



PROGRAM OHJELMA



Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

Våren - Kevät
2023



KURSER - KURSSIT

2023

VÅR/KEVÄT

- 3 Viktig information
- 5 Evenemang
- 6 Föreläsningar
- 9 Teknik och ekonomi
- 10 Musik
- 13 Bildkonst
- 14 Hantverk
- 16 Textilhantverk
- 19 Dans
- 20 Språk och litteratur
- 21 Historia
- 22 Hälsa
- 24 Djur och natur
- 28 Trädgård
- 30 Matlagning
- 32 Gymnastik och träning
- 40 Onlinekurser (via Onlineinstitutet.fi)
- 42 Kurser på ukrainska, för barn
- 43 Sommarkurser
- 44 UNG@MI & Tillsammans-kurser
- 50 Suomenkieliset kurssit
Kaksikieliset kurssit
- 62 Info från Kulturavdelningen
- Kulttuuriosaston tiedote

v.	Må/Ma	Ti	Ons/Ke	To	Fre/Pe	Lö/La	Sö/Su
1	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.	8.1.
2	9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.	15.1.
3	16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.	22.1.
4	23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.1.	28.1.	29.1.
5	30.1.	31.1.	1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.
6	6.2.	7.2.	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.	12.2.
7	13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.	19.2.
8	20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.
9	27.2.	28.2.	1.3.	2.3.	3.3.	4.3.	5.3.
10	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	10.3.	11.3.	12.3.
11	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.3.	18.3.	19.3.
12	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.
13	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.	1.4.	2.4.
14	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.
15	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.
16	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.
17	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.
18	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.
19	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.
20	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	21.5.
21	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.5.	27.5.	28.5.

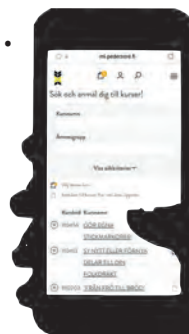
Inga kurser inrutade dagar!
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä

Anmälan börjar - Ilmoittautuminen alkaa
må / ma 2.1.2023 från kl. 9.00 / klo 9.00 alkaen.

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 /tai
044-3512 758.



Välkommen med på våra kurser!

Nytt år och nya möjligheter!

Vill du göra något annat, något nytt eller återuppta någon tidigare hobby? Vi hjälper dig!

I din hand har du möjligheterna. Vi bidrar till välmående och en aktiv livsstil med ett mångsidigt kultur- och fritidsutbud. Vi jobbar för en långsiktigt hållbar utveckling där det livslånga lärandet är i fokus. Gamla "godingar" varvas med nyheter. Tack för alla fina förslag som kommit in.

Förutom att lära sig nya saker behöver vi alla ett socialt sammanhang där vi inkluderas och känner gemenskap. Trygghet är något du och jag, ja - vi alla, söker när det känns otryggt runt omkring i världen.

Avkoppling genom konkreta handlingar skänker mening och sinnesro i vardagen.

Gott Nytt kursår!

Pia Boström



Nyhet i vårens katalog!

Nu kan du anmäla dig till föreläsningar och evenemang direkt via en QR kod. Har du QR kodläsare i din telefon eller platta är det bara att använda funktionen så kommer du till rätt webbsida. QR kodläsare finns att ladda ner i App store / Play butik i din telefon eller platta.

Ta dig till M:s hemsida:

Vi fortsätter på Hållbarhetstemat.

Vårens kurser är också planerade med tanke på hållbarhet och symbolen visar vilka kurser som särskilt beaktar detta tema. Alla träningskurser innebär en satsning på den personliga hållbarheten.



PERSONAL

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

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

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

Musiklärare: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758

E-post till personalen: fornamn.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 2.1.2023 kl. 9.00.**

- Anmälan via Internet på **mi.pedersore.fi.**

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

- OBS! Anmälningar tas **ej** emot via vanlig e-post! Anmäl via **mi.pedersore.fi.**

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

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

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

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

(OBSERVERA ANNNULLE-RINGSBESTÄMMELSERNA!)

Anmälan är bindande! Observera även att din anmälan är personlig och inte kan överflyttas på någon

annan familjemedlem eller annan person.

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

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

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

MEDDELANDEN FRÅN OSS

Vi sänder ut meddelanden om eventuella ändringar i kursens genomförande till våra kursdeltagare i första hand via e-post. Meddela därför ALLTID din e-postadress till oss vid anmälan. Saknas e-postadress används sms. E-post från avsändaren svairainte@pedersore.fi går alltså inte att svara på. Likadant om du får ett sms vars avsändare är PEDER-SOREMI, så är det ett automatiskt meddelande som det INTE går att svara på, inte heller att ringa upp numret. Ring i stället tel. (06) 7850 275, (06) 7850 274 eller sänd e-post till mi@pedersore.fi.

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

FÖRSÄKRINGAR

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

AVGIFTER

Kursavgiften omnämns vid kursen i fråga och faktureras deltagarna. Kursavgifter kan även betalas med s.k. kultursedlar och motionsedlar (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. Om du inte meddelat kansliet om detta anses du ha deltagit i kursen.

Arbetslösa pedersörebor har rätt att avgiftsfritt delta i två kurser per **kalenderår** under förutsättning att deltagaravgiften per kurs inte överstiger 25 €. Överstigande del betalar den arbetslöse själv. Arbetslöshetsintyg från TE-byrån bör lämnas till MI i samband med kursanmälan vid varje ny termin, eller till läraren vid första kurstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall arbetslöshetsintyget inlämnats för sent.

UTVÄRDERING

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

KURSINTYG

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

BILDER FRÅN KURSER OCH EVENEMANG

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

KULTUR- OCH FRITIDSNÄMNDEN

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

Evenemang

GRÄNSLÖS KÄRLEK - KONSERT MED GRÄNSLÖSKÖREN

Sursik skola - Anderssensalen,
Dennis Rönngård, Mikael Björklund
sö 14.00-16.00, inträde 15 €
12.2.2023

Konsert med kärlekstema tillsammans med Gräns-
löskören samt lokala artister och musiker.

YOGA & INTUITIV MÅLNING

Kulturhuset AX - Ateljén,
Nathalie Aurén
lö 9.30-13.00, kursavgift 30 €
25.3.2023



Välkommen på en lördagsförmiddag med fokus
på rörelse och kreativt skapande. Vi inleder
workshopen med mjuk och uppvärmande yoga där
vi öppnar upp vårt kreativa flöde. Yogan förbereder
oss för att sedan övergå till en workshop i intuitiv
målning, där Nathalie leder dig genom processen
och delar med sig av sina bästa råd när det kommer
till fritt skapande och abstrakt målning. Du behöver
inte ha tidigare erfarenhet av vare sig yoga eller
målning för att delta. Materialkostnader ingår i
kursavgiften. Ta med yogamatta.

RÖTTER - EN DAGSRETREAT MED YOGA OCH LITTERATUR

Lepplax samlingshus, Christin Furu,
Maria Turtschaninoff
lö 9.00-15.00, kursavgift 60 €
1.4.2023



Vad betyder platser för vem vi är och blir? Vad be-
tyder rötter för oss? Hur kan vi rota oss och bereda
rum för att växa här och nu? Under den här dagen
utforskar vi temat rötter genom både grundande
yoga och samtal om romanen ARVEJORD. Retrea-
ten leds av yogaläraren Christin Furu och författaren
Maria Turtschaninoff. Det blir också naturbad med
alla sinnen i den fina naturen invid samlingshuset
i Lepplax. Lunch och fika ingår. Ta med egen yoga-
matta, filt, skrivmaterial och termosmugg.

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

VÅRKONSERT

Sursik skola - Anderssensalen,
Mikael Björklund
to 18.00-20.00, fritt inträde
20.4.2023

Vårkonsert med deltagare i våra kurser i solosång,
showdans och Dans Mashup, fiddlare och drag-
spelsgrupp uppträder. Härlig glädje med sång,
musik och dans för alla åldrar! Alla är hjärtligt
välkomna!

STICKRETREAT 2023

Stinasholma, Lina Peräneva, Niina Laitinen,
Johanna Stolpe
lö 10.00-16.00, kursavgift 48 €
10.6.2023

Reservera lördagen 10 juni och kom till natursköna
Purmo på stickretreat! Niina Laitinen, känd sock-
designer som nyligen gett ut böckerna "Minun
suomalaisneuleeni" och "Siskoni mun", är på plats
och berättar om sitt designande av stickmönster.
I Karleby finns företaget Pynja som drivs av Lina
Peräneva. Hon tar oss med på sin "företagarresa"
och berättar om när hobbyn blev till ett jobb.
Johanna Stolpe, The Knitting Barber demonstrerar
sina "stick-kablar" och berättar om sina stickresor
till olika delar av världen. Allt detta medan du själv
kan sticka och njuta av den fina miljön på Stinashol-
ma. Du har möjlighet att köpa garn, tillbehör och
böcker. Lunch kan köpas vid Uffes bar alldeles intill.
Ta med en varm filt och kläder för ev. utevistelse
samt din stickning. Tvåspråkigt evenemang. Niina
Laitinens föredrag tolkas till svenska.

Läs mer och föreläsarna via dessa länkar:
<https://www.niinalaitinendesigns.com/>
<https://www.theknittingbarber.com/>
<https://www.pynja.com/>

Föreläsningar

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, JANUARI

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 18 €
28.1.2023**



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

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

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hällund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsla-instruktör. Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

I kursen ingår mellanmål. Meddela gärna allergier/dieter.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, APRIL

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 18 €
29.4.2023**



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

lorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsla under förlossningen. Vi övar parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hällund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsla-instruktör. Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

I kursen ingår mellanmål. Meddela gärna allergier/dieter.



TRÄNA DIN INRE KONDITION - LYFT DIG SJÄLV OCH ANDRA

**Sursik skola - Anderssensalen,
Tomas Gunnarsson
ti 19.00-21.00, kursavgift 30 €
14.2.2023**



Tomas Gunnarsson är en av Sveriges populäraste föreläsare och mental tränare. På ett inspirerande och pedagogiskt sätt visar han hur man tränar den inre konditionen för att lyfta sig själv och andra. Han delar med sig av sina egna erfarenheter och ger konkreta tips på hur man får relationerna både på och utanför arbetsplatsen att blomstra.

Tomas har en grund inom psykosyntes och har haft egen terapimottagning, och jobbat under många år med ledarskapscoachning och grupputveckling. Utöver detta är han entreprenör ut i fingerspetsarna och har stor erfarenhet av entreprenörskap inom olika branscher och befattningar som alla har gett honom djup insikt i vad som krävs för att starta en positiv förändring. Han menar att glädje såväl som på och utanför arbetsplatsen uppkommer först då både hjärna och hjärta samverkar, varför han kallar sig själv för "Mental och hjärtlig styrketränare". Det är ingen slump att hans böcker "Att överlista Jante – om konsten att lyfta sig själv och andra" och "Träna din inre kondition – mindre stress mer glädje" har varit på bokhandlarnas topplistor under lång tid. Hans popularitet har även smittat av sig på Facebook och Instagram där han har över 500 000 följare.

En föreläsning för alla som möter olika människor i vardagen, både professionellt och privat.

Läs mer om Tomas på hans hemsida <https://tomas-gunnarsson.se/>



NÄR ÄGGEN TAR SLUT

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Eva-Lotta Backman
on 19.00-21.00, kursavgift 20 €
8.3.2023**



Hjärndimma, utbrändhet, depression och problem med sömnen är väldigt vanliga symptom på förstadiet till klimakteriet, det vill säga kroppen förbereder sig på att inte längre vara fertil. Det handlar om att mängden könshormon i kroppen minskar. Dessa symptom kan börja redan 10 år före själva övergångsfasen, när menstruationen slutar. Klimakteriet berör alla men på olika sätt.

Klimakteriet är inte en sjukdom, det är en övergående fas i livet. Men att hantera symtomen är som att ensam sträva runt i en djungel. Hormonobalansen inverkar på väldigt många olika sätt. Föreläsningen ger information om hur olika klimakteriet berör kvinnor och vad man kan göra för att må bra. Föreläsningen tar bl.a. upp vanliga problem med kroppen, humöret, relationer och fysiskt välmående som plötsligt kanske inte längre fungerar som förr. Därtill måste man kanske ta hand om gamla föräldrar, samtidigt som eventuella barn flyttar ut i världen.

Eva-Lotta Backman är Klimakteriecoach och Diplomerad ICF coach.



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

ATT BYGGA SIN EGEN HUSBIL OCH LEVA VANLIFE I TRE MÅNADER - EN DRÖM SOM BLEV VERKLIGHET



**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma och Ron Lönnqvist
lö 14.00-16.00, kursavgift 15 €
18.3.2023**

Bär du på drömmar om att göra "något annat" under en kortare eller längre tid? Kretsar drömmarna kring att resa, lära känna nya människor och kulturer och ha ett lugnare livstempo? Sådana tankar började snurra i huvudet hos Emma och Ron Lönnqvist under vintern 2022 och efter lite funderande gjorde de slag i saken, köpte en paketbil, byggde om den till husbil och drog sedan ut i Skandinavien på ett tre månaders äventyr. Under föreläsningen berättar de mer om hur drömmen växte fram, hur deras "vanbuild" (husbilsbygge) gick till och vad de upplevde under sitt vanlife-äventyr i Sverige, Danmark och Norge.

Deltagarna får även möjlighet att ta sig en titt på deras van samt diskutera och ställa frågor om bygget och resan.



FRÅN RÄDSLOR OCH TABUN TILL POSITIVA TANKAR



**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Thomas Källund
to 19.00-20.30, kursavgift 20 €
23.3.2023**

En föreläsning kring rädslor och fördomar om psykisk ohälsa. Tröskeln är ofta onödigt hög för att söka hjälp och varför är skamkänslor så ofta förknippade med psykisk ohälsa?

Thomas Källund är sjukskötare och familje- och psykoterapeut. Han ger under kvällen tips på hur tabun kan förvandlas till positivt tänkande och därmed sänka tröskeln för att söka hjälp. Föreläsningen ordnas i samarbete med Edunova.



SOLPANELER FÖR BÅT OCH SOMMARSTUGA



**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emil Finne
on 18.30-20.30, kursavgift 15 €
12.4.2023**



Under föreläsningen går vi tillsammans med Emil Finne igenom olika typer av solpaneler och kringutrustning som behövs för att bygga ett fungerande sol-elsystem till sommarstuga eller båt. Du får lära dig vad som är viktigt att ta hänsyn till och hur man dimensionerar solpanelsystemet rätt för ditt behov.



KONTINUITETSSKOGSBRUK



**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Anders Sulkakoski
to 18.30-20.30, lö 10.00-14.00,
kursavgift 20 €
20.4-22.4.2023, 8 lekt.**



Hållbart skogsbruk är arbete för framtiden. Föreläsningen berättar om kontinuitetsskogsbrukets möjligheter och de utmaningar som finns. Information om plockhuggning och luckhuggning och vad det innebär i praktiken. Till föreläsningen hör också ett besök till bl.a. Pedersöre kommuns skog i Skutnabba lördagen den 22 april kl. 10-14.



Teknik och ekonomi

PROFFSIGT FOTO MED TELEFONENS KAMERA

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Kaj Lindh
ti 18.30-20.00, kursavgift 15 €
17.1-24.1.2023, 4 lekt.**

Lär dig att använda smarttelefonens kamera för att ta fina bilder och videon. Vi går igenom inställningarna på telefonen och testar olika foto- och filmtekniker. Vi kollar också hur man kan redigera bilder och videon i telefonen. Vi går även igenom olika appar som man kan använda.

PRAKTISK FOTOGRAFERING MED SYSTEMKAMERA

**Pedersöre Gymnasium - G7, Ove Lillas
må 18.30-20.00, kursavgift 30 €
20.3-24.4.2023, 10 lekt.**

Du som har en systemkamera och vill öva dig att använda den i praktiken – detta är kursen för dig! Kursen passar både nybörjare och dem som använt sin kamera en tid. Vi koncentrerar oss främst på praktiska övningar, ofta utomhus där vi har tillräckligt med ljus. Vi fotograferar porträtt, landskap, natur, rörliga motiv och avslutar med en fotoutflykt till hemligt ställe.

SVETSNING, MAG

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Martin Holmstedt
on 18.00-21.00, kursavgift 30 €
8.2-15.2.2023, 8 lekt.**

För dig som är intresserad av att lära dig svetsning för hobbybruk. Lär dig grunderna i svetsning med metoderna MIG och MAG både teoretiskt och praktiskt.

MIG- och MAG-svetsmetoderna skiljer sig genom att det i MIG (Metal Inert Gas) används en inert

skyddsgas som inte är aktiv i svetsprocessen, medan i MAG (Metal Active Gas) är gasen aktiv i svetsprocessen.

Nedre åldersgräns: 16 år. Materialkostnader ca 15 € tillkommer.

SVETSNING, TIG

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Martin Holmstedt
on 18.00-21.00, kursavgift 30 €
15.3-22.3.2023, 8 lekt.**

Vad kan man svetsa med TIG? TIG används i första hand för svetsning av rostfritt och annat höglegerat stål samt för svetsning av icke järnmetaller som till exempel aluminium, kopparlegeringar, inonel och monel.

Nedre åldersgräns: 16 år. Materialkostnader ca 15 € tillkommer.

LASSE AKTIESKOLA FÖR DAMER

**Sandsund skola - Musiksalen,
Lars-Erik Strömberg
må 18.00-20.00, on 18.00-20.00,
kursavgift 25 €
13.3-22.3.2023, 11 lekt.**

Är du nybörjare och intresserad av att placera och spara i värdepapper? Kanske har du redan placerat en tid, men känner att det dags att resonera lite djupare kring sparande och placerade.

Hur funkade det och vilka är fallgroparna? Vad händer om/när marknaden kraschar eller rusar? Har du nerver av stål och kan hantera ditt beteende eller tar känslorna över och du tappar ditt omdöme?

Hur ser din framtida ekonomi ut och kan börserna ge dig en behövlig ekonomisk draghjälp?

Vi går igenom de verktyg och produkter som kan hjälpa dig.

Musik

GRÄNSLÖSKÖREN

**Lövis - Salen, Mikael Björklund,
Dennis Rönngård**
on 12.00-13.00, ingen kursavgift
11.1-8.2.2023, 7 lekt.

Kursen riktar sig till personer med funktionsvariation. Repertoaren kommer detta år att bestå av sånger med kärlekstema inför konserten runt Alla Hjärtans dag, som avslutar kursen söndagen 12.2 i Anderssensalen. Körmedlemmarnas favoritlåtar får även plats på repertoaren. Körledare är som tidigare Dennis Rönngård och Mikael Björklund.

PEDERSÖRE SÅNGKÖR

Essegården, Mikael Björklund
on 18.30-20.30, kursavgift 36 €
11.1-12.4.2023, 32 lekt.

För dig som tycker om god samvaro i körsångens och musikens tecken. Ingen notkunskap krävs. Vi övar och tränar in sånger i olika musikstilar såsom visor, pop och olika slags körmusik. Kom med och "sjung i laag"! Vårterminens projekt tillsammans med nejdens körer är Schuberts Tyska mässa.

QUNOS KÖREN

Esse Baptistkyrka, Mikael Björklund
to 19.00-20.30, kursavgift 27 €
12.1-13.4.2023, 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, välkommen med!

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

BLÅSORKESTER

**Överesse skola - Musiksalen,
Mikael Björklund**
må 19.00-20.30, kursavgift 27 €
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

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

SOLOSÅNG

Lövis - Salen, Maria Lahtela
to 15.00-20.30, kursavgift 46 €
12.1-13.4.2023

Individuell sångundervisning som utgår från sångarens nivå och önskemål angående repertoar. Visor, jazz, pop, rock, schlager, musikal - vad gillar du mest? Vilken genre skulle du vilja prova på? Kanske vill du sjunga en duett och ta med dig kompiserna på en lektion? Vi jobbar med stilkännedom, teknik, tolkning, att hitta rätt i noterna/texten (notläsning är alltså inget krav) och med konsertuppträdanden som sker minst två gånger per år. Det är aldrig för sent att börja, musiken finns till för alla! Lektionstid: 30 min/elev/vecka. För alla åldrar från 13 - 99 år. Är du i åldern 11 - 19 år kan du också välja att anmäla dig till kurs nr 110116 Solosång för unga, se sid. 42.

GITARR, NYBÖRJARE, 8 - 15 ÅR

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.00-18.45, kursavgift 22 €
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

En nybörjarkurs för dig som är 8 - 15 år. Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr! Kursen startade hösten 2022.

ELGITARR

Lövis, Sebastian Sundqvist
ti 15.30-18.00, kursavgift 46 €
10.1-11.4.2023

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! Ej kurs 24.1.

ELBAS FÖR ALLA

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 16.30-19.30, kursavgift 46 €
10.1-4.4.2023

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

TRUMSETKURS

Lövis - Salen, Christoffer Kaustell
må 15.00-19.30, kursavgift 46 €
9.1-3.4.2023

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! Individuell undervisning 30 min/elev/vecka. Tag med egna öronskydd och trumstockar! Rekommenderad ålder: 10 år eller äldre.

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 15.20-18.00, kursavgift 46 €
12.1-13.4.2023

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

DRAGSPELSGRUPP

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 18.15-19.45, kursavgift 27 €
12.1-13.4.2023, 24 lekt.

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

FIOL

Edsevö skola - Handarbetssalen, Johanna Lönngren
on 14.00-16.30, kursavgift 46 €
25.1-19.4.2023

Fiolteknik med fokus på folkmusik men även en del visor, pop och klassiskt. Möjlighet att påverka repertoaren med egna önskemål. Kursen innehåller 10 ggr individuella lektioner (30 min) samt 2 ggr spel i grupp (90 min), då vi spelar låtarna med roligt arrangemang tillsammans. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursstart 25.1.

SPELMANSMUSIK

Sandsund skola - Musiksalen, Max Portin
ti 18.00-19.30, kursavgift 27 €
10.1-4.4.2023, 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!



Piano och orgelkurserna:
Deltagarna undervisas individuellt.
Varje elev har ca 15 minuter speltid per
vecka. Meddela kursledaren om du är
frånvarande vid något tillfälle!

PIANO, ÖSTENSÖ

Östensö skola, Mikael Björklund
må 14.45-18.30, kursavgift 31 €
9.1-3.4.2023

PIANO, PURMO

Purmo skola - Klassrum, Håkan Granvik
ti 14.30-17.00, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2023

PIANO OCH ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Åsa Grankvist
må 15.00-18.00, kursavgift 31 €
9.1-3.4.2023

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.45, kursavgift 31 €
10.1-11.4.2023

Ingen kurs 28.3.

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2023

PIANO, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund
on 14.15-18.00, kursavgift 31 €
11.1-5.4.2023

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen,
Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kursavgift 31 €
12.1-14.4.2023

ORGEL OCH PIANO, LEPPLAX

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.15-16.15, kursavgift 31 €
11.1-12.4.2023

Ingen kurs 29.3.

ORGEL/PIANO LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 16.30-18.30, kursavgift 46 €
11.1-12.4.2023

Kursen riktar sig till elever som vill fördjupa sig i
piano och orgel, och som kan det grundläggande i
notläsning i både vänster och höger hand. Man bör
ha spelat ut C.B. Agnestic: "Vi spelar piano 1" eller
motsvarande, för att kunna delta i kursen. Lektions-
tiden är 30 minuter/elev/vecka. Ingen kurs 29.3.

ORGEL OCH PIANO LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.15-18.15, kursavgift 31 €
12.1-20.4.2023

Ingen kurs 30.3.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetssalen, Åsa Grankvist
to 13.00-16.00, kursavgift 31 €
12.1-20.4.2023

Ingen kurs 30.3.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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



Bildkonst

MÅLA I AKVARELL MED ÄKTA MINERALFÄRGER

Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Sofie Eriksson
lö 10.00-13.30, kursavgift 20 €
18.2.2023, 4 lekt.

Kursen riktar sig till alla som vill måla, både nybörjare och mer erfarna. Vi provar på olika akvarelltekniker, inga förkunskaper behövs. Vi målar berg i akvarell med äkta pigmentrika mineralfärger. Under kursen målar vi två målningar, steg för steg tillsammans. Lunchpaus 30 min. mellan de två målningarna och därefter ges ännu tid för fritt målning.

För vuxna och unga från 13 år. Allt material ingår i kurspriset. Ta med egen lunch och något att ta hem de färdiga alstren i (ca 20 x 30 cm).

YOGA & INTUITIV MÅLNING

Kulturhuset AX - Ateljén,
Nathalie Aurén
lö 9.30-13.00, kursavgift 30 €
25.3.2023, 5 lekt.



Välkommen på en lördagsförmiddag med fokus på rörelse och kreativt skapande. Vi inleder workshopen med mjuk och uppvärmande yoga där vi öppnar upp vårt kreativa flöde. Yogan förbereder oss för att sedan övergå till en workshop i intuitiv målning, där Nathalie leder dig genom processen och delar med sig av sina bästa råd när det kommer till fritt skapande och abstrakt målning. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av vare sig yoga eller målning för att delta. Materialkostnader ingår i kursavgiften. Ta med yogamatta.

ÄGGMÅLNING MED PYSANKA TEKNIK

Kulturhuset AX - Ateljén, Merja Fogde
lö 10.00-16.00, kursavgift 10 €
1.4.2023, 8 lekt.

Lär dig att måla unika påskägg med bivax och färgbud. Under kursen lär du dig att måla påskägg med den gamla pysanka-tekniken, som kommer från den ortodoxa kulturen i Ukraina. Vi gör mönster på äggen med bivax. Genom att doppa ner äggen i olika färgbud, får de en tunn färgyta i olika nyanser. Äggfärgen dras in i äggskalet och därför blir varje färglager helt unikt och ytan förblir tunn. Till sist polerar vi ytan och dekorerar äggen med fina band. Ta med egna, urblåsta ägg i en äggkartong, en tom ca 15 cm hög glasburk, en matsked som går att böja, ett värmeljus, en rulle hushållspapper, blyertsenna och knappnålar. Kursmaterial ca 8 € betalas åt lära-ren. Ta med egen matsäck. Nedre åldersgräns: 13 år.



Hantverk

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa**
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €
16.1-27.3.2023, 40 lekt.

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

GÖR DIN EGEN KNIV

Sursik skola - Träslöjdsalen, Simon Nylund
ti 18.00-21.00, kursavgift 30 €
24.1-21.3.2023, 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. Material kan köpas av ledaren. Ca 40 € materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. En kurs för vuxna, eller barn från 11 år och uppåt i sällskap med en vuxen.

GRUNDKURS I SMIDE

Smedja, Burvägen 40, Forsby, Niklas Svevar
lö 9.00-16.00, to 9.00-16.00, kursavgift 48 €
29.4-18.5.2023, 28 lekt.

Kom med och lär dig grunderna i smide, under ledning av smeden Niklas Svevar. Smideskursen hålls i en restaurerad smedja från 1700-talet i Forsby. Vi lär oss hur man sätter i gång ässjan, vilka verktyg som används och grundteknikerna i smide. Vi tillverkar även något mindre smidesföremål (krok, ljusstake). Ta med egna handskar, kläder och skor som lämpar sig vid smide. Egen matsäck med. Utöver kursavgiften faktureras en materialkostnad på ca 35 €/deltagare. Kurstillfällen lö 29.4, lö 13.5 och to 18.5.

Materialkostnader tillkommer.

GÖR SMYCKEN AV POLYMERLERA

Kulturhuset AX - Ateljén, Lovisa Snårbacka
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
5.4.2023, 4 lekt.

På denna kurs jobbar vi med polymerlera för att tillverka smyckesdelar. Vi koncentrerar oss på den populära marmoreringstekniken och ingen förhandskunskap krävs. Vi skapar olika delar för exempelvis örhängen som härdas på 30 minuter. Därefter dekorerar vi med UV-resin för att framhäva texturen. Ta gärna med små tänger, liten kavel i glas eller plast och skalpell eller knivblad för polymerlera. Verktyg och material köps på plats av kursledaren (20 – 30 €). Matsäck med om man så vill!

ÅTERBRUKA BURKCLIPS

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin**
lö 10.00-16.00, kursavgift 10 €
4.2.2023, 8 lekt.



Kom med och skapa personliga smycken av burkclips! På kursen får du lära dig virka och trä clipsen till olika mönster. Ta med dina burkclips (eller köp nya) samt virknålar som passar till olika garn. Garnet kan var glatt och glansigt, t.o.m. murarsnöre. "Mini" eller "Lilli" tubgarn (ontelokude) går att använda. Pärlor, örhängeskrokar och knappar kan vara bra att ha med samt plattång och avbitare, om du har.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

KERAMIK

Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kursavgift 26 €
7.2-28.3.2023, 28 lekt.

Yngre och äldre, nybörjare och "längre hunna" får tillfälle att jobba med lera, få den bränd och glaserad. Ta på oömma kläder samt ämbär med lock att förvara leran i. Material och bränningskostnader tillkommer enligt användning.

GÖR EGNA BLOMKRUKOR I KERAMIK

Sussis pottor & pytor-keramikverkstad,
Åvistvägen 637, Överpurmo, Sonja Ekstrand
lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00, kursavgift 35 €
4.3-18.3.2023, 21 lekt.

Vi gör blomkrukor i olika handbyggningstekniker. Vi konstruerar krukor och dekorerar i den mjuka leran. Flera drejskivor finns tillgängliga för den som vill prova på att dreja. Sista dagen glaserar vi och packar i ugnen. Färdiga alster hämtas ca 1 vecka efter kursens slut. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns för deltagande: 12 år. Ta med mellanmål. Kaffe, te och saft finns på plats.

Material- och bränningskostnader tillkommer enligt användning och betalas till kursledaren. Kursdatum: lö-sö 4 - 5.3 och lö 18.3, kl. 10-16 alla datum.

SKAPA TRÄDGÅRDSKONST I KERAMIK

Sussis pottor & pytor-keramikverkstad,
Åvistvägen 637, Överpurmo, Sonja Ekstrand
lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00, kursavgift 35 €
1.4-15.4.2023, 21 lekt.

Vi gör figurer för trädgården i olika handbyggningstekniker. Vi dekorerar den mjuka leran och målar färgglatt. Flera drejskivor finns tillgängliga för den som vill prova på att dreja. Sista dagen glaserar vi med transparent glasyr och packar i ugnen. Färdiga alster hämtas ca 1 vecka efter kursens slut. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns för deltagande: 12 år. Ta med mellanmål. Kaffe, te och saft finns på plats. Material- och bränningskostnader tillkommer enligt användning och betalas direkt till kursledaren. Kursdatum: lö-sö 1.2.4 och lö 15.4, kl. 10-16 alla datum.

MILJÖVÄNLIGA LJUS TILL ÅRETS FESTER

Kulturhuset AX - Ateljén,
Jaana Grankull
to 18.00-20.30, kursavgift 10 €
30.3.2023, 3 lekt.



Förgyll vårens och hela årets fester med handgjorda ljus av bivax. Bivaxet är 100% naturligt, fritt från gifter och har inga tillsatta dofter. Ljusen brinner med en klar låga och rinner minimalt. Vi rullar ljusen av bivaxplattor till olika former. Plattorna finns i flera olika färger. Materialkostnad 10 € betalas till kursledaren.

MÖBELRESTAURERING

Sandbacka verkstad, Bäckby, Riitta Sandbacka
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30, kursavgift 38 €
10.2-25.3.2023, 45 lekt.

Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renoveringen av träföremål. Även en del möbeltapetsering (textil). Ta med renoveringsföremål som du vill få sakkunnig hjälp och handledning med. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Kurstillfällen under vårterminen: 10-11.2, 24-25.2, 10-11.3 och 24-25.3.

MARTHADOCKA

Sursik skola - Textilslöjdsalen, Sirkka Vierimaa
fr 18.00-20.30, lö 10.00-15.00, kursavgift 20 €
3.2-11.2.2023, 17 lekt.

Kom med på kursen och gör en traditionell och genuin Marthadocka! Material till dockan kan köpas av läraren. Hela dockpaketet kostar ca 25 - 50 € och innehåller ansikte, kropp och fyllning. Du kan välja mellan två ansiktsmodeller. Du kan köpa färdigt målade ansikten eller måla själv. Klädmateriäl kostar ca 5 - 10 € men du kan även använda egna tyger till kläderna. Sista anmälningssdag är 24.1. Tvåspråkig kurs.



Textilhantverk

SY NYTT ELLER FÖRNYA DELAR TILL DIN FOLKDRÄKT

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Britt Östman**
ti 18.00-20.45, kursavgift 32 €
17.1-28.3.2023, 37 lekt.



Har du en folkdräkt hemma som aldrig blivit klar, en äldre dräkt som passar bara nästan eller kanske material till en dräkt som aldrig blivit påbörjad? Kom med på kurs och komplettera dräkten med saknade delar och gör den användningsbar igen! Berätta vid anmälan vilken dräkt du har och vilka delar som du vill göra. Vi beställer material enligt behov. Ta med din dräkt, material som du har, synålar och knoppsnålar. Kursen startade på hösten.

SY TILL HEMMET OCH LAPPTEKNIK

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
må 18.00-21.00, kursavgift 42 €
9.1-3.4.2023, 48 lekt.



På den här kursen får du sy olika valfria textilier till hemmet så som gardiner, kuddfodral, lapptäcken, dukar, löpare, väskor m.m. Varannan kurskväll förevisas olika nya textila tekniker. Nytt tema för i år är bl.a. MINNENAS TEXTIL, ett arbete där du tar till vara delar av gamla kläder eller andra textila minnen och syr in dem i ett större arbete som t.ex. en väggbonad eller ett lapptäcke. En värdefull produkt att ha som minne för framtiden. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som längre hunna. Läs mer om kursen här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/ledig-eftermiddag/>

SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
on 18.00-21.00, kursavgift 42 €
11.1-5.4.2023, 48 lekt.

Här är kursen som riktar sig till dig som vill sy kläder i andra sygladas sällskap. Du får sy valfria plagg i olika material och modeller till dig själv eller andra familjemedlemmar så som baby, barn, barnbarn och vuxna. Kanske någon behöver nya festkläder, nu när man åter får träffas i grupp igen. Ta tillfället i akt och kom och sy dem på kurs. Vi gör ett studiebesök och handlar tyg i början av kursen. Under kursen får du tips och råd om det du behöver veta angående klädsömnaden och såväl nybörjare som längre hunna är lika välkomna med på denna syglada onsdagskväll.

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

MARIMEKKOINSPIRERAT

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
to 18.00-21.00, kursavgift 25 €
12.1-23.2.2023, 24 lekt.

Gillar du Marimekkotyger och gärna vill sy något av dem? Behöver du en ny tunika eller klänning till din garderob? Här får du inspiration till kläder, heminredning och även små accessoarer som du kan tillverka under kursen av just Marimekkotyger. Vi gör ett studiebesök i början av kursen då du får möjlighet att inhandla tyg till dina kursarbeten.

Läs mer om kursen här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

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

FAVORITPLAGGET I NY TAPNING

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
fr 18.00-21.00, lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
20.1-21.1.2023, 11 lekt.

Har du ett favoritplagg som du köpt för länge sedan och använt upp, men som du gärna skulle vilja sy ett nytt likadant av? Här får du möjlighet att komma på kurs och rita mönster av favoritplagget. Kan vara byxor, tröja, kjol etc. Plagget får du sedan sy upp på egen hand hemma, eller komma på klädsömnadskurs och förverkliga det där. Du bör ha sytt en del plagg tidigare så att du känner till lite om mönster.

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

EKOPRINT, NATURLIGT TYGTRYCK

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Marie-Louise Thylin**
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00,
kursavgift 12 €
29.5-30.5.2023, 8 lekt.



Kom med på en experimentell kurs där du får trycka eller överföra bladens form och färg på t.ex. en bomullsjumper, sidenscarf eller ett tyg. Ta med blad av t.ex. jordreva, hallon, jordgubbe, ros, lönn och andra som du vill prova. Se gärna på bladens form och färg. Ta med ett ljust bomullstyg, en t-skjorta, halsduk eller scarf. Annat som du behöver är plastfolie, bakplåtspapper, korta rundkäppar som ryms i saftmaja, saftmaja, ljust bomulls- eller ylletyg, handskar och oömma kläder. Inför kursen får du en mera detaljerad lista på vad du kan ta med.

SPETSKNYPPLING

Bygården i Katternö, Nina Schwarz
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00, kursavgift 40 €
28.1-26.3.2023, 48 lekt.

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom enkla övningar. Vana knypplare gör spets enligt egen kunskapsnivå, slutför tidigare arbeten, börjar på nya arbeten eller studerar nya spets typer, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spets typer, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls 28-29.1, 25-26.2 och 25-26.3.

VIRKA MANDALA

Sursik skola - Textilslöjdsalen, Jeanette Saari
to 18.00-20.30, kursavgift 12 €
13.4-4.5.2023, 13 lekt.

Kom med och virka runda former till dukar, väskor, mattor, dynor och tabletter. Ta med virknålar i olika grovlekar, bomullsgarn i olika färger. Du kan även använda matt-trikå, trasor eller tubgarnen "Lilli" och "Eko".

STICKTRÄFF MED LINA

**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Lina Peräneva**
on 18.00-20.30, kursavgift 23 €
11.1-19.4.2023, 27 lekt.

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

STICKRETREAT 2023

**Stinasholma, Purmo, Lina Peräneva,
Niina Laitinen, Johanna Stolpe**
lö 10.00-16.00, kursavgift 48 €
10.6.2023

Reservera lördagen 10 juni och kom till natursköna Purmo på stickretreat! Niina Laitinen som är en känd sockdesigner och nyligen utgett böckerna Minun suomalaisneuleeni och Siskoni mun är på plats och berättar om sitt designande av stickmönster. I Karleby finns företaget Pynja som drivs av Lina Peräneva, hon tar oss med på sin "företagarresa" när hobbyn blev till jobb. Johanna Stolpe/ The Knitting Barber demonstrerar sina "stick-kablar" och berättar om sina stickresor till olika delar av världen. Allt detta medan du själv kan sticka och njuta av den fina miljön. Du har möjlighet att köpa garn, tillbehör och böcker. Lunch kan köpas vid Uffes bar alldeles intill Stinasholmarna. Ta med en varm filt och kläder för ev. utevistelse samt din stickning. Tvåspråkigt evenemang. Niina Laitinens föredrag tolkas till svenska.

Läs mer och föreläsarna via dessa länkar:
<https://www.niinalaitinendesigns.com/>
<https://www.theknittingbarber.com/>
<https://www.pynja.com/>

BURKFÄRGNING

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
26.1.2023, 4 lekt.**



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

MÖNSTRADE VÄVDA BAND

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kursavgift 18 €
9.2-9.3.2023, 13 lekt.**

Har du svårt att hitta matchande band till väskor eller banddekorationer till din stickade, sydda eller vävda textil? Kanske har du en bandgrind och vill lära dig använda den? Du lär dig sätta upp och väva band. Du som vävt tidigare kan prova på att väva mönstrade band. Ta med din nya eller antika bandgrind, garn, ryanål eller fin virknål. Vi gör en gemensam beställning av bandgrind för de som inte har.

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, broderi, frivolitet och tuftning. Du får 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!

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

**Umforsbacka vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 37 €
9.1-27.3.2023, 44 lekt.**

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

**Bäckby Marthagård, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 37 €
10.1-28.3.2023, 44 lekt.**

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

**Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kursavgift 37 €
10.1-28.3.2023, 44 lekt.**

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

**Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, kursavgift 37 €
11.1-29.3.2023, 44 lekt.**

KREATIVA HÄNDER, PURMO

**Nederpurmo Marthagård, Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kursavgift 37 €
12.1-30.3.2023, 44 lekt.**

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

**Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-20.30, kursavgift 34 €
9.1-3.4.2023, 40 lekt.**

För dig som aldrig vävt tidigare. Kursen är för dig som vill vara kreativ i vävstolen och få din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. På 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.

VÄVGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

**Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.00, kursavgift 37 €
11.1-12.4.2023, 43 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.

Dans

VUXENBALETT FÖR NYBÖRJARE

Sursik skola - Anderssénsalen, Raija Ilo
lö 13.30-14.30, kursavgift 25 €
14.1-15.4.2023, 16 lekt.

Balett på nybörjarnivå. Lär dig grunderna i klassisk balett för att förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tossor. Under studentskrivningarna flyttas kursen till Edsevö skola (11.3, 18.3 och 25.3.). Tvåspråkig kurs.

NYBÖRJARKURS I LINEDANCE

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30, kursavgift 15 €
25.3-26.3.2023, 7 lekt.

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

JIVE & FUSKU, NYBÖRJARKURS

Essegården, Jarmo Leppäkari
lö 15.00-17.00, kursavgift 10 €
14.1-21.1.2023, 5 lekt.

På denna kurs lär du dig att dansa Jive och den lättare versionen Fusku. Fusku kallar man, här i Finland, dansen som är en förenklad version av Jive. Runt om i världen kallas liknande dans Single Time Swing. På kursen lär du dig enkla, lättlärd rörelser och turer, som vi använder i båda danserna. Tvåspråkig kurs.

JIVE & FUSKU, FORTSÄTTNINGSKURS

Essegården, Jarmo Leppäkari
lö 15.00-17.00, kursavgift 10 €
11.2-18.2.2023, 5 lekt.

På denna fortsättningskurs lär du dig mer om hur man dansar Jive och Fusku. Du lär dig flera rörelser och turer, som vi använder i båda danserna. Tvåspråkig kurs.

BUGG

Essegården, Jarmo Leppäkari
lö 15.00-17.00, kursavgift 10 €
11.3-18.3.2023, 5 lekt.

Kom och lär dig modern bugg! Enkla, lättlärd rörelser och turer. Ett bra startpaket om du aldrig har dansat bugg tidigare och ett bra upplägg för att fräscha upp minnet för dig som redan kan dansa bugg. Man kan delta ensam eller i par. Tvåspråkig kurs.

PARDANS FÖR NYBÖRJARE

Purmogården, Elina Maula
on 19.00-20.30, kursavgift 20 €
12.4-3.5.2023, 8 lekt.

Vill du lära dig grunderna i pardans ("lavadans") inför sommarens danstillställningar? Vi lär oss grunderna i fox, tango och vals. Under kvällens första lektion lär vi oss grundstegen och sedan övar vi på kvällens dans. Kursen är på grundnivå och vi går framåt enligt gruppens nivå. Du behöver inte kunna något om dans från tidigare. Anmäl dig ensam eller tillsammans med en danspartner! Tvåspråkig kurs.

Språk och litteratur

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 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.

TECKENSPRÅK, FORTSÄTTNINGSKURS

Pedersöre Gymnasium - G8, Hannele Rabb
må 18.00-20.00, kursavgift 35 €
9.1-20.3.2023, 27 lekt.

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

RÖTTER - EN DAGSRETREAT MED YOGA OCH LITTERATUR

Lepplax samlingshus, Christin Furu, Maria Turtschaninoff
lö 9.00-15.00, kursavgift 60 €
1.4.2023



Vad betyder platser för vem vi är och blir? Vad betyder rötter för oss? Hur kan vi rota oss och bereda rum för att växa här och nu? Under den här dagen utforskar vi temat rötter genom både grundande yoga och samtal om romanen ARVEJORD. Retreaten leds av yogaläraren Christin Furu och författaren Maria Turtschaninoff. Det blir också naturbad med

alla sinnen i den fina naturen invid samlingshuset i Lepplax. Lunch och fika ingår. Ta med egen yogamatta, filt, skrivmaterial och termosmugg.

KORSORDSSPELET SCRABBLE

Pedersöre Gymnasium - G4, Gerd Forss
on 18.00-20.30, kursavgift 38 €
11.1-12.4.2023, 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, Alfapet eller Wordfeud på telefon eller platta! Det handlar om ett intelligent brädspel 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





Historia

MINNESVÄRT

**Essegården - Serveringsrummet,
Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 17 €
10.1-18.4.2023, 16 lekt.**

Vi fortsätter träffas och berätta om händelser från förr och minnesvärda personer, med fokus på Essebor som runt sekelskiftet gav sig i väg över stora vatten till Amerika, Sydafrika och Australien. Vi jobbar vidare med innehållet till boken "Färder. Stämningsfyllt och ödesmättat från Esse". Tack vare material från frågelistan "Utvandrarna" i Svenska litteratursällskapets arkiv får vi ta del av vad numera hädangångna Essebor skrivit och berättat om emigrationen. Materialet öppnar för diskussioner om egna minnen av frågelistsvararna, släktingars och andras emigrantberättelser. Det handlar om färder i stora världen, längtan bort och längtan hem, ödesmättade möten, grusade förhoppningar och tillfälligheternas spel. Vi får ta del av berättelser om hårt arbete, svåra levnadsförhållanden, amerikaaäknornas livsvillkor, nya möjligheter, tågbuller, trafikljus och jordgubbsglass. Vi arbetar med innehållet i många Amerikatrunkar: brev, vykort och ateljétagna fotografier, och delar med oss av levande minnesträdion. Kursen hålls varannan vecka.

LEPPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.00-19.15, kursavgift 25 €
26.1-13.4.2023, 24 lekt.**

Vi fortsätter arbetet med de gamla fotografierna. Vi lånar gärna gamla fotografier och digitaliserar dem för att bevara och berätta hur och vem som levde i Lepplax "förr i världen". Planerade kursdatum är: 26.1, 2.2, 9.2, 23.2, 9.3, 23.3, 30.3 och 13.4.

BILPRAT I VAGNSLIDRET

**Vagnslidret, Katternö, Sofie Strandén-Backa
to 18.00-19.30, kursavgift 13 €
26.1-20.4.2023, 12 lekt.**

På den här kursen riktar vi in oss på berättelser om bilar, skrot, olja och rost, och de personer som en gång i tiden suttit vid ratten och som kört längs vägar som inte längre finns. Och veteranbilsfantasterna: Vilka är de personer som rustar upp en veteranbil från ett bilvrak som hittats i en björkdunge eller som börjar från en stänkskärm eller kofångare? Vi jobbar vidare med boken "Skrot, rost och kärlek" – en bok om entusiasm, spänning, lycka, kärleken till gamla bilar och rätt sorts skruvar. Ett syfte med kursen är att bevara ett lokalt så kallat motorkulturarv och att lyfta medvetenheten om detta. Gammal kärra rostar alltid. Kursen hålls varannan vecka.

JÄTTEKYRKANS HEMLIGHET

**Lilian Pettersson-Smeds
lö 13.00-16.00, kursavgift 10 €
6.5.2023, 4 lekt.**

Exkursion i samarbete med Österbottenska Fornforskningssällskapet r.f.

Besök till Svedjebacken i Esse och Hednatemplet i Jeppo. Guidning och visning på plats samt diskussion kring jättekyrkor som fornlämningstyp och deras utbredning i Finland. Samåkning med privata bilar. Närmare information om samlingsplats sänds till de anmälda. Packa kaffeväskan och ta med, samt klä dig för utevistelse. Med reservation för snösmältning och väderläge.

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

Hälsa

MUSKULÄR AVSLAPPNING

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Camilla Kronholm**

**on 18.00-18.45, kursavgift 12 €
11.1-1.2.2023, 4 lekt.**

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

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

Ta med: kudde, filt, liggunderlag och vattenflaska.

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

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, JANUARI

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund**

**lö 13.00-16.30, kursavgift 18 €
28.1.2023**

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

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hällund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsla-instruktör. Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådass namn.

I kursen ingår mellanmål. Meddela gärna allergier/dieter.

EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

**Bystugan i Bennäs,
Camilla Kronholm**
on 18.30-20.00, kursavgift 25 €
15.2-15.3.2023, 4 lekt.



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

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

Kurstillfällen: 15.2 och 15.3 kl. 18.30-20.00. Mellan de båda kurstillfällena gör du övningar som vi går igenom vid det första tillfället och följer upp vid det andra kurstillfället.

Kursledaren är utbildad EFT-coach och mental tränare.

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

Pedersöre Gymnasium - G1, Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
7.3.2023, 4 lekt.

Uppdateringskurs för dig som har ett ikraftvarande Första Hjälp 1-kort som håller på att gå ut. Vi repeterar färdigheterna i den livräddande första hjälpen. Finlands Röda Kors avgift 20 € tillkommer på fakturan om du behöver ett nytt kort.

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNKURS

Pedersöre Gymnasium - G1, Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00, kursavgift 48 €
14.3-23.3.2023, 16 lekt.

Första hjälp enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövningar, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100% närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda Korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift 20 € (sätts till på fakturan). Kursdagar: ti 14.3, to 16.3, ti 21.3 och to 23.3.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, APRIL

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund**
lö 13.00-16.30, kursavgift 18 €
29.4.2023

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

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hällund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsla-instruktör. Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

I kursen ingår mellanmål. Meddela gärna allergier/dieter.



Djur och natur

Foto: Natventure

KONTINUITETSSKOGBRUK

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Anders Sulkakoski
to 18.30-20.30, lö 10.00-14.00,
kursavgift 20 €
20.4-22.4.2023, 8 lekt.**



Hållbart skogsbruk är arbete för framtiden. Föreläsningen berättar om kontinuitetsskogsbrukets möjligheter och de utmaningar som finns. Information om plockhuggning och luckhuggning och vad det innebär i praktiken. Till föreläsningen hör också ett besök till bl.a. Pedersöre kommuns skog i Skutnabba lördagen den 22 april kl. 10-14.

ISSÄKERHET OCH PLURRTRÄNING

**Lepplax skola, Camilla Sandström
och Jesper Holmstedt
lö 10.00-14.00, kursavgift 25 €
21.1.2023, 5 lekt.**

Att färdas på isen under vintern är något av det här- ligaste vintern har att bjuda på, men utan kunskap om var man kan färdas och om vilken utrustning man bör ha med sig kan farliga situationer uppstå. Under denna kurs lär vi oss hur man färdas på isen på ett säkert sätt. Under föreläsningssdelen i Lepplax skola går vi bland annat igenom olika faror som finns på isen, isens egenskaper och ändamålsenlig utrustning som behövs när man färdas på isen. Sedan följer en praktisk del utomhus där det blir livräddningsövningar och plurrträning för de som vill prova på att gå genom isen.

Ta med eget mellanmål och varma kläder för ute- bruk. Ifall du vill testa på att plurra bör du också ha med dig ett komplett ombyte kläder.

KURS INFÖR JÄGAREXAMEN

**Pedersöre Gymnasium - G6, Mattias Kanckos
må 17.00-21.00, ti 17.00-21.00,
on 17.00-21.00, kursavgift 23 €
13.3-15.3.2023, 16 lekt.**

En intensivkurs för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, vilteko- logi, etisk jakt, vapen och patroner, säkerhet under jakt, fångstredskap samt hantering av bytet. Till kur- sen bör deltagarna ta med sig "Handbok för jägare", senaste upplagan samt anteckningsmaterial. Boken kan även köpas på plats av kursledaren, pris 30 €. Kursen förbereder för deltagande i examenstillfälle för jägarexamen. Ett första examenstillfälle hålls direkt efter kursen på onsdag 15.3 kl. 20.00. Exa- mensavgift på 20 euro tillkommer (betalas separat till Pedersörenejdens jaktvårdsförening). Ålders- gräns 12 år.

Kursdatum: må 13.3, ti 14.3 och ons 15.3, alla dagar kl. 17-21.

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

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman

ti 9.30-12.00, kursavgift 15 €
2.5-23.5.2023, 13 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv och av vandring i trevligt sällskap. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 2.5, 9.5, 16.5 och 23.5. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

VANDRINGSTRÄNA

Camilla Sandström

ti 18.00-19.30, kursavgift 25 €
2.5-23.5.2023, 10 lekt.

Planerar du en längre vandring i sommar eller till hösten? Eller är du kanske bara intresserad av hur man kan lägga upp träningen inför en längre vandring? Kom med på denna kurs och kom i gång med din vandringsträning! Under fyra tisdagskvällar träffas vi och vandrar, styrketränar, backtränar m.m. Efter utförd kurs får du med ett träningsprogram så du kan fortsätta träna på egen hand!

Första tillfället 2.5 samlas vi vid Sandåsens parkering kl. 18.00.

2.5 Vandring med lätt packning

9.5 Styrketräning

16.5 Backträning

23.5 Längre vandring med tyngre packning OBS!
 Detta tillfälle kl. 18-21

KVÄLLSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman

on 18.30-21.00, kursavgift 15 €
3.5-24.5.2023, 13 lekt.

För dig som hellre vandrar kvällstid! Samma upplägg som kursen Förmiddagsvandringar, men vi startar kl. 18.30 och ser hur kvällarna blir ljusare och ljusare. Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Ta med matsäck för en fikapaus! Kursdatum: 3.5, 10.5, 17.5 och 24.5. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

VÅRPADDLING OCH -VANDRING I KVARKENS VÄRLDSARV

Camilla Sandström och Jesper Holmstedt
Kulturhuset AX, infoträff on 3.5 kl. 18.00-19.00,
vandring to – lö 18-20.5, kursavgift 190 €
3.5-20.5.2023

Kvarkens skärgård hör till UNESCO:s världsarv och är den bästa platsen i hela världen att se den pågående landhöjningen efter den senaste istiden. Under en förlängd helg i maj kommer vi att paddla bland några av världsarvets 5600 öar och unika laguner. Vi kommer att övernatta på någon av öarna och vi kommer att vandra på Slåttskär som är en del av Björkö-Panike vandringsled och endast nås med båt eller kanot.

Vi samåker i privata bilar med start på torsdag morgon 18.5. Paddlingen startar från Panike fiskehamn och vi övernattar i tält på någon av tältplatserna i området. På fredag 19.5 paddlar vi vidare och vi kommer att vandra längs Björkö-Panike vandringsled. På lördag 20.5 tar vi oss paddlandes tillbaka till fiskehamnen. Paddlingsrutten och övernattningsplatserna bestäms av vädret, olika alternativ finns.

Vi paddlar öppna tvåmanna kanadensare. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Tält, sovsäck, mat osv bör var och en ha med sig själv. Vi har en infoträff on 3.5 kl. 18-19 i Kulturhuset AX inför paddlingen där vi går igenom allt praktiskt som rutt, utrustning, samåkning m.m. Ledare för paddlingen och vandringen är Camilla Sandström och Jesper Holmstedt.

För att delta behöver du vara minst 15 år, simkunnig, grundfrisk och ha en god grundkondition. Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida. Vid ev. annullering efter 4.5 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

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

DAGSPADDLING LÄNGS PERHO Å

Camilla Sandström och Jesper Holmstedt
lö 10.00-15.00, kursavgift 63 €
13.5.2023

Våren är en spännande tid för kanotpaddling när flödet är som bäst i åar och forsar. Under denna tur kommer vi att paddla längs Perho å med både lugna vatten och lekfulla forsar. Vi startar turen vid Lahnakoski sjösättningsplats och paddlar till Vittsar med paus vid någon av de många rastplatserna längs ån.

Vi samlas kl. 10.00 vid Shell Vittsar i Karleby därifrån vi koordinerar samåkningen. Innan sjösättning vid Lahnakoski blir det en genomgång av paddlingsgrunderna och säkerheten. Sträckan vi paddlar är ca 12 km och vi beräknas vara tillbaka vid Vittsar ca kl. 15.00.

Ta med dig egen matsäck, vi kommer att göra upp eld under pausen så det finns möjlighet att grilla. Du behöver också ha med dig ett KOMPLETT ombyte kläder vattentätt packat. Kanothyra, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida.

Turen lämpar sig även för nybörjare, men du bör vara minst 15 år gammal, simkunnig och grundfrisk.

Ledare för paddlingen är Camilla Sandström och Jesper Holmstedt. Välkommen med på en spännande vårpaddling!

Vid ev. annullering efter 28.4 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

PREPPA FÖR LÅNGVANDRING

Camilla Sandström
lö 9.00-14.00, kursavgift 20 €
27.5.2023, 7 lekt.

Drömmer du om att göra en långvandring, men har svårt att komma till skott? Eller vill du bara få inspiration till vandring över lag? Då kan detta vara kursen för dig, under en kortare dagsvandring kommer du att preppas med allt du behöver veta inför en långvandring.

Vi kommer att vandra längs Fäboda vandringsled och under vandringens gång stannar vi för små "föreläsningsstopp". Vi kommer bland annat att prata om ruttplanering, kartläsning, utrustning och om matförberedelser inför en långvandring. Ta med egen lunch, en varm tröja eller jacka att sätta på

under föreläsningstoppen, ett sittunderlag och eventuellt anteckningsmaterial.

Samling på parkeringen vid Fäboda kaffestuga kl. 9.00.

Kursen leds av Camilla Sandström som är utbildad vildmarksguide och hon har bland annat vandrat pilgrimsvandringen till Santiago de Compostela, 750 km vandring på 29 dagar.

SVAMPKURS: EXKURSION TILL MURKELMARKERNA

Kenneth Bergroth
lö 11.00-16.00, kursavgift 15 €
20.5.2023, 7 lekt.

Vi samlas kl. 10.00 utomhus vid Essegården (adress: Nådjärvvägen 4, Esse) och åker tillsammans på murkeljakt. Kursledaren Kenneth Bergroth, ordförande för Karlebynejdens svampsällskap vägleder oss för att hitta de rätta ställena där murklor växer. Deltagarnas resultat kontrolleras och identifieras. Tips och recept utlovas. Ta med: korg, svampkniv och egen matsäck. Tvåspråkig kurs.

TILLSAMMANSKURS - MÖRKERSKIDNING FÖR HELA FAMILJEN

Sandsund, PieHis skidstuga,
Camilla Sandström och Jesper Holmstedt
fr 18.00-21.00, kursavgift 25 €
17.2.2023, 4 lekt.

Flytta fredagsmyset ut i naturen och ta med familjen på en skidtur i skogen utanför skidspåren! Start från PieHis skidstuga vid Granholmen (se kartlänk <http://www.pietarsaarenhihtajat.fi/yhteystiedot>). Efter att mörkret lagt sig tar vi på oss skidorna och skidar iväg i pannlampornas sken, och förhoppningsvis också månens sken, fram till vår fackelbelysta rastplats vid Grötberget. Där blir det korvgrillning, brasmys och trevlig samvaro innan vi så småningom återvänder. Det blir ingen lång tur (ca 4 km tur och retur) så detta passar utmärkt för barn och föräldrar som vill göra något roligt tillsammans, men alla oavsett ålder är välkomna! Skidningen sker i opreparerade spår. Ta med pannlampa, skidutrustning, varma kläder och egen matsäck till fredagsmyset. Anmäl den vuxne och uppge barnets/barnens ålder per e-post eller tel. till MI vid anmälan.



Trädgård

PLANERA DIN TRÄDGÅRD

**Kulturhuset AX - samlingsrummet,
Sandra Konttinen**
on 18.00-21.00, kursavgift 15 €
25.1-8.2.2023, 12 lekt.

Kom med på en kurs där du får hjälp att planera din trädgård! Vi går vi igenom vad du bör tänka på utgående från fasad och omgivning. Har du en helt ny trädgård på gång, eller en trädgård som behöver planeras om? Du kanske bara har någon rabatt eller sektion i trädgården som behöver ett lyft? Kom med på kursen, så får du hjälp och råd! Ta med fotografier av både trädgård och husfasad, en situationsplan samt pennor och papper. Ta med mått på hus, tomt, vägar och träd. Att ha med egna inspirationsbilder av stilen eller känslan du vill uppnå är också till hjälp. Kursledare är Sandra Konttinen från Garden Flora.

MARKET GARDENING

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Ulrica Taylor**
ti 18.30-20.00,
kursavgift 10 €
7.3.2023, 2 lekt.



Ulrica Taylor började våren 2022 odla enligt market gardening principen på en åker i Veikars i Korsholm. Det är fråga om småskalig ekologisk grönsaksodling där man odlar många olika grödor effektivt och med stort fokus på jordhälsan. Ulrica berättar om medgångar och motgångar under den första odlingssäsongen och förklarar principerna för market gardening och den s.k. no-dig metoden där man undviker att gräva och störa jorden så långt som möjligt.

VINTERSÅDD

**Kulturhuset AX - samlingsrummet,
Kristine Vesterlund**
ti 18.15-20.30, lö 10.00-12.15,
kursavgift 15 €
7.2-11.2.2023, 6 lekt.

Kom med på kursen och inspireras av hur du kan fördela arbetet med odling under en längre tid på året! Kallsådd/vintersådd är ett väldigt enkelt sätt att förkultivera plantor eller så direkt på friland, även om det är snö ute och marken är frusen. Det finns även andra fördelar med vintersådd. Kursen börjar med en teorikväll tisdag 7.2 kl.18.15-20.30 i Kulturhuset AX, samlingsrummet, där vi lär oss om vilka förberedelser man behöver göra, vad som lämpar sig att så och på vilka olika sätt man kan göra det. Det andra kurstillfället blir en lördag hos kursläraren för att praktiskt få göra det vi gått igenom. Vi kommer att så på friland men även testa på vintersådd i plastback/kallväxthus. Till det kan man ta med egna frön och kärn. Mer info om detta fås under teorikvällen. Väderreservat.



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



VIDEDEKORATIONER I TRÄDGÅRDEN

Sursik skola - Träslöjdsalen, Sandra Konttinen
fr 18.00-20.30, lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €
17.3-18.3.2023, 10 lekt.

Vi flätar olika prydnader till trädgården, t.ex. en blomsterkon, som också kan användas i kruka, samt växtstöd för pioner och klängväxter. Rabatten blir snygg med en flätad videkant och ett videstaket kan fungera som en häck och skydd mot vinden. Du får testa olika flätningstekniker så du hemma kan göra större saker som t.ex. en kompost. Vi-dekvistar (ca 50 st oförgrenade), sekator, handskar, buntband, najtråd, kniv och matsäck behöver du ta med.

ÄTBARA BLOMMOR

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Fredrik Sandström
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
13.4.2023, 4 lekt.

Här lär vi oss odla, skörda och får användningsförslag på ätliga blommor. Vi går igenom lämpliga sorter och odlingsmetoder för säker produktion. Du får inspiration om hur blommor kan användas i maten, som dekoration, smaksättning och ingrediens.

BESKÄRNING AV BUSKAR OCH TRÄD

Garden Flora, Strömvägen, Lövö, Sandra Konttinen
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
18.4.2023, 4 lekt.

Att beskära eller inte beskära och när är bästa tidpunkten? Kom med på kursen och få de bästa tipsen av trädgårdsmästaren Sandra. Vi lär oss frisera buskarna så de får en fin form, bra blomning och/eller bra skörd. Vi utför beskärningen i praktiken utomhus. Ta med varma kläder, sekator och smidiga handskar.

HÄRDIGA HÄCKAR OCH BLOMMANDE BUSKAR

Blomqvist plantskola, Lepplax, Nina Forsman
to 17.30-19.30, kursavgift 10 €
25.5.2023, 3 lekt.

Kom ut till Blomqvists plantskola och bli inspirerad när Nina berättar och visar om hur du väljer rätt häck eller buskar för inramning och insynsskydd i din trädgård. Vilka häckar/buskar kan planteras var med tanke på jord, vind, ljus och jordmån. Planterings- och skötselråd. Kanske du föredrar olika buskar i stället för traditionell klippt häck och då får en blommande häck hela sommaren?



Matlagning

"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING (1)

Jeriko Gård, Ytteresse, Camilla Smeds
fr 17.00-20.00, lö 10.00-15.00,
kursavgift 28 €
20.1-21.1.2023, 11 lekt.



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

Med dig hem får du en burk av vår livskraftiga surdeg, bröd du gräddat i bageriet samt bröddeg du gjort under kursen som du får grädda hemma.

På fredag kväll bjuds på kvällste och smörgås, på lördag bakar vi surdegspizza till lunch (till självkostnadspris).



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING (2)

Jeriko Gård, Ytteresse, Camilla Smeds
fr 17.00-20.00, lö 10.00-15.00,
kursavgift 28 €
10.3-11.3.2023, 11 lekt.



Se föregående kurs.



TRERÄTTERS MENY FÖR BILLIG PENG

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs**
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
30.1.2023, 4 lekt.

Kom med och lär dig hur man planerar och tillreder en hel trerätters meny beroende på om det är vardag eller fest, lågbudget, för barn eller vuxna. Det går att ordna fest, fast kassan är skral. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren. Ta med en plastburk för ev. rester.

KONSERVERA UTAN TILLSATSER

**Bygården i Katternö,
Gunvor Häggman**
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00,
kursavgift 15 €
6.2-7.2.2023, 8 lekt.



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

FEM OLIKA DESSERTVINER

Loffens i Bennäs, Glenn Sundstedt
to 19.00-21.00, kursavgift 25 €
23.2.2023, 3 lekt.

Ge de underskattade dessertvinerna en chans. Vi provar Madeira, Marsala, Malaga och sherry. Avslutningsvis ett suveränt Sauternes vin av riktigt bra kvalitet. Glenn Sundstedt är vinexpert och sommelier med tiotals år av vinkunskap från hela världen. Ta med 5 st egna vinglas. Ingredienskostnader på ca 10 - 15 €/pers tillkommer, betalas på plats.

MATIGA SALLADER

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs**
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
27.3.2023, 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 tänker enligt säsong och kombinerar nya ingredienser till oanade smaksensationer. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren. Ta med en plastburk för ev. rester.

BAKA TILL FEST

Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Lillqvist
ti 18.00-20.30, kursavgift 12 €
18.4-25.4.2023, 7 lekt.

Vi gör både enkla och goda tårter som ligger rätt i tiden. Kom med och få ny inspiration för bakandet! Vi bakar, dekorerar och provsmakar våra bakverk på kurstillfällena. Ingredienskostnad tillkommer och betalas åt kursledaren.

FYRA VANLIGA VITVINSDRUVOR

Loffens i Bennäs, Glenn Sundstedt
to 19.00-21.00, kursavgift 25 €
27.4.2023, 3 lekt.

Lär dig mer om fyra vanliga vitvinsdruvor. Vi provar och jämför skillnader mellan Chardonnay, Riesling, Sauvignon Blanc och Gewurtztraminer + ett dessertvin på slutet. Glenn Sundstedt är vinexpert och sommelier med tiotals år av vinkunskap från hela världen. Ta med 5 st egna vinglas. Materialkostnader tillkommer på ca 10 €/pers, betalas på plats.

**Ta med förkläde, kökshandduk
och engångshandskar.
Tillkommer ev. ingrediensavgift.**



Gymnastik och träning

SKIDVALLNINGSKURS

Vildmarkscentret i Lappfors, Tage Ray
ti 18.00-20.00, kursavgift 10 €
10.1.2023, 3 lekt.

Kom med och få skidorna i skick till vintern! Tage visar hur du tar bort gammal valla och sätter på nytt paraffin samt hur du sedan underhåller skidorna hela säsongen för att erhålla den rätta skidglädjen. Ta skidorna med!

EFTERMIDDAGSYOGA

Östensö skola - Gymnastiksalen,
Tina Hagnäs-Dubloo
fr 14.45-16.15, kursavgift 31 €
13.1-14.4.2023, 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. Kursplatsen är Östensö skola.



**Alla träningskurser
 innebär en satsning
 på den personliga
 hållbarheten**

OBS! GÄLLER ALLA MOTIONSKURSER:

Ta med eget liggunderlag!
 Ta också gärna med vattenflaska!

YOGA & INTUITIV MÅLNING

Kulturhuset AX - Ateljén, Nathalie Aurén
lö 9.30-13.00, kursavgift 30 €
25.3.2023, 5 lekt.

Välkommen på en lördagsförmiddag med fokus på rörelse och kreativt skapande. Vi inleder workshopen med mjuk och uppvärmande yoga där vi öppnar upp vårt kreativa flöde. Yogan förbereder oss för att sedan övergå till en workshop i intuitiv målning, där Nathalie leder dig genom processen och delar med sig av sina bästa råd när det kommer till fritt skapande och abstrakt målning. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av vare sig yoga eller målning för att delta. Materialkostnader ingår i kursavgiften. Ta med yogamatta.

MULTISPORT FÖR VUXNA

Sportis idrottshall - Salen, Andreas Forsman
lö 10.00-11.30, kursavgift 29 €
14.1-1.4.2023, 22 lekt.

Vi provar på olika idrotts- och motionsformer med låg tröskel. Löpning, bollsporter, klättring, isspel, skidåkning, styrketräning med mera. Vi lär oss grunderna och testar på respektive motionsform på ett roligt och inspirerande sätt. Vi börjar med inomhussport, som t.ex. innebandy. Ta med egen innebandyklubba till första kurstillfället. En unik chans att få prova på olika grenar på ett kravlöst sätt!

GRUNKURS I BOWLING

**Kronoby Bowlinghall, Fiskarholmsvägen 9,
Simon Tissarinen**

**ti 19.00-20.00, kursavgift 20 €
31.1-21.2.2023, 5 lekt.**

Grunderna i bowlingens teknik och terminologi samt poängräkningen genomgås. Inga förhandskunskaper behövs.

NYBÖRJARKURS I FRISBEEGOLF

**Sportis idrottshall - Utomhus,
Daniel Häggblom**

**ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
2.5-16.5.2023, 4 lekt.**

Vi går igenom grunderna för frisbeegolf. Fakta om utrustning, regler, vett och etikett samt de vanligaste grundkasterna ingår. Under de 3 tillfällena gör vi övningar samt spelar. Inga förhandskunskaper krävs, frisbeen kan lånas på plats. Kursen passar för alla åldrar. Samling på parkeringen vid sportplanen/ AW arenan den 2 maj

GRUNDERNA I PADEL

**Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
31.1-7.2.2023, 5 lekt.**

Padel beskrivs som en blandning av squash och tennis men med egna regler. Kursen består av två tillfällen där såväl spel som teori ingår. Racketar finns att låna. Tvåspråkig kurs.

FORTSÄTTNINGSKURS I PADEL

**Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
14.2-21.2.2023, 5 lekt.**

Kan du redan grunderna i Padel har du nu möjlighet att lära dig mer om regler och knep för att utvecklas som padelspelare. Tvåspråkig kurs.

KRAV MAGA SOM HOBBY

**Östensö skola - Gymnastiksalen,
Johan Södergård
to 18.30-20.00, fr 18.30-20.00, kursavgift 20 €
9.2-24.3.2023, 12 lekt.**

Krav Maga är ett modernt effektivt och lättanvänt självförsvarssystem för fullvuxna (ö. 18 år) kvinnor och män baserat på enkla tekniker och taktisk framsynhet. Vid händelse av en våldsam situation

innehåller krav maga utöver tekniker mot de vanliga greppen, strypningarna, slagen och sparkarna också tekniker mot egg-, slag- och skjutvapen. Till de här hör bland annat försvar på marken och försvar mot flera motståndare. Exceptionellt för Krav Maga är också användning av tillfälliga verktyg för att försvara sig.

BOOTCAMPS

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Birgitta Källberg
ti 16.30-17.30, kursavgift 30 €
10.1-18.4.2023, 19 lekt.**

Varierande träning med två olika Bootcampas som indelas i perioder om 6 - 7 veckor. Huvudfokus är styrketräning för hela kroppen men beroende på Bootcamp så tränar vi ibland med lite högre puls. Övningar för stabilitet, balans, rörlighet och koordination ingår även. Lämplig för alla eftersom man kan anpassa övningarna efter den egna nivån.

Bootcamp 1 (10.1-21.2) med träningsboll inne vid Sportis idrottshall. Ta med egen gymbaboll om du har.

Bootcamp 2 (7.3-18.4) cirkelträning med egen kroppsvikt ute/ inne vid Sportis idrottshall.

TMK OCH UTMOMHUSTRÄNING

**Sursik skola - Anderssensalen och utomhus
Andreas Forsman
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2023, 16 lekt.**

TMK - Trötthetsmotståndskraft.

I januari, tills studentskrivningarna börjar är vi inne i Anderssensalen. I mars-april flyttar vi utomhus med cirkelträning med egen kroppsvikt i naturen. Backlöpning och hur man använder löpintervaller i styrketräning ingår.

KOM I GÅNG -TRÄNING

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Jennifer Storränk
on 16.30-17.30, kursavgift 15 €
18.1-22.2.2023, 8 lekt.**

Kursen riktar sig till dig som vill komma i gång med gymträningen. Vi går igenom tekniken vid användning av gymmaskiner och fria vikter. Tvåspråkig kurs.

GYMTRÄNING

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Jennifer Storrank
on 16.30-17.30, kursavgift 15 €
8.3-12.4.2023, 8 lekt.**

Kom med och stärk hela kroppen genom mångsidig gymträning! Vi tränar med olika gymredskap och finslipar tekniken. Viss träningsvana rekommenderas. Tvåspråkig kurs.

INTENSIV TRÄNING

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 18.30-19.30, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.**

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

PULS & STYRKA

**Kållby skola - Gymnastiksalen, Carina Ahlqvist
må 19.00-20.00, kursavgift 25 €
9.1-3.4.2023, 16 lekt.**

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

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

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

GYMTRÄNING, PURMO

**Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00, kursavgift 25 €
9.1-3.4.2023, 16 lekt.**

Observera att deltagarna även behöver lösa ut en gymnyckel från Träningsverket (pris: 50 € för 3 mån.), om man inte har från tidigare. Nyckeln ger tillgång till obegränsad användning av gymmet även under övriga tider.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, MÅNDAGAR

**Sportis idrottshall - Gymmet, Carina Ahlqvist
må 17.00-18.30, kursavgift 31 €
9.1-3.4.2023, 24 lekt.**

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

**Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2023, 24 lekt.**

GYMTRÄNING, I ESSE, GRUPP 1

**Esse gymmet, Jaana Grankull
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.**



GYMTRÄNING I ESSE, GRUPP 2

Esse gymmet, Jaana Grankull
ti 19.15-20.15, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist
lö 8.15-9.30, kursavgift 28 €
14.1-15.4.2023, 20 lekt.

För att få variation tränar vi var 3:e tillfälle i salen, alltså 2 ggr i gymmet, därefter 1 g i stora salen.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist
lö 9.45-11.00, kursavgift 28 €
14.1-15.4.2023, 20 lekt.

För att få variation tränar vi var 3:e tillfälle i salen, alltså 2 ggr i gymmet, därefter 1 g i stora salen, osv.

TABATA & CIRKELTRÄNING

Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2023, 16 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt jumpapass! Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gypaintervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Vi använder oss av den egna kroppsvikten och vikter enligt eget tycke.

MUSKELMIX, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Mari-Louise Nevanperä
ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt gypapass! Vi har mestadels cirkelträning och tabata. Tabata är en effektiv träningsform. 20 sekunders gypaintervaller varvas med 10 sekunders vila. Du blir garanterat svettig! Vi använder oss av egen kroppsvikt och egna hantlar enligt eget önskemål. Kursen passar både damer och herrar. Ljusbottnade skor, liggunderlag och vattenflaska medtas.

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

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Elina Maula
on 19.00-20.00, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 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.

DAMGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

Välkommen med på en riktigt genomkörare för hela kroppen! Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Ta med liggunderlag och hantlar.

TISDAGSMOTION MED PIA

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Pia Boström
ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

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

TISDAGSMOTION MED MIA

Purmo skola - Gymnastiksalen, Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

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



KARAGYMPA, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman**
ti 19.30-21.00, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

MOTIONERA MED BOLLEN

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Anne-Maria Willman**
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €
11.1-5.4.2023, 24 lekt.

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

ZUMBA FITNESS

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Camilla Johansson**
on 19.15-20.15, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

ZUMBA GOLD

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Camilla Johansson**
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 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.



VATTENGYMNASTIK

**Folkhälsan Östanlid - Simbassängen,
Ulrika Lunabba-Svanström**
fr 17.00-17.45, kursavgift 90 €
13.1-14.4.2023, 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.

INNEBANDY FÖR HERRAR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Jonas Pettil
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €
11.1-5.4.2023, 24 lekt.

Vi spelar innebandy. Ta med innebandyklubba!

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena, Johan Björk
sö 19.00-20.30, kursavgift 31 €
15.1-2.4.2023, 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! Kursen även på sportlovet sö 5.3.

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena, Minna Limnell-Rajala
sö 18.00-19.00, kursavgift 25 €
15.1-16.4.2023, 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.



MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Harald Lassila
må 19.00-20.30, kursavgift 31 €
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Leif Lunabba
ti 19.00-20.30, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

TUFF HERRGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
ti 19.00-20.30, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

MÅ BRA-GYMPA, BÄCKBY

Bäckby skola - Gymnastiksalen,
Riitta Sandbacka
to 18.00-19.00, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2023, 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, LAPPFORS

Vildmarkscentret i Lappfors, Riitta Sandbacka
må 15.30-16.30, kursavgift 25 €
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

Se föregående kurs.

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå byagård, Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 25 €
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

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

HÅLL DIG I FORM 1

Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
må 15.00-16.15, kursavgift 24 €
9.1-3.4.2023, 20 lekt.

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

HÅLL DIG I FORM 2

Sportis idrottshall - Gymmet, Leif Lunabba
ti 7.30-8.45, kursavgift 24 €
10.1-4.4.2023, 20 lekt.

Se föregående kurs.

HÅLL DIG I FORM 3

Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
on 18.00-19.15, kursavgift 24 €
11.1-5.4.2023, 20 lekt.

Se föregående kurs.

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.30-11.30, kursavgift 22 €
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba
ti 14.00-15.00, kursavgift 22 €
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
on 10.00-11.00, kursavgift 22 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, KÅLLBY

Kållby samlingshus - Serveringsrummet, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 24 €
11.1-26.4.2023, 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 FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, kursavgift 24 €
11.1-26.4.2023, 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 FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, kursavgift 24 €
11.1-26.4.2023, 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, EDSEVÖ

Edsevö byahem, Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30, kursavgift 24 €
13.1-28.4.2023, 17 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.

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 24 €
13.1-5.5.2023, 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! Ej kurs fre 27.1.

SOMMARZUMBA

Forsby danspaviljong, Camilla Johansson
må 19.30-20.30, kursavgift 25 €
5.6-7.8.2023, 13 lekt.

Kom med och känn zumbaglädjen i kroppen! Zumba är ett energiskt och roligt träningspass där vi kombinerar heta latinska rytmer som t.ex. salsa, cumbia och merengue med enkla danssteg som är lätta att följa. Fitnessbaserad koreografi. Vattenflaska och inneskor tas med!

SOMMARGYMPA: TUFF KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING UTMOMHUS

Sportis idrottshall - Utomhus, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 25 €
2.5-27.6.2023, 18 lekt.

Tuff konditions- och styrketräning för hela kroppen, utomhus på Sursikområdet (samling vid Sportis). Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband och varvar träningen med pulshöjande hoppövningar i vårsolen. Ta med: liggunderlag, hantlar, gummiband, mini-gummiband och vattenflaska. Vid svåra väderförhållanden tränar vi inomhus i Sportis. Kom med på en härligt svettig gympa ute i friska luften!



ONLINE-KURSER

arrangerade av Pedersöre MI

LÄR DIG STICKA SOCKOR (ONLINE)

Online, Mikaela Smedinga
kursavgift 20 €
19.1-9.2.2023, 8 lekt.

Lär dig sticka vanliga sockor. Under 4 kurskvällar går vi igenom hur du lägger upp och stickar skaf-tet. Sedan hälen och hoptagningar för den samt hur du maskar av när sockan är lagom stor. Olika alternativ visas och förklaras. Till första kurstillfäl-let behöver du ha rundsticka eller strumpstickor i lämplig grovlek till ett garn du har valt.

SKRIV OM DITT LIV (ONLINE)

Online, Hannele Rabb
kursavgift 30 €
24.1-19.4.2023, 15 lekt.

Kom med och skriv om ditt liv! För att doku-mentera, skriva för barn och barnbarn, ge ut i bokform, för att inte glömma allt som hänt i ditt liv, eller för att förstå varför du är den du är. Vi skriver korta texter där hemma och träffas via Zoom var tredje vecka för att läsa upp texterna och diskutera tillsammans. När man lyssnar på andras texter väcks egna minnen till liv!

GRUNDKURS I ITALIENSKA (ONLINE)

Online, Kaj Sandberg
kursavgift 25 €
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

Italienskan, som liksom andra romanska språk utvecklats ur romarnas latin (i synnerhet talspråk-svarianten vulgärlatinet), är ett vackert språk med en intressant kulturhistoria. Redan alla lånord i andra språk ger en fingervisning om italienskans betydelse för europeisk kultur och för alla möjliga samhällsföreteelser i vår världsdel. Kursen ger dig insikter i allt detta, förmåga att förstå talad och skriven italienska samt färdigheter att använda språket skriftligt och muntligt. Ambitionen är att nå en språklig nivå som möjliggör riktiga diskussioner om enklare ämnen. Kursen startade hösten -22 men med förkunskaper går det bra att delta på vårterminen. Kursläraren har verkat många år vid Finlands Rominstitut och även varit dess direktor.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN (ONLINE)

Online, Marina Kulla
kursavgift 35 €
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummi-band och stol som motstånd. Du tränar hemma hos dig själv när det bäst passar för dig. Länken är öppen måndagar kl. 17.00-21.00. Passets längd är

Anmälning via
onlineinstitutet.fi



FÖRELÄSNINGSSERIE

LÄR DIG OM DIN HEMBYGD!



Pedersöre
medborgarinstitut

STADEN JAKOBSTAD

23.1.2023

Kommun och
näringsliv
Jarl Sundqvist

6.3.2023

Historia
Carola Sundqvist

LARSMO KOMMUN

6.2.2023

Kommun och
näringsliv
Gun Kaptens

20.2.2023

Historia och natur
Karl-Johan Fagerudd

NYKARLEBY STAD

20.3.2023

Historia
Steven Frostdahl

3.4.2023

Kommun och
näringsliv
Steven Frostdahl

PEDERSÖRE KOMMUN

17.4.2023

Historia
Tommy Olin

24.4.2023

Kommun och
näringsliv
Malin Henricson

ANMÄLAN TILL RESPEKTIVE INSTITUT. 10€ PER FÖRELÄSNING.

Föreläsningarna är ett samarbete mellan Jakobstads Arbis, Nykarleby Arbetsmarknadsinstitut och Pedersöre MI.



Många
nya
kurser!

Välkommen till Onlineinstitutet!

Surfa in på [onlineinstitutet.fi](https://www.onlineinstitutet.fi) redan idag!

<https://www.onlineinstitutet.fi>



Kokkolan seudun opisto
Karlebynejdens institut



Pedersöre
medborgarinstitut





Kurser på ukrainska, för barn

LEK OCH LÄR PÅ UKRAINSKA (2 - 3 ÅR MED FÖRÄLDER) - ВІД 2 ДО 3 РОКІВ - ЗАНЯТТЯ З РАНЬОГО РОЗВИТКУ РАЗОМ З БАТЬКАМИ АБО У ЇХ ПРИСУТНОСТІ.

**Sandsund skola - Sandsund förskola, Viktoriia Zaporozhets
må 16.45-17.30, kursavgift 15 €
16.1-27.3.2023, 10 lekt.**

För barn i 2 - 3 års åldern, omfattar aktiviteter med lek, prat och kommunikation, titta, bygga, komponera, rita, sjunga och dansa. Syftet är att utveckla tal och kommunikationsförmåga, logiskt och kritiskt tänkande, träning av minne och uppmärksamhet samt kreativitet, självständighet och initiativförmåga.

Що будемо робити:

Грати, розмовляти, спілкуватися, знайомитися з навколишнім світом, роздивляти, будувати, складати, малювати, співати, танцювати разом з батьками або у їх присутності.

З якою метою:

Розвиток мовлення, навичок спілкування, логічного та критичного мислення; тренування пам'яті, уваги;

+ самостійність, ініціатива, творчість, посидючість

LEK OCH LÄR PÅ UKRAINSKA (4 - 5 ÅR) - ВІД 4 ДО 5 РОКІВ - ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧІ ЗАНЯТТЯ

**Sandsund skola - Sandsund förskola, Viktoriia Zaporozhets
må 17.45-18.30, kursavgift 15 €
16.1-27.3.2023, 10 lekt.**

För barn i 4 - 5 års åldern, omfattar aktiviteter med lek, prat och kommunikation, titta, bygga, komponera, rita, sjunga och dansa. Syftet är att utveckla tal och kommunikationsförmåga, logiskt och kritiskt tänkande, träning av minne och uppmärksamhet samt kreativitet, självständighet och initiativförmåga.

Що будемо робити:

Грати, розмовляти, спілкуватися, знайомитися з основами математики та грамоти, з навколишнім світом, малювати, співати, танцювати.

З якою метою:

Розвиток мовлення, навичок спілкування, логічного та критичного мислення; тренування пам'яті, уваги;

+ самостійність, ініціатива, творчість, посидючість.



Sommarkurser

SOMMARZUMBA

Forsby danspaviljong, Camilla Johansson
må 19.30-20.30, kursavgift 25 €
5.6-7.8.2023, 13 lekt.

Kom med och känn zumbaglädjen i kroppen! Zumba är ett energiskt och roligt träningspass där vi kombinerar heta latinska rytmer som t.ex. salsa, cumbia och merengue med enkla danssteg som är lätta att följa. Fitnessbaserad koreografi. Vattenflaska och inneskor tas med!

SOMMARGYMPA: TUFF KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING UTOMHUS

Sportis idrottshall - Utomhus, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 25 €
2.5-27.6.2023, 18 lekt.

Tuff konditions- och styrketräning för hela kroppen, utomhus på Sursikområdet (samling vid Sportis). Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband och varvar träningen med pulshöjande hoppövningar i vårsolen. Ta med: liggunderlag, hantlar, gummiband, mini-gummiband och vattenflaska. Vid svåra väderförhållanden tränar vi inomhus i Sportis. Kom med på en härligt svettig gympa ute i friska luften!

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

SOMMARKURS FÖR BARN: HOPP OCH SPRING I GRÖNGRÄSET

Sportis idrottshall - Utomhus, Emma Kronlund
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
7.6-21.6.2023, 4 lekt.

Lekfulla prova-på tillfällen fyllda med fysiska aktiviteter utomhus vid sportplanen i Bennäs (reservplats inomhus: Sportis) för 5 - 8 åringar. Lekar och hinderbanor av varierande slag ingår. Lämpliga kläder och vattenflaska med.



UNG@MI & TILLSAMMANS-KURSER



Teater

DRAMAKURS, 9 - 13 ÅR

Purmo skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark
må 13.30-15.00, kursavgift 25 €
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

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

TEATER I RÖRELSE JUNIOR, 7 - 9 ÅR

Källby skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark
må 18.00-19.00, kursavgift 16 €
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

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

**Ta även del av det övriga
musikursutbudet på sidorna 10-12.**

Musik

GITARR, NYBÖRJARE, 8 - 15 ÅR

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.00-18.45, kursavgift 22 €
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

En nybörjarkurs för dig som är 8 - 15 år. Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr! Kursen startade hösten 2022.

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 15.00-20.00, kursavgift 46 €
11.1-5.4.2023

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 pärm och några förslag på låtar du vill sjunga (du behöver inte ha med noter eller texter, dem hittar vi på nätet). Individuell undervisning, 30 min. per elev och vecka.

JAMMA TILLSAMMANS

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 18.30-19.30, kursavgift 20 €
10.1-11.4.2023, 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. Ej kurs 24.1.



Bildkonst

KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 1 - 3

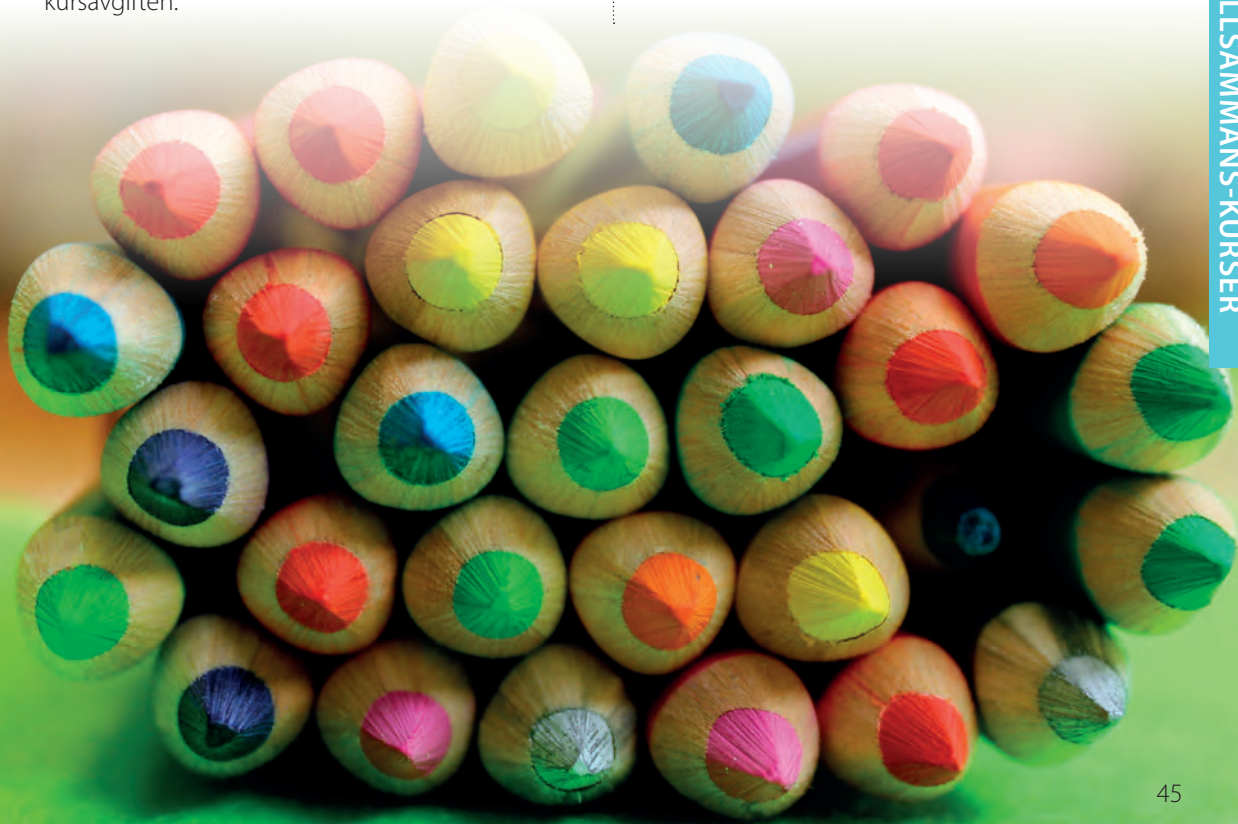
**Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.30, kursavgift 25 €
24.1-4.4.2023, 20 lekt.**

Den tvåspråkiga konstklubben SPLASCH! för åk 1 - 3 ger barn möjlighet att prova på bl.a. tygtryck, gips-
gjutning och flera olika bildkonstekniker såsom
målning och illustration. Materialkostnader ingår i
kursavgiften.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3 - 6

**Purmo skola - Klassrum, Marina Lillqvist
on 13.30-15.00, kursavgift 15 €
18.1-22.2.2023, 12 lekt.**

Tycker du om att teckna och måla? Kom med på
denna kurs. Vi experimenterar med olika tekniker
och material inom bildkonst. Materialavgift ca 5 €
tillkommer (faktureras).



Dans

SAGOBALLETT, 5 - 7 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 12.45-13.30, kursavgift 17 €
14.1-15.4.2023, 12 lekt.

För barn födda 2015 - 2017. 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! Under student-skrivningarna i Anderssensalen hålls kursen i Edsevö skola (11.3, 18.3 och 25.3). Tvåspråkig kurs.

DANS MASHUP, 7 - 11 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Hanna Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mash-Up fortsätter med de tre populära dansstilarna modern dans, nutidsdans och shuffle-/Fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. 15.3, 22.3 och 29.3 hålls kursen i Edsevö skola p.g.a. studentskrivningar i Anderssensalen.

DANS MASHUP WORKSHOP, 10 - 13 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Wilma Grankvist, Hanna Grankvist
lö 10.00-12.30, sö 12.00-14.30, kursavgift 15 €
4.2-5.2.2023, 7 lekt.

Kom med på en intensiv och rolig dansworkshop lördag - söndag! Vi lär oss tekniken inom stilarna showdans, contemporary och commercial. Vi går igenom hur de olika stilarna skiljer sig åt, hur man uttrycker känslor i dans och vi övar in korta koreografier i de olika stilarna. Både för dig som är nybörjare och för dig som dansat tidigare.

DANS MASHUP WORKSHOP, 13 ÅR OCH ÄLDRE

Sursik skola - Anderssensalen, Wilma Grankvist, Hanna Grankvist
lö 10.00-12.30, sö 12.00-14.30, kursavgift 15 €
18.2-19.2.2023, 7 lekt.

Kom med på en intensiv och rolig dansworkshop lördag - söndag! Vi lär oss tekniken inom stilarna showdans, contemporary och commercial. Vi går igenom hur de olika stilarna skiljer sig åt, hur man uttrycker känslor i dans och vi övar in korta koreografier i de olika stilarna. Både för dig som är nybörjare och för dig som dansat tidigare.



Djur och natur

TILLSAMMANS-KURS: MÖRKERSKIDNING FÖR HELA FAMILJEN

**Sandsund, PieHis skidstuga,
Camilla Sandström och Jesper Holmstedt
fr 18.00-21.00, kursavgift 20 €
17.2.2023, 4 lekt.**

Flytta fredagsmyset ut i naturen och ta med familjen på en skidtur i skogen utanför skidspåren! Start från PieHis skidstuga vid Granholmen (se kartlänk <http://www.pietarsaarenhihtajat.fi/yhteystiedot>). Efter att mörkret lagt sig tar vi på oss skidorna och skidar i väg i pannlampornas sken, och förhoppningsvis också månens sken, fram till vår fackelbelysta rastplats vid Grötberget. Där blir det korvgrillning, brasmys och trevlig samvaro innan vi så småningom återvänder. Det blir ingen lång tur (ca 4 km tur och retur) så detta passar utmärkt för barn och föräldrar som vill göra något roligt tillsammans, men alla oavsett ålder är välkomna! Skidningen sker i opreparerade spår. Ta med pannlampa, skidutrustning, varma kläder och egen matsäck till fredagsmyset. Anmäl den vuxne och uppge barnets/barnens ålder per e-post eller tel. till MI vid anmälan.



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

SKOGSMULLE 5 - 6 ÅR, BENNÄS

**Bennäs skola, utomhus, Camilla Kronholm
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
4.4-2.5.2023, 7 lekt.**

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

SKOGSMULLE 5 - 6 ÅR, YTTERESSE

**Ytteresse skola, utomhus, Camilla Kronholm
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
5.4-3.5.2023, 7 lekt.**

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

Gymnastik och träning

MULTISPORT, 7 - 10 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen och utomhus, Andreas Forsman
to 17.30-18.30, kursavgift 25 €
19.1-13.4.2023, 15 lekt.

"Multisport" för 7 - 10 åringar. Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på en grundbaserad nivå vid Sursik skol- och idrottscentrum t.ex. frisbee/ multigolf, klättring, bouldering, lek och träning i uteterrängen, friidrott, bollsport, samarbetsövningar m.m. Januari - början av mars i Anderssensalen och när studentskrivningarna börjar flyttar vi utomhus och testar på vad man kan motionera och leka med i snön. Mångsidig rörelseträning som främjar utvecklingen för barn i växande ålder.

BASKET FÖR UNGA

Sportis idrottshall - Salen, Shoumaf Ahmad
on 17.30-18.30, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

En kurs för dig som gillar bollspel och vill bli bättre på basket. Teknikövningar och spel ingår varje gång. Inneskor behövs. Nedre åldersgräns: 13 år.

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



NYBÖRJARKURS I FRISBEEGOLF

Utomhus, Daniel Häggblom
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
2.5-16.5.2023, 4 lekt.

Vi går igenom grunderna för frisbeegolf. Fakta om utrustning, regler, vett och etikett samt de vanligaste grundkasterna ingår. Under de tre tillfällena gör vi övningar samt spelar. Inga förhandskunskaper krävs, frisbeen kan lånas på plats. Kursen passar för alla åldrar. Samling på parkeringen vid sportplanen/ AW-arenan den 2 maj.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Camilla Söderholm
må 18.15-19.00, kursavgift 27 €
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

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

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

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, LEPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
on 17.30-18.30, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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



LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
to 17.30-18.30, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2023, 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 €
11.1-5.4.2023, 16 lekt.**

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

SPORTY KIDZ JUNIOR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
to 18.30-19.30, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2023, 16 lekt.**

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

PARKOUR, 6 - 9 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha
to 18.40-19.40, kursavgift 23 €
12.1-30.3.2023, 15 lekt.**

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



PARKOUR, 10 - 15 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha
to 19.40-20.40, kursavgift 23 €
12.1-30.3.2023, 15 lekt.**

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

VÄGGKLÄTTRING 12 - 15 ÅR

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt, Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 15 €
12.1-16.2.2023, 12 lekt.**

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

SOMMARKURS: HOPP OCH SPRING I GRÖNGRÄSET

**Sportis idrottshall - Utomhus, Emma Kronlund
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
7.6-21.6.2023, 4 lekt.**

Lekfulla pröva-på tillfällen fyllda med fysiska aktiviteter utomhus vid sportplanen i Bennäs (reservplats inomhus: Sportis) för 5 - 8 åringar. Lekar och hinderbanor av varierande slag ingår. Lämpliga kläder och vattenflaska med.

Tervetuloa mukaan meidän kursseille!

Uusi vuosi ja uudet mahdollisuudet!

Haluatko tehdä jotain muuta, jotain uutta tai aloittaa uudelleen vanhan harrastuksen? Me autamme sinua!

Mahdollisuudet ovat kädessäsi. Edistämme hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa monipuolisella kulttuuri- ja vapaa-ajan tarjonnalla. Työskentelemme pitkäaikaisen kestävä kehityksen hyväksi, jonka keskiössä on elinikäinen oppiminen. Vanhoja ”herkkuja” täydennetään uutuuksilla. Kiitos kaikista hienoista ehdotuksista.

Uusien asioiden oppimisen lisäksi me kaikki tarvitsemme sosiaalisen yhteisön, johon kuulua ja jossa voimme tuntea yhteenkuuluvuutta. Turvallisuus on jotain, mitä me kaikki etsimme, kun ympäröivä maailma tuntuu turvattomalta.

Rentoutuminen konkreettisen tekemisen parissa tuo arkeen merkitystä ja mielenrauhaa.

Hyvää uutta kurssivuotta!

Pia Boström



Uutta kevään kurssiluettelossa!

Nyt voit ilmoittautua luennoille ja tapahtumiin suoraan QR-koodin kautta. Jos puhelimesi tai tabletissasi on QR-koodinlukija voit käyttää toimintoa ja pääset oikealle verkkosivulle. QR-koodilukijan voi ladata puhelimeen tai tablettiin App Storesta tai Play Storesta.

Tällä koodilla MI:n kotisivulle.

Jatkamme kestävä kehityksen teemalla.

Myös kevään kurssit suunnitellaan kestävä kehityksen periaatteiden mukaisesti ja symboli osoittaa, millä kursseilla tämä teema on erityisesti huomioitu. Kaikki liikunta-kurssit on panostus henkilökohtaiseen kestävyys.



HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinohjaaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

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

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **maanantai 2.1.2023 klo 9.00** alkaen.

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

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

- Käytä netti-ilmoittautumista! **Huom!** Emme ota vastaan tavanomaisen sähköpostin kautta tulleet ilmoittautumiset!

Mikäli et saa sähköpostivastusta kurssipaikasta, ole ystävällinen ja ota yhteyttä kansliaan!

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

Ilmoittautuminen ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

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

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

Lyhyet kurssit (kesto alle 10 viikkoa): On erittäin tärkeää, että ilmoitat peruutuksesta toimitukseen **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. (El opettajalle!) Voit myös itse perua kurssipaikkasi netissä osoitteessa mi.pedersore.fi viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkua. Varsinkin silloin kun kurssille hyväksytään vain rajoitettu määrä osallistujia, on erittäin tärkeä peruuttaa osallistuminen ajoissa, koska paikkaa usein jonotetaan.

VIESTEJÄ MEILTÄ

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

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia ei ole vakuutettu opiston puolesta.

MAKSUT

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

10 € perusmaksu laskutetaan kuitenkin aina. Pyrimme järjestämään etäopetusta, mikäli ei ole mahdollista järjestää tavallista lähiopetusta. Jos lähiopetuskerrat korvataan samalla lukumäärällä etäopetuskertoja, kansalaisopisto katsoo, että kaikki kurssikerrat on toteutettu, ja laskutamme kurssimaksun täysimääräisenä. Ilmoita HETI toimistoon, jos et halua osallistua etäopetukseen. Jos et ilmoita katsomme että olet osallistunut kurssille.

Työttömillä pedersöreläisillä on oikeus maksutta osallistua kahdelle sellaiselle kurssille **kalenterivuodessa**, joiden kurssimaksu ei ylitä 25 €. Jos kurssimaksu on suurempi, maksaa työtön itse ylit-

tävän osan. TE-toimiston antama työttömyystodistus on annettava kansalaisopistolle uuden lukukauden alkaessa, ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

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

KULTTUURI- JA VAPAA-AIKA LAUTAKUNTA

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

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi

SUOMENKIELISET KURSSIT KAKSIKIELISET KURSSIT

Musiikki

PUHALLINORKESTERI

**Överesse skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund
ma 19.00-20.30, kurssimaksu 27 €
9.1.-3.4.2023, 24 oppit.**

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

YKSINLAULU

**Lövis - Sali, Maria Lahtela
to 15.00-20.30, kurssimaksu 46 €
12.1.-13.4.2023**

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

SÄHKÖBASSO KAIKILLE

**Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo
ti 16.30-19.30, kurssimaksu 46 €
10.1.-4.4.2023**

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 €
9.1.-3.4.2023**

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 kuulosuojaimet ja rumpukapulat. Suositusikä: Alkaen 10-vuotiaat.

VIULU

**Edsevön koulu - Käsityösali,
Johanna Lönngren
ke 14.00-16.30, kurssimaksu 46 €
25.1.-19.4.2023**

Tekniikkaa viululla, jota opitaan kansanmusiikin, klassisen musiikin, sekä popmusiikin ja laulujen kautta. Kursille voi myös tuoda omia kappale-ehdotuksia. Kurssiin sisältyy 10 kertaa yksityistunteja (30 min.) sekä 2 kertaa yhteissoittoa ryhmässä (90 min.), jossa soitetaan kivoja sovituksia yhdessä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle eteneille. Kurssi alkaa 25.1.

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua!

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa.
Jokaisella oppilaalla on n. 15 min. soittoaikaa
viikossa.

PIANO, ÖSTENSÖ

Östensö skola, Mikael Björklund
ma 14.45-18.30, kurssimaksu 31 €
9.1.-3.4.2023

PIANO JA URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ma 15.00-18.00, kurssimaksu 31 €
9.1.-3.4.2023

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ti 14.15-17.45, kurssimaksu 31 €
10.1.-11.4.2023

Ei kurssia 28.3.

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 31 €
10.1.-4.4.2023

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund
ke 14.15-18.00, kurssimaksu 31 €
11.1.-5.4.2023

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kurssimaksu 31 €
12.1.-13.4.2023

URUT JA PIANO, LEPPLAKS

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
ke 13.15-16.15, kurssimaksu 31 €
11.1.-12.4.2023

Ei kurssia 29.3.

URUT JA PIANO, LEPPLAKS, TORSTAI

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
to 16.15-18.15, kurssimaksu 31 €
12.1.-20.4.2023

Ei kurssia 30.3.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali, Åsa Grankvist
to 13.00-16.00, kurssimaksu 31 €
12.1.-20.4.2023

Ei kurssia 30.3.



ONKO SINULLA KURSSIEHDOTUS?

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

Kuvataiteet

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 1 - 3

**Edsevön koulu - Piirustussali,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.30, kurssimaksu 25 €
24.1.-4.4.2023, 20 oppit.**

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

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi

Tekstiili ja muut käden taidot

KERAMIikka

**Ylipurmon ent. kyläkauppa, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 26 €
7.2.-28.3.2023, 28 oppit.**

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

HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

**Sandbacka työpaja, Bäckby, Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 38 €
10.2.-25.3.2023, 45 oppit.**

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Myös huonekalujen verhoilu (tekstiili). Kurssi pe-la joka toinen viikko. Kurssipäivät: 10.-11.2., 24.-25.2., 10.-11.3. ja 24.-25.3.

UUDELEENKÄYTÄ TÖLKKIKLIPSUJA

**Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin
la 10.00-16.00, kurssimaksu 10 €
4.2.2023, 8 oppit.**

Tule tekemään persoonallisia koruja tölkkiklipsuista! Kurssilla opit virkkaamaan ja pujottamaan klipsuja erilaisiksi kuvioiksi. Ota mukaan tai osta tölkkiklipsuja ja virkkuukoukkuja, jotka sopivat erilaisiin lankoihin. Lanka voi olla sileää ja kiiltävää, jopa muurausnarua. "Mini"- tai "Lilli"-ontelokudetta voi käyttää. Mukana on hyvä olla helmiä, korvakoukkuja ja nappeja sekä lattapihdit ja sivuleikkurit, jos sinulla on sellaiset.



YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISET KYNTTILÄT VUODEN JUHLIIN

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Jaana Grankull
to 18.00-20.30, kurssimaksu 10 €
30.3.2023, 3 oppit.

Koristele kevään ja koko vuoden juhlat käsintehdyillä mehiläisvahakynntiöillä. Mehiläisvaha on täysin luonnollista, myrkytöntä eikä siihen ole lisätty tuoksua. Kynntilä palaa kirkkaalla liekillä ja valuu vain vähän. Rullaamme erimuotoisia kynntilöitä mehiläisvahalevyistä. Levyjä on saatavana useissa eri väreissä. Materiaalimaksu 10 € maksetaan kursiohjaajalle.

MARTTANUKKE

Sursik skola - Käsityösali, Sirkka Vierimaa
pe 18.00-20.30, la 10.00-15.00,
kurssimaksu 20 €
3.2.-11.2.2023, 17 oppit.
Ilmoittautuminen viim. 24.1.2023

Tule mukaan kurssille tekemään perinteinen Marttanukke! Nuken materiaalit voi ostaa opettajalta. Koko nukkepaketti maksaa noin 25–50 € ja sisältää kasvot, vartalon ja täytteet. Voit valita kahdesta kasvomallista. Voit ostaa valmiiksi maalatut kasvot tai maalata ne itse. Vaatteet maksavat noin 5–10 €, mutta voit käyttää vaatteisiin myös omia kankaita. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 24.1.

PURKKIVÄRJÄYS

Sursik skola - Opetuskeittiö,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kurssimaksu 10 €
26.1.2023, 4 oppit.

Tule mukaan hauskalle ja kokeelliselle luonnollisen langanvärjäyksen kurssille! Käytämme sellaisia raaka-aineita, jotka päätyisivät muuten biojätteeseen tai kompostiin. Langasta tulee kirjavaa. Lopputulos on joka kerta yllätys. Ota mukaan 3 kpl 1,5–2 litran steriloitua lasipurkkia, joissa on tiiviit kannet, sekä 3 kpl vaaleaa villalankaa 50 g:n vyyhdissä. Voit käyttää lankaa, josta neulot mielelläsi, esim. sukkalankaa. Ota mukaan kuivattuja avokadon paloja, kuivattu mandariinin kuori, vihreää teetä, kurkumaa, lehtiä sekä kelta- ja punasipulin kuoria. Ota myös mukaan sakset ja kalalankaa. Pieni materiaalimaksu kokenilista, värimatarasta ja värimorsingosta maksetaan kurssin opettajalle.

NEULETREFFIT LINAN KANSSA

Ytteresse skola - Käsityösali, Lina Peräneva
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 23 €
11.1.-19.4.2023, 27 oppit.

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

NEULONTARITRIITTI 2023

**Stinasholma, Purmo, Lina Peräneva,
Niina Laitinen, Johanna Stolpe
la 10.00-16.00, kurssimaksu 48 €
10.6.2023**

Varaa lauantai 10. kesäkuuta ja tule luonnonkauniille Purmolle neulontareittriittiin! Tunnettu sukka-suunnittelija ja hiljattain kirjat "Minun suomalais-neuleeni" ja "Siskoni mun" julkaissut Niina Laitinen on paikalla ja kertoo neulekuviodien suunnittelusta. Kokkolalaisen Pynja-yrityksen omistaja Lina Peräneva vie meidät "yrittäjäysmatkalle" ja kertoo, miten harrastuksesta tuli työ. Johanna Stolpe, The Knitting Barber esittelee "silmukkakaapeleitaan" ja kertoo neulontamatkoistaan eri puolille maailmaa. Kaikki tämä tapahtuu samalla, kun itse neulot ja nautit hienosta ympäristöstä. Voit ostaa lankoja, tarvikkeita ja kirjoja. Lounasta voi ostaa ravintola Uffesta Stinasholman vierestä. Ota mukaan lämmin huopa ja vaatteet ulkona oloa varten sekä neuletyösi. Kaksikielinen tapahtuma.

Katso lisää: <https://www.niinalaitinendesigns.com/>, <https://www.theknittingbarber.com/> ja <https://www.pynja.com/>

OMPELE KODIN TEKSTIILIT JA TILKKUTYÖT

**Sursik skola - Käsityösal, Ann-Sofi Sandell-Wikar
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 42 €
9.1.-3.4.2023, 48 oppit.**

Tällä kurssilla voit ommella kodin tekstiilejä kuten verhot, tyynynpäälliset, kaitaliinat, laukut y.m. Joka toinen kurssi-ilta esitellään uusia tekstiilitekniikoita. Uusi teema tänä vuonna on "muistojen tekstiilituote", työ jolle otat hyötyyn palat vanhoista vaatteista, tekstiileistä ja muista muistoista ja ompelet ne yhteen uudeksi tekstiilituotteeksi. Arvokas tekstiilimuisto myös tulevaisuuteen. Kurssi suunniteltu sekä aloittelijalle että kokeneemmalle ompelijalle. Linkki: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/ledig-eftermiddag/>

PITSINNYPLÄYS

**Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00, kurssimaksu 40 €
28.1.-26.3.2023, 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: 28.-29.1., 25.-26.2. ja 25.-26.3.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

**Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-20.30, kurssimaksu 34 €
9.1.-3.4.2023, 40 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.

KUDONNAN ILOA - PÄIVÄKURSSI

**Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 37 €
11.1.-12.4.2023, 43 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.

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, 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. Jos rajoituksia asetetaan, opetus järjestetään yksilöopetuksena sovittuna aikana.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

**Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, kurssimaksu 37 €
9.1.-27.3.2023, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

**Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 37 €
10.1.-28.3.2023, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

**Lepplax seurantalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 37 €
10.1.-28.3.2023, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

**Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00, kurssimaksu 37 €
11.1.-29.3.2023, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, PURMO

**Nederpurmo Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kurssimaksu 37 €
12.1.-30.3.2023, 44 oppit.**



Tanssi

SATUBALETTI, 5 - 7 V.

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 12.45-13.30, kurssimaksu 17 €
14.1.-15.4.2023, 12 oppit.

2015–2017-syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita! Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi pidetään Edsevon koulussa (11.3., 18.3. ja 25.3.).

AIKUISBALETTIA VASTA-ALKAJILLE

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 13.30-14.30, kurssimaksu 25 €
14.1.-15.4.2023, 16 oppit.

Baletin harjoittelua vasta-alkajille. Opitaan baletin alkeet sekä nostetaan kuntoa ja parannetaan lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi siirretään Edsevon kouluun (11.3., 18.3. ja 25.3.).

RIVITANSSI ALOITTELIJOILLE

Edsevon koulu - Liikuntasali, Tommy From
la 15.00-17.30, su 15.00-17.30,
kurssimaksu 15 €
25.3.-26.3.2023, 7 oppit.

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

JIVE & FUSKU, ALKEISKURSSI

Essegården, Jarmo Leppäkari
la 15.00-17.00, kurssimaksu 10 €
14.1.-21.1.2023, 5 oppit.

Tällä kurssilla opit tanssimaan Jiveä ja helpompaa versiota Fuskua. Varhainen jive tanssittiin syvällä kyykyllä ja keinuvilla lantioilla. Kurssilla opit nykyaikaisemman Jiven. Fuskua, kutsutaan täällä Suomesa tanssiksi, joka on yksinkertaistettu versio Jivestä. Ympäri maailmaa samanlaista tanssia kutsutaan Single Time Swingiksi. Kurssilla opit yksinkertaisia, helposti opittavia liikkeitä ja käännöksiä, joita käytämme molemmissa tansseissa

JIVE & FUSKU, JATKOKURSSI

Essegården, Jarmo Leppäkari
la 15.00-17.00, kurssimaksu 10 €
11.2.-18.2.2023, 5 oppit.

Tällä jatkokurssilla opit lisää tansseista Jiveä ja Fuskua. Kurssilla opit lisää liikkeitä ja käännöksiä, joita käytämme molemmissa tansseissa

BUGGIA

Essegården, Jarmo Leppäkari
la 15.00-17.00, kurssimaksu 10 €
11.3.-18.3.2023, 5 oppit.

Tule opettelemaan nykyaikaista buggia! Yksinkertaiset, helposti opittavat liikkeet ja vuorot. Hyvä aloituspaketti, jos et ole aiemmin tanssinut buggia, ja hyvä muistin virkistys, jos osaat jo tanssia buggia. Voit osallistua yksin tai parin kanssa.

PARITANSSIN ALKEISKURSSI

Purmogården, Elina Maula
ke 19.00-20.30, kurssimaksu 20 €
12.4.-3.5.2023, 8 oppit.

Haluatko oppia lavatanssien alkeita kesän tanssitahtumiin? Keväällä opettelemme fokin, tangon ja valssin alkeistaitoja. Illan ensimmäiselle tunnille et tarvitse aiempaa tanssitaitoa. Ensimmäisellä tunnilla opettelemme tanssin perusaskleen, toisella tunnilla ensimmäisen käännöksen edeten ryhmän tason mukaan. Tasona on alkeet. Kurssilla edetään ryhmän mukaan. Ilmoittaudu parin kanssa tai ilman.

Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 25 €
10.1.-4.4.2023, 24 oppit.

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

Eläimet ja luonto

SIENIKURSSI: RETKI KORVASIENIMAASTOON

Kenneth Bergroth
la 11.00-16.00, kurssimaksu 15 €
20.5.2023, 7 oppit.

Kokoontumispaikka on Essegården, Nådjarvinte 4, Ähtävä. Mennään yhdessä etsimään toukokuun herkkuja, korvasieniä. Kenneth Bergroth, Kokkolan seudun sieniseururan puheenjohtaja, auttaa meitä löytämään oikeita korvasienimaastoja. Osallistujien saalis tarkastetaan ja tunnistetaan. Kurssilla jaetaan vinkkejä ja reseptejä. Ota mukaan: kori, sieniveitsi ja omat eväät. Kaksikielinen kurssi.

Puutarha

PAJUKORISTEITA PUUTARHAAN

Sursik skola - Puutyösali, Sandra Konttinen
pe 18.00-20.30, la 10.00-15.00,
kurssimaksu 15 €
17.3.-18.3.2023, 10 oppit.
Ilmoittautuminen viim. 6.3.2023

Punomme erilaisia koristeita puutarhaan, esim. kukkakartion, jota voi käyttää myös ruukussa, sekä kasvutuen pioneille ja köynnöskasveille. Punottu pajureuna tekee kukkapenkistä hienon, ja pajuaita voi toimia aitana ja tuulensuojana. Pääset kokeilemaan erilaisia punontatekniikoita, jotta voit punoa kotona suurempia asioita, kuten kompostin. Ota mukaan pajuja, oksasaket, käsiineet, nippusiteitä, kiinnityslankaa, puukon ja eväät.

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

Liikunta ja urheiluvalmennus

ILTAPÄIVÄJOOGA

**Östensö skola - Liikuntasali,
Tina Hagnäs-Dubloo**
pe 14.45-16.15, kurssimaksu 31 €
13.1.-14.4.2023, 24 oppit.

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

PADEL, PERUSKURSSI

Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 15 €
31.1.-7.2.2023, 5 oppit.

Padelia kuvataan squashin ja tenniksen sekoitukseksi, mutta omilla säännöillä. Kurssi koostuu kahdesta tilaisuudesta, joihin sisältyy sekä pelejä että teoriaa. Mailat ovat lainattavissa.

PADEL, JATKOKURSSI

Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 15 €
14.2.-21.2.2023, 5 oppit.

Jos tiedät jo Padelin perusteet, sinulla on nyt mahdollisuus oppia lisää säännöistä ja temppuista padelpelaajan kehittymiseen.

KEILAILUN PERUSTEET

**Kruunupyyn keilahalli, Fiskarholmintie 9,
Simon Tissarinen**
ti 19.00-20.00, kurssimaksu 20 €
31.1.-21.2.2023, 5 oppit.

Keilauksen perusteet; tekniikka, terminologia sekä pisteiden laskeminen käydään läpi. Et tarvitse aiempaa kokemusta keilailusta.

BOOTCAMPS

Sportis-halli ja ulkona, Birgitta Källberg
ti 16.30-17.30, kurssimaksu 30 €
10.1.-18.4.2023, 19 oppit.

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

Bootcamp 3 harjoitusmallolla, Sportis-urheiluhalli -sali (10.1.-21.2.2023)

Bootcamp 4 kuntopiiri omalla painolla, Sportis-urheiluhalli -sali / Sportis-urheiluhallin ulkopuolella (7.3.-18.4.2023).

ALOITTA A HARJOITTELUN

Sportis-halli - kuntosali, Jennifer Storranc
ke 16.30-17.30, kurssimaksu 15 €
18.1.-22.2.2023, 8 oppit.

Kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat aloittaa kuntosaliharjoittelun. Käymme läpi suoritustekniikat sekä kuntosalilaitteilla että vapailla painoilla.

SALITREENIT

Sportis-halli - kuntosali, Jennifer Storranc
ke 16.30-17.30, kurssimaksu 15 €
8.3.-12.4.2023, 8 oppit.

Tule mukaan vahvistamaan koko vartaloasi monipuolisen kuntosaliharjoittelun avulla! Harjoittelemme erilaisilla kuntosalilaitteilla ja hiomme tekniikkaa. Aikaisempi salikokemus suositeltavaa



KAHVAKUULA - KETTLEBELL

Edsevän koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 19.00-20.00, kurssimaksu 25 €
11.1.-5.4.2023, 16 oppit.

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

SÄHLYÄ MIEHILLE

Sportis-halli - Sali, osa 2, Jonas Pettil
ke 19.30-21.00, kurssimaksu 31 €
11.1.-5.4.2023, 24 oppit.

Pelaamme sählyä. Ota mukaan oma sählymaila!

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

Anders Wiklöf-areena, Minna Limnell-Rajala
su 18.00-19.00, kurssimaksu 25 €
15.1.-16.4.2023, 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, BÄCKBY

Bäckby skola - Liikuntasali, Riitta Sandbacka
to 18.00-19.00, kurssimaksu 25 €
12.1.-13.4.2023, 16 oppit.

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

VOI HYVIN-JUMPPA, LAPPFORS

Lappforsin eräkeskus, Riitta Sandbacka
ma 15.30-16.30, kurssimaksu 25 €
9.1.-3.4.2023, 16 oppit.

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

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 25 €
9.1.-3.4.2023, 16 oppit.

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

Katso myös muut liikuntakurssit
sivulla 32-38.

Huomaa, että kaikki ilmoittautumiset ovat
sitovia! Lue lisää sivulla 50 "Tärkeää tietoa"!



**Liikunta tarkoittaa
yksilöllistä kestävyyttä
jokaiselle harjoittajille.**

Föreningsgalan

www.pedersore.fi

Välkommen på fest / Tervetuloa juhlaan

Essegården 27.1 2023 19:00

Anmäl dig senast 13.1 till kulturbyran@pedersore.fi /
Ilmoittaudu viim. 13.1 osoitteeseen kulturbyran@pedersore.fi

Nominera din kandidat senast 8.1 / Nimeä ehdokkaasi viim. 8.1

Årets förening - Vuoden seura
Årets eldsjäl - Vuoden tulisielu
Årets idrottare - Vuoden urheilija
Årets arrangör - Vuoden järjestäjä
Årets ungdom - Vuoden nuoriso

Mera information om nomineringarna hittar du på www.pedersore.fi/foreningsgalan
Lisätietoja nimitysmenettelystä löytyy: www.pedersore.fi/seuragaala

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAikkojen osoitteet	
Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bystugan i Bennäs	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Bäckby Marthagård	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Bäckby skola	Skolbackavägen 59, 68830 Bäckby
Edsevö byahem	Sandbackavägen 31, 68870 Edsevö
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Edsevö Padel	Bredarholmsvägen 3, 68870 Edsevö
Esse Baptistkyrka	Nådjärvvägen 30, 68820 Esse
Esse kyrka	Essevägen 240, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Fagerbacka fåbodställe	Fagerbackavägen 48, 68930 Purmo
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby byagård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby danspaviljong	Forsbyvägen 349, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Jeriko gård	Smedsvägen 2, 68810 Ytteresse
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kållby samlingshus	Centrumvägen 260, 68800 Kållby
Kållby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Kållby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax bykyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lillby Marthagård	Härmäläsvägen 6, 68940 Lillby
Loffens	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovägen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund skola	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Sandsund vävlokal	Aktikahallen, Bergvägen 3, 68600 Jakobstad
Smedja, Forsby	burvägen 40, 68920 Forsby
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sundby samlingshus	Sundbyvägen 310, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Sussis pottor & pytor - keramikverkstad	Åvistvägen 637, 68970 Överpurmo
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vagnslidret (Veteranbilssällskapet)	Fransvägen, Katternö, 68910 Bennäs
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist bykyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Åvist Marthagård	Dalabckavägen , 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Östensö skola	Skolvägen 44, 68910 Bennäs
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo

22 APRIL 2023

Senior festival

i Pedersöre

EN HEL DAG FÖR SENIORER
KL. 10-15

*Aktiviteter och föreläsningar

*Företag och organisationer finns på plats och
presenterar allt från resor till datastöd och
hjälpmedel

*YA's studerande kommer att medverka med
olika provtagningar och test

* Information om välfärdsområdet och viktiga
kontaktuppgifter

*Sång och musik, både allsång och
musikframträdanden

*Mode-show och dansuppvisningar

*Fysiska aktiviteter sk. pröva-på stationer i
Sportis

Mat och kaffe finns att köpa i övrigt är det
gratis att delta.

Galleri Bruno - Galleria Bruno

Januari	Gun Österbacka och/ja Ulrica Wiik
Tammikuu	Fotografier - Valokuvia
Februari	Gunilla Björklund
Helmikuu	Naturfotografier - Luontokuvia
Mars	Brodyrgruppen
Maaliskuu	Fribroderi - Kirjontaa
April	Eva Grahm
Huhtikuu	Kollagekonst - Kollaasitaidetta
Maj	Carita Schütten
Toukokuu	Akvareller - Akvarelleja
Juni	Ann-Britt Kronqvist och/ja Irmeli Räsänen
Kesäkuu	Målningar - Maalauksia
Juli	Elin Löf
Heinäkuu	Akrylmålningar - Akryylimaalauksia
Augusti	Marina och/ja Linda Lillqvist
Elokuu	akvareller, blyertsteckningar, handarbeten akvarelleja, lyijykynäpiirroksia, käsitöitä



Vill du ställa ut?

Kontakta biblioteket tel. 044 7338 830 eller
bibl.pedersore@pedersore.fi

Haluatko pitää näyttelyn?

Ota yhteyttä kirjastoon puh. 044 7338 830
tai bibl.pedersore@pedersore.fi

Välutrustat Gym på Sursikbacken! Hyvin varustettu kuntosali Sursikmäellä!

Öppet - Auki:

Må/Ma – Fr/Pe

kl. 6.00-8.30 och/ja 16.00-22.00

Lö/La – Sö/Su

kl. 8.00-21.00

Priser - Hinnat

30 € 1 mån./kk.

60 € 3 mån./kk.

90 € 6 mån./kk.

130 € 12 mån./kk.

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

Sportis Gym
Sursik



PEDERSÖRE



Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoinna 1.9.22—31.5.23

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.00
Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo. 15.0

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

Bennäs / Pännäinen

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

Kållby / 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
Ti 9—15 (16—21) Ti
To 9—12 (16—21) To
Fre 9—15 (16—21) Perj.
Lö, Sö (10—18) La, Su

Sandsund

Må 9—16 Ma
Ti 9—15 Ti
On 12—19 Ke
To 9—14 To

Ytteresse / Ala-Ähtävä

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

Överesse / Yli-Ähtävä

Må, On 9—15 (16—21) Ma, Ke
Ti, To 15—19 Ti, To
Fre (16—21) Perj.
Lö, Sö (10—18) La, Su

Lappfors

To 12—18 To



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

Öppet—Avoinna

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



 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

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

Offentligt meddelande
utdelas till alla hem

Julkinen tiedote
jaetaan kaikkiin koteihin

Tryck & Layout:
Forsberg Printed Communication Oy Ab