, opetus järjestetään yksilöopetuksena sovittuna aikana.

## LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

**Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin**  
**ke 9.00-12.00, kurssimaksu 34 €/37 €**  
**22.9.-1.12.2021, 40 oppit.**  
**12.1.-30.3.2022, 44 oppit.**

## LUOVAT KÄDET, ÅVIST

**Åvist kyläkirjasto, Marie-Louise Thylin**  
**to 13.00-16.00, kurssimaksu 34 €/37 €**  
**23.9.-25.11.2021, 40 oppit.**  
**13.1.-31.3.2022, 44 oppit.**

## KUDONNAN ILOA - PÄIVÄKURSSI

**Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin**  
**ke 13.30-16.00, kurssimaksu 34 €/34 €**  
**15.9.-8.12.2021, 40 oppit.**  
**12.1.-6.4.2022, 40 oppit.**

Koe luovia hetkiä kangaspuiden parissa. Saat suunnitella ja kutoa yksilöllisen tuotteen, joka sopii kotiisi ja tarpeisiisi. Kokeilemme loimen värjäämistä ja voit kokeilla varren vaihtoa ja smålandsväv-kudontaa. Autamme eri vaiheiden kanssa. Vierailamme syksyllä suuressa lankakaupassa.

## KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

**Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin**  
**ma 18.00-21.00, kurssimaksu 34 €/37 €**  
**20.9.-29.11.2021, 40 oppit.**  
**10.1.-28.3.2022, 44 oppit.**

Sinulle, joka et ole aiemmin kutonut. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat kokeilla luovuuttasi kangaspuilla ja tehdä yksilöllisen tuotteen, joka sopii kotiisi. Kurssilla opit kaikki loimen käärimisen vaiheet. Kurssiin sisältyy mm. loimen laskeminen, rakentaminen, langan laskeminen, materiaalioppi, väri ja sommittelu, päättely ja asennus. Saat suunnitella ja kutoa yksilöllisen tuotteen, ja autamme toisiamme työn eri vaiheissa. Voit käyttää uudelleen tekstiilejä, turkista, nahkaa ja muovia.

# Tanssi

## PARITANSSI

**Edsevön koulu - Liikuntasali, Jarmo Leppäkari**  
**su 16.00-19.00, kurssimaksu 38 €/38 €**  
**26.9.-28.11.2021, 32 oppit.**  
**23.1.-20.3.2022, 32 oppit.**

Taso 1, aloittelijat: Tanssikurssi sinulle, joka ei koskaan ollut tanssikurssilla, tai sinulle, joka haluat päivittää tanssiosaamistasi. Tällä kurssilla tanssimme buggia, fuskua ja foxtrotia. Kurssi pidetään klo 16–18, joista toinen tunti on yhteinen tason 2 kanssa. Ilmoittaudu yksin tai yhdessä tanssiparin kanssa.

Taso 2, jatkokurssi: Tanssikurssi kaikille, jotka ovat käyneet useilla tanssikurssilla. Kurssin tanssit päätetään yhdessä kurssin alussa. Kurssi pidetään klo 17–19, joista ensimmäinen tunti on yhteinen tason 1 kanssa, ja tanssimme tason 1 tansseja (buggia, foxtrotia ja fuskua). Toisella tunnilla (18–19) tanssimme lukukauden alussa esitettyjen toiveiden ja tarpeiden mukaisia tansseja.

Kurssia ei pidetä 24.10. ja 7.11.

## SATUBALETTI, 5 – 7 VUOTIAILLE

**Sursik skola – Anderssensali ja Bennäs skola,**  
**Raija Ilo**  
**la 12.45-13.30, kurssimaksu 17 €/17 €**  
**11.9.-4.12.2021, 12 oppit.**  
**15.1.-9.4.2022, 12 oppit.**

2014–2016-syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. HUOM! Kurssi pidetään Bennäs koulussa kolme ensimmäistä kurssitilaisuutta: 11.9., 18.9. ja 25.9. Kurssi alkaa siis Bennäs koulussa. Myös 13.11. ja 20.11. kurssit pidetään Pännäisten koulussa.

## BALETTI, 8 – 10-VUOTIAILLE

**Sursikin koulu – Anderssensali ja**  
**Pännäisten koulu, Raija Ilo**  
**la 12.00-12.45, kurssimaksu 17 €/17 €**  
**11.9.-4.12.2021, 12 oppit.**  
**15.1.-9.4.2022, 12 oppit.**

Kurssilla harjoitellaan balettitekniikkaa, voimaa ja notkeutta. Eri tekniikoiden ja improvisaation avulla harjoittelemme musikaalisuutta, koordinaatiota ja tilan hahmottamista sekä helppoja balettikoreografioita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja voimistelutossut!

Ylioppilaskirjoitusten vuoksi kurssi pidetään Pännäisten koululla kolmena ensimmäisenä kertana: 11.9., 18.9. ja 25.9. Kurssi alkaa siis Pännäisten koulussa. Myös 13.11. ja 20.11. kurssit pidetään Pännäisten koulussa.

## JAZZ, NYKYTANSSI JA STREETDANCE

**Sursikin koulu – Anderssensali, Raija Ilo**  
**la 13.30-15.00, kurssimaksu 31 €/31 €**  
**11.9.-4.12.2021, 24 tuntia**  
**15.1.-9.4.2022, 24 tuntia**

Tarkoitettu yli 12-vuotiaille. Tunnit sisältävät lämmitelyä, jazzin, nykytanssin ja streetdancen tekniikoiden ja koreografioiden harjoittelua.

Ylioppilaskirjoitusten vuoksi kurssi pidetään Pännäisten koululla kolmena ensimmäisenä kertana: 11.9., 18.9. ja 25.9. Kurssi alkaa siis Pännäisten koulussa. Myös 13.11. ja 20.11. kurssit pidetään Pännäisten koulussa.



# Kielet

## ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston**  
**ti 19.30-21.00, kurssimaksu 25 €/25 €**  
**7.9.-30.11.2021, 24 oppit.**  
**11.1.-5.4.2022, 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.

## BASIC BUSINESS ENGLISH (LEVEL 4)

**Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston**  
**ti 17.45-19.15, kurssimaksu 25 €/25 €**  
**7.9.-30.11.2021, 24 oppit.**  
**11.1.-5.4.2022, 24 oppit.**

Do you want to improve your business english? This course will cover everyday English in the workplace, from office and administrative vocabulary to practical things such as workplace etiquette, small talk and how to write an email.

# Eläimet ja luonto

## SIENIKURSSI: AARTEENETSINTÄÄ SIENIMETSÄSSÄ

**Fagerbackan karjamaapaikka, Kenneth Bergroth**  
**la 10.00-15.00, kurssimaksu 12 €**  
**25.9.2021, 7 oppit.**

Kurssi alkaa sieninäyttelyllä, jonka osallistujat tekevät yhdessä. Lajeille annetaan nimet sienituntija Kenneth Bergrothin johdolla. Hän on Kokkolan-seudun sieniseuran puheenjohtaja. Seuraavaksi

vuorossa on poimintaa ja puhdistusta, jonka jälkeen osallistujien tulokset tarkistetaan. Vinkkejä ja reseptejä annetaan. Osallistujat saavat mielellään ottaa mukaan omia sieniä tunnistusta varten. Ota mukaan: kori, sieniveitsi ja omat eväät. Kaksikielinen kurssi.

Huom! Kurssien osallistujia EI ole vakuutettu opiston puolesta!

Kuva: Essnature

## RUSKAVAELLUS ITÄ-SUOMESSA

**Mattias Kanckos**  
**kurssimaksu 70 €**  
**to 16.9.- su 19.9.2021**

Lähde mukaan vaeltamaan parhaaseen ruska-aikaan Suomen uusimpaan kansallispuistoon Hossaan, hieman Kuusamosta etelään. Alue on jo pitkään ollut tärkeä virkistysalue, ja siellä on kattavat palvelut vaeltajille. Nähtävyyksiä ovat muun muassa monet upeat harjut, kirkkaat järvet ja syvä rotkolaakso Julma Ölkky, jonka ohitamme vaelluksen aikana. Päiväetappien pituus on noin 15 km enimmäkseen helppokulkuisessa maastossa. Vaellus soveltuu yli 12-vuotiaille, joilla on normaali peruskunto. Yövyimme teltassa ja/tai tuulensuojassa. Opas auttaa kaikkien toiveiden ja tarpeiden kanssa ennen vaellusta, vaelluksen aikana ja sen jälkeen. Matkustamme yhdessä Hossaan ja jaamme kuljetuskustannukset. Ruoan maksaa jokainen itse, muuten ei tule lisäkustannuksia. Lisätietoa vaelluksesta lähetetään ilmoittautuneille noin 1 viikko ennen lähtöä. Huomaa, että kurssin osallistujia ei vakuuteta opiston puolesta.

## 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](https://mi.pedersore.fi)

## LAUANTAIVAELLUKSET JÄRVISEUDULLA (1) - PAALIJÄRVEN VAELLUSREITTI, ALAJÄRVI

**Mattias Kanckos**  
**la 8.00-15.30, kurssimaksu 15 €**  
**11.9.2021, 10 oppit.**

Pedersören naapurikunnat ovat Saukonreitin valmistumisen jälkeen tarttuneet trendiin ja rakentaneet useita uusia vaellusreittejä omiin kuntiinsa. Nykyään on mm. mahdollista kulkea pitkin uutta vaellusreittiä, Leipäreittiä, Lappajärveltä Purmojärven kautta Yli-Purmon Ilveskivelle ja sieltä eteenpäin Saukonreittiä pitkin.

Neljänä lauantaina syys- ja lokakuussa tutustumme näihin vaellusreitteihin. Joka lauantai vaellamme noin 15–20 km oppaan kanssa. Vaellukselle otetaan mukaan omat eväät. Pukeudu sopiviin ulkoiluvaatteisiin ja vaelluskenkiin. Jokaiselle vaellukselle ilmoitetaan erikseen. Kokoonnumme joka kerta klo 8.00 Pännäisten Salen luona, josta matkaamme yhdessä (jos mahdollista) lähtöpaikalle. Tarvittaessa järjestetään kuljetus takaisin autoille.

Lauantaivaellukset koostuu seuraavista osista, mutta huomaa, että jokaiselle kerralle on ilmoitettava erikseen:

- 11.9. - Paalijärven vaellusreitti, Alajärvi
- 25.9. - Ilveskivi–Purmojärvi (Leipäreitti osa 1)
- 2.10. - Purmojärvi–Lappajärvi (Leipäreitti osa 2)
- 9.10. - Prännin patikka Yliluoma, Kauhava

## LAUANTAIVAELLUKSET JÄRVISEUDULLA (2) - LEIPÄREITTI OSA 1 (ILVESKIVI - PURMOJÄRVI)

**Mattias Kanckos**  
**la 8.00-15.30, kurssimaksu 15 €**  
**25.9.2021, 10 oppit.**

## LAUANTAIVAELLUKSET JÄRVISEUDULLA (3) - LEIPÄREITTI OSA 2 (PURMOJÄRVI - LAPPAJÄRVI)

**Mattias Kanckos**  
**la 8.00-15.30, kurssimaksu 15 €**  
**2.10.2021, 10 oppit.**

## LAUANTAIVAELLUKSET JÄRVISEUDULLA (4) - PRÄNNIN PATIKKA YLILUOMA, KAUHAVA

**Mattias Kanckos**  
**la 8.00-15.30, kurssimaksu 15 €**  
**9.10.2021, 10 oppit.**



# Liikunta ja urheiluvalmennus

## ILTAPÄIVÄJOOGA

**Bennäs skola - Liikuntasali, Tina Hagnäs-Dubloo**  
**pe 13.30-15.00, kurssimaksu 31 €/31 €**  
**10.9.-3.12.2021, 24 oppit.**  
**14.1.-8.4.2022, 24 oppit.**

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

## SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

**Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen**  
**ma 18.30-19.30, kurssimaksu 25 €/25 €**  
**6.9.-29.11.2021, 16 oppit.**  
**10.1.-4.4.2022, 16 oppit.**

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

## JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

**Anders Wiklöf-areena, Minna Limnell-Rajala**  
**su 18.00-19.00, kurssimaksu 26 €/25 €**  
**12.9.-5.12.2021, 17 oppit.**  
**16.1.-10.4.2022, 16 oppit.**

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

## VOI HYVIN-JUMPPA, LAPPFORS

**Lappforsin eräkeskus, Riitta Sandbacka**  
**ma 15.30-16.30, kurssimaksu 25 €/25 €**  
**6.9.-29.11.2021, 16 oppit.**  
**10.1.-4.4.2022, 16 oppit.**

Lihaksia vahvistava kuntoliikuntaa koko keholle.

Otamme huomioon kaikki lihasryhmät ja panostamme venyttelyyn. Edistämme liikkuvuutta ja tasapainoa.

## VOI HYVIN-JUMPPA, BÄCKBY

**Bäckby skola - Liikuntasali, Riitta Sandbacka**  
**to 18.00-19.00, kurssimaksu 25 €/25 €**  
**9.9.-25.11.2021, 16 oppit.**  
**13.1.-7.4.2022, 16 oppit.**

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

## SÄHLYÄ MIEHILLE

**Sportis-halli - Sali, osa 2, Jonas Pettil**  
**ke 19.30-21.00, kurssimaksu 31 €/31 €**  
**8.9.-1.12.2021, 24 oppit.**  
**12.1.-6.4.2022, 24 oppit.**

Pelaamme sählyä! Ota mukaan oma sählymaila!

## KAHVAKUULA - KETTLEBELL

**Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula**  
**ke 19.00-20.00, kurssimaksu 25 €/25 €**  
**8.9.-1.12.2021, 16 oppit.**  
**12.1.-6.4.2022, 16 oppit.**

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

Katso myös muut liikuntakurssit sivulla 30.

## KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAikkojen osoitteet

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





# uteliv

ÖSTERBOTTENS FRILUFTSFESTIVAL

4 sept. 2021

## Pedersöre vildmarkscenter i Lappfors

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

Välkommen på årets friskaste fest!

## Workshops

### Vandring i kulturbyn Lappfors (Gunhild Berger)

En kunnig guide och historieberättare lotsar dig genom byn med rötter från 1500-talet.

### Bushcraft - överlevnad i teori och praktik (Outside Kallan)

Grundläggande kunskaper kring överlevnad, krishantering och prioriteringar, eldteknik, vatten och föda ur naturen mm.

### Skogens smaker (Anita Storm, Finlands Svenska Marthaförbund r.f.)

Ta tillvara skogens örter och bär. Smakprover, hur göra örtsalt och örtte. Grunderna i fermentering och torkning av mat.

### Njutarpaddling (Natventure)

En stillsam tur på en av de vackraste sträckorna längs med Esse å som funkade även för nybörjare.

### Kanotsafari (Natventure)

Upplev både lugna vatten där du stilla glider fram, men också lekfulla forsar som ger lite spänning i tillvaron. Safarin avslutas vid Björkfors kraftverk och du promenerar ca 1.5 km genom skogen tillbaka till Vildmarkscentret.

### Svamptramp (Tora och Katarina Barkar)

Svampsafari under vägledning av erfarna svampplockare. Lär dig identifiera våra vanligaste matsvampar.

### Vaxduk för turmaten (Marie-Louise Thylin / Pedersöre MI)

Hur packar du din mat för turen? Skippa aluminiumfolie och plastpåsar. Vi gör bivaxdukar, ett miljövänligt och plastfritt alternativ.

### Matlagning över öppen eld (Ida Lillqvist)

Riktig turmat görs på öppen eld, eller hur? Det här är workshoppen för dig som hellre kokar mat över öppen eld istället för gas.

## Övriga workshops bl.a.:

Gör ett personligt sittunderlag (Marie-Louise Thylin / Pedersöre MI)

Naturens huskurer (Anita Storm, Finlands Svenska Marthaförbund r.f.)

Naturfotokurs (Jan Björk)

Prova på Traillöping (Team Nordic Trail)

SUP – Stand up Paddle (Villa Elba)

Karta och kompass (IK Falken)

Mindfulness (Outside Kallan)

Matlagning på stormkök (Ida Lillqvist)

Uteliv bjuder på en bra mix av  
intressanta workshops!  
Info och tider hittas på [uteliv.fi](http://uteliv.fi)  
Avgift: 5-15€/workshop.

[www.uteliv.fi](http://www.uteliv.fi)





## Projekt för delaktighet och samhörighet för alla i Pedersöre

### VI ARBEITAR VÄL ILAAG?

Kom och ta del i det gemensamma talkot att göra en bra kommun bättre! Under oktober och november ordnar vi fyra workshopar, där vi gemensamt diskuterar stort och smått, får information om vad som är på gång i kommunen och tillsammans jobbar vidare med delaktighet. Vi utgår från de idéer som projektledaren Dennis Rönngård, under våren 2021 har samlat in vid sina byaträffar. Många bra åsikter har kommit fram och det har varit givande diskussioner.

Vill du fortfarande vara med och påverka finns ett frågeformulär på kommunens hemsida [www.pedersore.fi/arbeiti-laag](http://www.pedersore.fi/arbeiti-laag). Gå gärna in och besvara frågorna så vi får veta vad just du anser om kommunen.

*Håll utkik efter datumen när workshoparna ordnas på [mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi), samt i våra sociala medier.*

### VI FORTSÄTTER VÄL ATT ARBEIT I LAAG?

## BOTNIA PARADISE

URPREMIÄR: 18.9.2021



### BILJETTER UTE NU!

EN KRYSSNINGSMUSIKAL AV HUMORGRUPPEN KAJ

Teaterbuss  
9.10 (dagtid): 50€/person  
19.11 (kvällstid): 48€/person

Info och anmälan:  
[ulrika.stenmark@pedersore.fi](mailto:ulrika.stenmark@pedersore.fi)

**WASA TEATER**  
LOKALA OPIETTELKESKUS  
[WWW.WASATEATER.FI](http://WWW.WASATEATER.FI)

## STICKA OCH YOGA

Tänk att få ägna en hel lördag åt stickning och yoga! Kom med på detta unika tillfälle, där vi stickar, yogar och inspirerar varandra.

**Kulturhuset AX**  
lö 30.10.2021, 9.00-16.00, kursavgift 20 €  
För mer info se sid.8.



## AFTERNOON TEA MED BRITTISKA DECKARE



Vi dukar upp till ett Afternoon Tea i biblioteket, där vi avnjuter vårt Afternoon Tea med tilltugg (salt och sött) samtidigt som vi får tips om nya och gamla spännande deckare från de brittiska öarna.

**KULTURHUSET AX, BIBLIOTEKETS PERSONAL**  
to 11.11.2021, kl. 17.15-18.45, kursavgift 26 €

Sista anmälningsdag 31.10.2021.  
för mer info se sid 9.



# LÄR DEJ SPRÅK I NEJDEN

## SPRÅKKURSER I JAKOBSTAD

- Ryska, nybörjarkurs
- Ryska, fortsättningskurs
- Italienska: Italiano Adesso Si 1+
- Engelska: Afternoon English
- Engelska: I Larsmo
- Engelska: Profiles 6
- Engelska: Top Up 2
- Fintandem
- Tyska: Lieber Deutsch 1
- Tyska: Lieber Deutsch 3
- Spanska: Caminando 2
- Portugisiska A1
- Franska: La Belle Langue toujours
- Franska: Nybörjarkurs
- Finska: Suomen Mestari
- Finska: Kohti Yki-testiä!

ARBIS.JAKOBSTAD.FI

## SPRÅKKURSER I NYKARLEBY

- English Conversation
- Engelska Nivå 2 - Fortsättningskurs
- Caminando 3+
- Caminando 4+
- Arabiska för nybörjare
- Italiano – Adesso Si1+

ARBIS.FI

## SPRÅKKURSER I PEDERSÖRE

- English Discussion Group (Level 4)
- Basic Business English
- Ryska nybörjarkurs (målnivå 1)
- Nytestamentlig grekiska ONLINE

MI.PEDERSÖRE.FI



## Sportis gym - Sportiksen kuntosali

### Öppettider/aukioloajat 17.8-31.12.2021

Mån/Ma-fre/Pe kl. 16.00-22.00  
Lör/La kl. 8.00-21.00  
Sön/Su kl. 8.00-21.00

### Morgonöppet/Aamuajat:

Må/Ma-Fre/Pe kl. 6.00-8.30

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

### Priser/Hinnat:

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

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





# Galleri Bruno - Galleria Bruno

**September** Sarelin-Sjöblom, Gunvor  
**Syyskuu** Målningar i akryl, bläcktavlor  
Akryylimaalauksia, mustemaalauksia

**Oktober** Ulrica Wik, Margareta Sarvela, Gun-Marie Wiis  
**Lokakuu** Fotografier, valokuvia

**November** FotoArtis  
**Marraskuu** Fotografer, valokuvia

## Vill du ställa ut?

Kontakta biblioteket tel. 044 7338 830 eller [bibl.pedersore@pedersore.fi](mailto:bibl.pedersore@pedersore.fi)

## Haluatko pitää näyttelyn?

Ota yhteyttä kirjastoon puh. 044 7338 830 tai [bibl.pedersore@pedersore.fi](mailto:bibl.pedersore@pedersore.fi)



# Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoimna 1.9.21—31.5.22

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

Bennäs / Pännäinen

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

Källby / Kolppi

Må, To 15—19 Ma, To  
Fre 9—13 Perj.

Lepplax / Lepplaks

Må 10—14 Ma  
Ti 16—19 Ti  
On 9—14 Ke

Purmo

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

Sandsund

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

Ytteresse / Ala-Ähtävä

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

Överesse / Yli-Ähtävä

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

Lappfors

To 13—18 To



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

Öppet—Avoimna

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





 **Pedersöre Medborgarinstitut**  
**Kansalaisopisto**

Kansli / Kanslia: 06 7850 275  
Rektor / Rehtori: 06 7850 274  
[mi@pedersore.fi](mailto:mi@pedersore.fi)  
**[mi.pedersore.fi](http://mi.pedersore.fi)**

Offentligt meddelande  
Julkinen tiedote

Tryck & Layout:  
Forsberg Printed Communication Oy Ab  
Pämbild fotograferad av Jonas Thomen