



Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

PROGRAM · OHJELMA

2025-2026

s. Innehåll - Sisältö

- 3 Viktig information
- 5 Föreläsningar
- 9 Evenemang
- 10 Hälsa och skönhet
- 12 Litteratur, språk och historia
- 14 Musik
- 20 Textilhantverk
- 24 Hantverk
- 26 Djur och natur
- 28 Trädgård
- 29 Bildkonst
- 30 Mat och dryck
- 32 Dans
- 33 Gymnastik och träning
- 38 Personlig utveckling
- 40 UNG@MI
- 46 Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset kurssit
- 57 Info från Kulturavdelningen
- Kulttuuriosaston tiedote

Inga kurser på röda dagar.
Ei kursseja punaisina päivinä.

Anmälan börjar
Ilmoittautuminen alkaa
18.8.2025 fr. kl. 8.00 alkaen

Höstens kurser startar
Syksyn kurssit alkavat v. 36

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



Höst - Syksy 2025

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

Vår - Kevät 2026

Jan. - Tammi	3	12	13	14	15	16	17	18
	4	19	20	21	22	23	24	25
	5	26	27	28	29	30	31	1
	6	2	3	4	5	6	7	8
	7	9	10	11	12	13	14	15
Feb. - Helmi	8	16	17	18	19	20	21	22
	9	23	24	25	26	27	28	1
	10	2	3	4	5	6	7	8
	11	9	10	11	12	13	14	15
	12	16	17	18	19	20	21	22
Mars - Maalis	13	23	24	25	26	27	28	29
	14	30	31	1	2	3	4	5
	15	6	7	8	9	10	11	12
	16	13	14	15	16	17	18	19
	17	20	21	22	23	24	25	26
April - Huhti	18	27	28	29	30	1	2	3
	19	4	5	6	7	8	9	10
	20	11	12	13	14	15	16	17
	21	18	19	20	21	22	23	24
	22	25	26	27	28	29	30	31
Maj - Touko	23	31	1	2	3	4	5	6
	24	2	3	4	5	6	7	8
	25	9	10	11	12	13	14	15
	26	16	17	18	19	20	21	22
	27	23	24	25	26	27	28	29

Våga drömma - våga prova!

Alla har vi säkert någon gång tänkt tanken: "det skulle jag vilja prova" eller "någon gång ska jag" men så lämnar det vid tanken eller drömmen. Om man däremot pratar om sin dröm eller tanke, kanske t.o.m. skriver ner den så tar man steget närmare ett förverkligande. Vi har alla möjlighet att påverka vår egen framtid genom våra val och möjligheten att verka i en ny grupp i ett nytt sammanhang kan ge oanade konsekvenser som fler vänner och aktiviteter vilka berikar det egna livet. Att inte våga prova kan göra att man går miste om värdefulla upplevelser och fina människomöten så nu uppmanar jag dig att leta upp något intressant i vårt kursutbud och ge dig själv en ny möjlighet. Vad har du egentligen att förlora? Jag ser fram emot Din kursanmälan.

Pia Boström, Rektor

"En person som aldrig har begått
ett misstag har aldrig provat
något nytt."

- Albert Einstein

Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset
kurssit s.46 ja eteenpäin.



Marie-Louise Thylin, Pia Boström, Majlen Rajby och Matilda Svenfelt hälsar dig välkommen till vår nya kurslokal med arbetsnamnet MI-punkten i Edsevä. Vi vågade drömma och vi skrev ner en målsättning. Det tog några år men nu har vi en lokal att använda för olika kurser precis när vi vill. Användningen av utrymmet utökas vartefter vi gör oss hemmastadda.

PERSONAL

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

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

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

Musiklärare: Matilda Svenfelt, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m. **måndag 18.8.2025 kl. 8.00.**

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

- Anmälan per telefon på **(06) 7850 275, (06) 7850 274,**

- OBS! Anmälningar tas **ej** emot via vanlig e-post, SMS eller röstmeddelande!

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 ANNNULLERINGSBESTÄMMELSERNA!)

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

annan familjemedlem eller annan person.

Kortkurser (kortare än tio veckor):

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

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) via telefonsamtal under kanslitid eller via e-post till **mi@pedersore.fi.** Annulleringar tas inte emot via SMS eller röstmeddelande. Om du har ett användarkonto kan du också själv annullera via nätet **mi.pedersore.fi** senast 5 dagar före kursstart. Det är speciellt viktigt att i tid annullera anmälan till en kurs med begränsat deltagarantal, eftersom det ofta finns någon annan intresserad som står i kö för kursplats.

MEDDELANDEN FRÅN OSS

Vi sänder ut meddelanden om eventuella ändringar i kursens genomförande till våra kursdeltagare i första hand via e-post. Meddela därför ALLTID din e-postadress till oss vid anmälan. Saknas e-postadress används sms. E-post från avsändaren svarainte@pedersore.fi går alltså inte att svara på. Likadant om du får ett sms vars avsändare är PEDERSOREMI, så är det ett automatiskt 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 motionssedlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läraren **senast vid tredje kurstillfället**. Också betalning med elektroniska förmånssedlar bör göras vid tredje kurstillfället. Därefter tas inte sedlarna emot. Sedlarna skall täcka hela kursavgiften. Vid föreläsningar skall sedlarna inlämnas till MI-personalen vid föreläsningstillfället. **Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall sedlarna inlämnats för sent.** Kursen kan av orsak eller annan inhiäras och gjord elektronisk betalning 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.

STUDIESEDELMEDEL

Tack vare understöd från Undervisningsministeriet är avgifterna på alla seniormotionskurser rabatterade med 5 € detta läsår.

VÄLFÄRDSNÄMNDEN

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

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med @pedersoremi

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



Föreläsningar



Foto: Sara Appelgren

VARFÖR UNGA BETER SIG SOM DE GÖR

Sursik skola - Anderssensalen, Lena Skogholm
on 19.00-20.30, kursavgift 25 €
10.9.2025

Vetenskapen bakom den unga hjärnan, hur du samspelar med den och får bättre resultat.

Välkommen med på en fascinerande upptäcktsfärd i den unga hjärnan som ger dig många aha-upplevelser och hög igenkänning. Du får en fördjupad förståelse för unga och deras hjärna tillsammans med insikter om hur du kan samspela med den och få bättre resultat. Vetenskapligt baserad, samtidigt pedagogisk och lättillgänglig med många konkreta exempel från skolans vardag. Allt för att underlätta din vardag. I föreläsningen får du svaren på vad som händer i den unga hjärnan och hur du kan hantera en mängd olika situationer. Du får förklaring till vilka nätverk i den unga hjärnan som hindrar respektive bidrar till inläring och hur du aktiverar dessa. Insikterna om detta ger en ingående förklaring till varför unga beter sig som de gör.

När vi får förståelse för hur den unga hjärnan fungerar och hur vi kan samarbeta med den, blir livet lättare för oss och stressen minskar. Det ökar vår medvetenhet och ger även självinsikt och skapar förutsättningar för en bättre relation och smidigare dialog med våra unga.

Lena Skogholm har som beteendevetare och pedagog de senaste 25 åren specialiserat sig på hur vi kan ha praktisk nytta av hjärnforskning i vardagen. Med mångårig erfarenhet av att möta barn och unga bland annat som lärare under 10 år, kombinerat med stora insikter om den unga hjärnan, har Lena den pedagogiska förmågan att omvandla avancerad hjärnforskning till en hjälpsam guide för sampelet med elever. Hon är författaren bakom flera bästsäljande böcker såsom Bemötandekoden, Livskoden enligt hjärnan och Koden till tonårshjärnan som tillsammans har sålts i över 150 000 exemplar och finns utgivna i flera länder. År 2021 tilldelades Lena Stora Talarpriset. Servering från kl.18.30.

VARFÖR ELEVER BETER SIG SOM DE GÖR (FORTBILDNING)

Sursik skola - Anderssensalen, Lena Skogholm
on 15.00-18.00, kursavgift 20 €
10.9.2025

Fortbildningstillfälle för skolpersonal. Föreläsning och workshops som ger svar på vad som händer i den unga hjärnan och hur olika skolsituationer kan hanteras. Mer info på mi.pedersore.fi.



KÄNDA OCH OKÄNDA MEGATRENDER

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Karl-Fredrik Norrback
må 19.00-20.30, ingen avgift
27.10.2025

En megatrend är en utveckling på global nivå som man tror kommer att fortsätta in i framtiden. Jag berättar om viktiga megatrender som många känner till och om viktiga megatrender som nästan ingen känner till. Jag diskuterar om vi kan påverka, motverka eller anpassa oss till och dra nytta av olika megatrender. Kan vi tillsammans skapa oss en framtid som vi anser är bättre än den som experterna tror är sannolik eller som de anser borde förverkligas? Tillfället är både en föreläsning och en gemensam diskussion, så kom och lär dig något viktigt och tyck till! Vilken framtid skall vi satsa på? Karl Fredrik Norrback är ass.professor i psykiatri, läkare, filosof och en internationell framtidsarbetare. Föreläsningen arrangeras som ett evenemang i firandet av Kulturhuset AX 10 år och är därför gratis. Anmälan behövs för att antalet platser är begränsat.



VÄRLDSMÄSTARE MED STARKT HÅLLBARHETS-ENGAGEMANG

**Essegården, Heidi Andersson
lö 9.00-10.30, kursavgift 25 €
13.9.2025**

Heidi Andersson, "Armbyterskan från Ensamheten", är skogsbrukare och armbrytarkonsult med ett starkt engagemang för hållbarhet. Tillsammans med sin man, Björn Ferry, olympisk mästare i skidskytte, har de som mål att leva ett gott liv som både är moraliskt försvarbart och bidrar till människans utveckling – utan att äventyra det övriga livet på planeten. Men går det att leva så? Och vill människor det? Björn och Heidi tror att mänskligheten fortfarande kan påverka sin framtid, men menar att det är dags att bestämma sig: Hur ska vi ha det? Som 11-åring drömde Heidi om att bygga och bo i ett ekohus i hembyn Ensamheten, bli proffs på armbrytning och planetskötare i världsklass. Som 19-åring startade hon sitt företag och blev Sveriges första armbrytarkonsult. Sedan dess har hon levt på sitt företagande genom att hålla föreläsningar, instruera i armbrytning och samarbeta med noga utvalda företag. Hon har även deltagit i flera tv-produktioner. Idag är Heidi elvafaldig världsmästare i armbrytning. När hon och Björn avslutade sina elitsatsningar 2015 satte de upp ett nytt gemensamt mål: att bli fossilfria till 2025 och utforska om den hållbara livsstilen är eftersträfvansvärd. Det har blivit en resa som väcker frågor och nyfikenhet: Hur går det? Är en hållbar livsstil verkligen möjlig – och vad händer med drömmen om ekohuset? Föreläsningen ordnas i samarbete med Esse Energifestival.



Foto: Kajsa Charlotta Studios AB

BYGGNADSVÅRD – TID, RÅD OCH KRAFT ATT RESTAURERA DITT HEM

**Sursik skola - Auditoriet,
Erika Åberg
to 19.00-20.30, kursavgift 25 €
25.9.2025**

Följ med på min egen husresa! Jag och min man har under ett drygt decennium restaurerat vår gamla bondgård från grunden, ute och inne, och levt familjeliv med barn och djur under tiden. Ett gammalt hus eller en lägenhet med historisk själ och atmosfär är en dröm för många. Ett bekvämt familjeliv i ett charmigt hem med moderna funktioner, sunda material och vackra detaljer. Men vardagen i en äldre byggnad innebär också att det alltid är något som ska repareras, bytas ut eller förskönas. I det här föredraget delar jag med mig av mina erfarenheter och bästa råd – från planering till praktiska byggnadsvårdsprojekt. Avslutningsvis finns det möjlighet att ställa frågor och diskutera.

Erika Åberg är byggnadsantikvarie med en stor passion för gamla hus. Genom TV, böcker, tidningsartiklar, sociala medier, kurser och föreläsningar över Norden sprider hon kunskap och inspiration om hållbara restaureringsmetoder. På fritiden restaurerar hon familjens gamla bondgård på landet och en sekelskiftesvåning i stan, vilket gör att det finns många egenupplevda råd (och misstag) att dela med sig av. Erika är flerfaldigt prisbelönt och har bland annat blivit Årets Inspiratör, Årets Byggnadsvårdare och Årets Kulturpristagare. Servering från kl. 18.30.



HITTA OCH SE DET GODA I VARDAGEN TROTS NPF-PROBLEMATIK I SKOLAN

**Sursik skola - Anderssensalen,
Nina Thodén
on 15.00-18.00, kursavgift 10 €
8.10.2025,**

Fortbildningstillfället är gemensamt för Norra Ligans institut och anmälan görs till det lokala institutet.

VARDAGENS BERG- OCH DALBANA, SOM FÖRÄLDER TILL EN TONÅRING MED ADHD

**Jakobstads gymnasium -
Auditoriet, Nina Thodén
on 19.00-20.30, kursavgift 10 €
8.10.2025**

Föreläsningen ordnas i samarbete med Norra Ligans institut och anmälan görs till det lokala institutet.

Se annons på s. 8.

**Förhandsanmälan och ev. annullering senast 1 vecka före!
Din anmälan är bindande.
Ev. annullering bör göras senast 1 vecka före.**



1000 KM PÅ 30 DAGAR I ÖKNEN

**Sursik skola - Auditoriet,
Eric Storvall
to 19.00-20.30, kursavgift 20 €
30.10.2025**

"Vi ska gå 1000 km i öknen. Kan du hjälpa oss att klara det?" Det var frågan som Eric Storvall fick vintern 2024. Ett ovanligt projekt, särskilt för en österbottning, som är van med snö och aldrig varit i öknen tidigare. I 6 månader befann sig Eric i Abu Dhabi och jobbade med att förbereda en grupp människor att vandra 1000 kilometer på 30 dagar genom öknen i extrem hetta. Eric var ansvarig som deras performance coach. Han delar sina erfarenheter och upplevelser samt redogör för följande:

*Hur lyckades 10 "vanliga" personer, med bara 5 månaders träning, ta sig igenom 1000 km i ökenmiljö – utan skador eller mentala sammanbrott? Tips som du själv kan använda dig av i din egen träning eller andra projekt.

* Äventyret bakom kulisserna: Hur är det egentligen att arbeta i Mellanöstern? Vad händer när kultur, religion, klimat och vardag krockar med det vi är vana vid i Finland?

*Teambuilding, kommunikation och ledarskap: Hur bygger man motivation och samarbete i en grupp där alla har olika bakgrund, och där det inte finns något utrymme för misstag?



NORDSYSTRAR - FÖR FLYKTINGAR I GREKLAND

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Isabel Flemming
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
6.11.2025**

En kväll tillsammans med Nordsyst-rar som engagerar sig för människor på flykt i Grekland. Inledningsvis en föreläsning om verksamheten som den humanitära föreningen bedriver för att stödja de mest utsatta i flyktinglägren på öarna Lesbos och Chios. Efteråt hjälps vi åt att sätta ihop enkla reparationskit av återbrukat material – små paket som kan göra stor skillnad för någon. En perfekt kväll för dig som vill lära dig mera om temat, men också bidra med något konkret. Kursavgiften gäller föreläsningen och den stöder föreningen, så enbart deltagande i föreläsningen är ett hjälpbidrag i sig men det frivilliga arbetet efteråt med reparationskiten är ett mer synligt sådant.



VAD BETYDER ARTROS - HUR KAN JAG HÅLLA MINA LEDER FUNGERANDE LÄNGE?

**Sursik skola - Auditoriet,
Annica Sundberg
on 18.30-20.00, kursavgift 20 €
12.11.2025**

Artros eller ledförslitning är vanligt förekommande och kan utvecklas i alla kroppens leder. Många har besvär i knän, höfter eller fingrar. Annica Sundberg, som är specialist-läkare i fysiatri och ledande läkare inom rehabiliteringen i Österbot-tens välfärdsområde, redogör för orsakerna till problemen och berättar om vad vi själva kan göra föra att hålla lederna i skick länge. Möjlighet finns att ställa frågor på plats.

Fler föreläsningar:

HÖSTSTYLA DITT HEM

tisd. 7.10 (se s. 25)

HUR SKÖTA MINA ORKIDÉER

tisd. 21.10 (se s. 28)



KULTURHUSET AX
KULTTUURITALO AX

KULTURHUSET AX 10 ÅR! KULTTUURITALO AX 10 VUOTTA!

Jubileumsveckans program hålls vid Kulturhuset Ax. Det är fritt inträde och Kulturhuset bjuder på kaffe.

Juhlavikens ohjelma pidetään Kulttuuritalo Axiassa. Sisäänpääsy on ilmainen ja Kulttuuritalo tarjoaa kahvia.

Axplöck ur jubileumsveckan/Muutamia tapahtumia juhla viikolta

27.10 ☉ 19.00 Föreläsning "Kända och okända megatrender" med Karl-Fredrik Norrback

28.10 ☉ 14-16 Ungstudio drop-in pyssel i ateljén / Drop-in askartelu työpajassa

29.10 ☉ 13.00 Bingo med rörelsepaus / Bingo liikuntatauolla

29.10 ☉ 18-18.45 Bibban presenterar nya böcker

29.10 ☉ 19.00 Konsert / Konsertti "Annanland" - Desiree Saarela

Hela jubileumsveckans program hittas på www.pedersore.fi/kulturhuset-ax

Koko juhla viikon ohjelma löytyy osoitteesta www.pedersore.fi/kulttuuritalo-ax



VARDAGENS BERG- OCH DALBANA

SOM FÖRÄLDER TILL EN TONÅRING MED ADHD!

Välkommen till denna föreläsning ifall du vill veta mer om NPF diagnoser och vad de betyder! Hur är det att vara förälder till en tonåring med ADHD?

Jag är själv mamma till en tonåring med ADHD, och har dessutom arbetat i skolvärlden i många år. Jag vet hur det kan kännas när vardagen blir en kamp, när man kämpar för att bli förstådd – både som barn och som förälder.

Den här kvällen vill jag bjuda in dig till ett samtal fullt av igenkänning, konkreta tips och hopp.

Nina Thodén

Vi pratar bland annat om:

- Hur NPF påverkar barnets vardag – hemma och i skolan
- Hur vi som föräldrar kan stötta, förstå och samtidigt orka
- Strategier som gör skillnad i vardagen
- Hur vi samarbetar bättre med skolan och andra vuxna runt barnet
- Det blir inte en föreläsning med pekpinnar eller perfekta lösningar – utan en ärlig och varm kväll med fokus på verkligheten, och på det vi faktiskt kan påverka.

För vem? Föreläsningen riktar sig till alla, speciellt till dig som är förälder eller anhörig till ett barn med NPF.

TID OCH PLATS

ONSDAG 8.10 KL. 19.00-20.30
JAKOBSTADS GYMNASIUM

ANMÄLAN

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

INTRÄDE

10 €



Evenemang

SKAPANDE LÖRDAG 1

Edsevö skola

lö 13.00-16.00, ingen avgift

11.10.2025

SKAPANDE LÖRDAG 2

Edsevö skola

lö 13.00-16.00, ingen avgift

15.11.2025

Gratis familjeevenemang med olika prova på-stationer. Bildkonst, drama, musik och rörelse finns att välja bland. Evenemangen har olika upplägg. Försäljning av kaffe och saft med tilltugg.

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

**Loffens i Bennäs, Christin Furu,
Jenny Finne**

**lö 10.00-14.00, kursavgift 38 €
20.9.2025**

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

Jenny Finne är kreatör med stor passion för holistisk hälsa. Hon vill inspirera till att leva ett autentiskt liv, utifrån sitt hjärta. Naturen är hennes största inspirationskälla och

laddningsplats. Hon leder hjärtöppnande cacaoцерemonier, guidade meditationer, frigörande dans och ljudbad.

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

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

SPÖKJAKT MED SANDRA OCH JONAS

**Nordanå byagård,
Sandra Kannasto, Jonas Beijar
to 19.00-21.00, kursavgift 15 €
2.10.2025**

Vad är egentligen ett spöke? Hur går en spökjakt till, och kan man bevisa att något existerar på "den andra sidan"?

Nyfikenheten kring det paranormala har länge funnits i olika utsträckning världen över. På senare tid ser man tydligt hur intresset sprider sig från främst USA och Sverige och får allt större fotfäste i olika former även hos oss här i Finland och Österbotten.

Kan man med hjälp av dagens teknik kommunicera med andar, och hur går det i så fall till? Hurudana tecken eller svar kan man förvänta

sig? Det är frågor som många ställer sig.

Spökjägarna Jonas Beijar och Sandra Kannasto från Vasa berättar om sina roller som paranormala utredare i Österbotten. Tillsammans driver paret en växande Youtube-kanal där de publicerar sina paranormala utredningar. En fascination som bara vuxit sig starkare i takt med att de själva började utforska ämnet och filma sina spökjakter på olika hemsökta platser, runtom i Finland och i Sverige.

Paret och deras kanal har på senare tid fått ökad uppmärksamhet, och de har även figurerat i både poddar och nyhetsinslag. Nu bjuder de in till en spännande och inspirerande kväll där de öppnar upp för reflektioner kring det paranormala, förevisar sina spökjagarverktyg och berättar om sina egna erfarenheter och arbetsmetoder, i jakten på svar kring det okända.

Paus med kaffe/te och tilltugg som ingår i kursavgiften.

JULKONSERT

**Sandsund skola - Aulan, nya
skolan
to 18.00-20.00, ingen avgift
27.11.2025**

Elever i alla åldrar från medborgarinstitutets musikkurser uppträder med sång och musik. Vi bjuder på glögg och pepparkakor.

Fritt inträde. Ingen förhandsanmälan. Du är hjärtligt välkommen!



Hälsa och skönhet

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Marcus Nyberg**
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
9.9.2025, 4 lekt.

Uppdateringskurs för dig som har ett ikraftvarande Första Hjälp 1-kort som håller på att gå ut. Vi repeterar färdigheterna i den livräddande första hjälpen. Finlands Röda Kors avgift 23 € tillkommer på fakturan om du behöver ett nytt kort.

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNKURS

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Marcus Nyberg**
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00,
kursavgift 48 €
16.9-25.9.2025, 16 lekt.

Första Hjälp 1 enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövning, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100 % närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda Korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift. Kursdagar är tisdagar och torsdagar; 12.9, 18.9, 23.9 och 25.9.

KÄKRELAX - EN INTRODUKTION

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Hanna Hed**
to 18.00-19.15, kursavgift 20 €
11.9-2.10.2025, 7 lekt.

Den här kursen är för dig som har spända käkar och återkommande symptom från käkssystemet. Vid varje tillfälle får du lära dig hur du själv kan behandla stramheter i käken och ta ett första steg in i att medvetandegöra käkens många kompensationsystem. Övningar i kroppsmedvetenhet och hållning ingår samt en stor dos av närvaro i andningen. I kursen ingår även övningar för god nack- och rygghälsa. Varje pass påbörjas eller avslutas med en avslappning via olika avslappningstekniker. Vi jobbar sittande, stående och liggande. Rörelsevänliga kläder rekommenderas. Ta med eget liggunderlag och yogablock. Kursen lämpar sig även till dig med återkommande nackbesvär, huvudvärk och trötthet i nacken. Program med en del av övningarna ingår i kursen samt övrigt material. Kursen hålls av Hanna Hed (f.d. Penttala), fysioterapeut och specialiserad inom funktionsstörningar i käkssystemet, TMD.



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

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

EKOLOGISK HUDVÅRD OCH ANSIKTSYOGA

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Anna Hagnäs-Pantovic
on 18.30-21.00,
kursavgift 15 €
1.10.2025, 3 lekt.**

Tillsammans med I'm Nordic Eco Cosmetics djupdyker vi i ekologisk, naturlig och vattenfri hudvård. Vi utför en hudvårdsrutin med deras rena produkter och får lära oss hur vi utför en dränerande och upplyftande rutin med ansiktsyoga på oss själva. Allt detta under ledning av kursledaren Anna.

Kursledare Anna Hagnäs-Pantovic är utbildad massör och kosmetolog med passion för naturliga och ekologiska val. Material (5 €) betalas på plats till kursledaren.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, SEPTEMBER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
20.9.2025, 5 lekt.**

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

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hällund är barnmorska, hälsovårdare och certifierad Föda Utan Rädsla-instruktör. I kursen ingår mellanmål. Meddela ev. allergier till MI-kansliet i förväg, per telefon eller e-post. Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, OKTOBER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30,
kursavgift 25 €
25.10.2025, 5 lekt.**

Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under hösten/vintern.

Övrig info: Se föda utan rädsla, september.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, NOVEMBER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30,
kursavgift 25 €
15.11.2025, 5 lekt.**

Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under vintern.

Övrig info: se Föda utan rädsla, september.





Litteratur, språk och historia

KORSORDSSPELET SCRABBLE

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Gerd Forss
on 18.00-20.30,
kursavgift 40 €/40 €
3.9-17.12.2025, 40 lekt.
14.1-8.4.2026, 40 lekt.**

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

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

Ålder eller bakgrund, korsordslösare eller ej spelar ingen roll – här gäller nämligen inte bara ordkunskap (vi spelar naturligtvis på svenska) utan både taktik och tur inverkar. Vi spelar matcher i par, vi studerar ord och anagram och vi lär oss den bästa taktiken att maximera våra poäng och vinna över våra motståndare. Ej kurs 17.9.

Spelet finns beskrivet på Svenska Scrabbleförbundets hemsida www.scrabbleforbundet.se

**Ev. kostnader för
studiematerial tillkommer.**

ENGLISH DISCUSSION GROUP

**Pedersöre Gymnasium - G6,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00,
kursavgift 28 €/28 €
2.9-25.11.2025, 24 lekt.
13.1-7.4.2026, 24 lekt.**

Come and enjoy intermediate-level English conversation in a relaxed atmosphere! We discuss travel, hobbies, work and other everyday topics in English and a little Swedish. No class on October 14.

TURISTSPANSKA

**Sandsund skola - Klassrum,
Roser Gabriel Pla
ti 18.00-19.00,
kursavgift 25 €/25 €
9.9-25.11.2025, 16 lekt.
13.1-7.4.2026, 16 lekt.**

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

LÄR DIG SPANSKA VIA SÅNG

**Sandsund skola - Klassrum,
Roser Gabriel Pla
ti 19.00-19.45,
kursavgift 20 €/20 €
2.9-18.11.2025
20.1-7.4.2026**

Det är lätt och roligt att lära sig spanska med hjälp av sång. Ord, uttal och grammatik lärs enkelt när du samtidigt njuter av musiken. Det är ett bra sätt att memorera med hjälp av melodier. Samtidigt som vi sjunger reser vi och tar del av den spanska kulturen på ett naturligt sätt. Läraren talar spanska och engelska.

KAFFE MED PROSA OCH POESI

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Lisa Ahlvik
to 15.00-16.00, kursavgift 25 €
18.9-13.11.2025, 11 lekt.**

Visst vill du njuta av en kopp kaffe samtidigt som vi läser tillsammans och samtalar kring texten. Här är kursen för dig! Under träffarna läser vi både poesi och prosa samt diskuterar det lästa med låg tröskel. Inga erfarenheter av poesi eller textanalys behövs! Kursen passar alla och alla är lika välkomna. Ledaren är certifierad läsledare inom Shared reading-metoden, som fokuserar på det sociala och personliga i läsningen.



LEPPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.30-19.45,
kursavgift 28 €/30 €
18.9-27.11.2025, 24 lekt.
15.1-9.4.2026, 27 lekt.**

Vi samlar in gamla fotografier från Lepplax, digitaliserar dem och identifierar personerna och platserna på bilderna för att bevara dem för eftervärlden. Vi ställer också ut våra gamla bilder för vi upplever det som viktigt att visa vem som levde i byn och hur deras vardagar och fester såg ut. Bilderna ska inte finnas i arkiven utan visas upp för att väcka intresse för byaforskning både bland barn och vuxna. Kursen hålls ibland varannan men också varje vecka under dessa datum: 18.9, 2.10, 9.10, 23.10, 6.11, 13.11, 20.11 och 27.11.

MIN HEMBY FÖRR OCH NU

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Gurli Dumell
to 19.00-21.30, kursavgift 10 €
23.10.2025, 3 lekt.**

Gurli Dumell har lång och bred erfarenhet av att dokumentera det som hänt eller berättats om. Hon ger konkreta tips på hur man kan gå till väga och vilka infallsvinklar man kan ha om man vill starta upp en byaforskningsgrupp eller annars bara är intresserad av att dokumentera för eftervärlden. Det är intressant att veta hur det var på farmors eller farfars tid, men vi bär alla på en historia som är unik och eftervärlden behöver också få veta hur vi har haft det. Diskussion kring olika sätt att dokumentera och spara för eftervärlden ingår.

HISTORISK LITTERATUR- KVÄLL MED FÖRPLÄGNAD

**Huvudbiblioteket Bennäs -
Bibliotekets personal
to 17.30-19.00, kursavgift 20 €
13.11.2025**

Vare sig du gillar deckare, romaner eller feelgood kan det vara givande att resa tillbaka i tiden för ett ögonblick, eller hur? I historiska berättelser kombineras läsupplevelsen med en inblick i hur människors liv påverkades av de stora händelserna som har format vår värld. Under vår historiska litteraturkväll får du ta del av bibliotekspersonalens bästa tips på böcker som utspelar sig i förfluten tid, samtidigt som du får njuta av kaffe eller te med tilltugg (ingår i deltagaravgiften). Vänligen meddela ev. matallergier per e-post till mi@pedersore.fi i samband med anmälan.





Musik

MI VOCE

Sandsund skola – Aulan i nya skolan, Matilda Svenfelt
on 18.00-19.30,
kursavgift 38 €/38 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026

Välkommen med i en ny kör!

Kören är öppen för alla röstlägen och tar sig an en bred repertoar, från visor och jazz till rock och pop. Repertoaren anpassas enligt körens sammansättning.

På körövningarna gör vi röstövningar för att lära känna rösten bättre och arbetar med varierande repertoar. Vi använder oss av noter och stämfiler i instuderingen men notläsningsförmåga är inget krav. Under första terminen gör vi något mindre framträdande och siktar på roliga konsertprojekt framöver. Varmt välkommen att komma och prova på om du är nyfiken!

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

FIOL, EDSEVÖ

Edsevö skola - Musikklassen, Johanna Lönngren
on 14.00-20.00,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026

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

FIOL, SANDSUND

Sandsund skola - Klassrum, Johanna Lönngren
to 14.30-17.00,
kursavgift 50 €/50 €
4.9-27.11.2025
15.1-16.4.2026

Se föregående kurs. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka. Två gånger per termin spelar kursdeltagarna i grupp.

SOLOSÅNG, BENNÄS, MÅNDAG

Axåkers skola - Musiksal, Matilda Svenfelt
må 15.00-20.30,
kursavgift 50 €/50 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026

Denna kurs är för dig som vill utveckla din sångröst! Under kursen utgår vi ifrån dina önskemål och målsättningar. På lektionerna jobbar vi med bl.a. sångteknik, tolkning och sjunger låtar i olika genrer för att frigöra din sångröst. Vi jobbar även med improvisation, notläsning och mikrofonteknik enligt nivå och målsättningar. Inga förhandskunskaper krävs. Under terminen finns möjlighet att uppträda. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka. Från 13 år uppåt.

SOLOSÅNG, SANDSUND, ONSDAG

Sandsund skola - Klassrum, Matilda Svenfelt
on 15.00-17.30,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026

Se föregående kurs. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

SOLOSÅNG, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Musikklass,
Matilda Svenfelt
to 15.00-18.00,
kursavgift 50 €/50 €
4.9-27.11.2025
15.1-16.4.2026**

Se föregående kurs. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

SOLOSÅNG FÖR UNGA

**Lövis - Anna Harabacka
on 14.30-21.00,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026**

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

SOLOSÅNG, BENNÄS, TORSDAG

**Lövis - Anna Harabacka
to 14.30-17.30,
kursavgift 50 €/50 €
4.9-27.11.2025
15.1-16.4.2026**

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

ELBAS

**Lövis - Daniel Skeppar
må 15.00-19.00,
kursavgift 50 €/50 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

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

TRUMSETKURS

**Sursik skola - Musiksalen,
Victor Nyblom
må 15.30-20.00,
kursavgift 50 €/50 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

Välkommen och lär dig spela trumset. Kursen anpassar sig till din nivå och vad som intresserar dig. Vi lär oss olika komp, fillar och spelar till musik. Vi lär oss även noter och grunden för en bra teknik. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

BAND CAMP

**Lövis - Salen, Martin Nybacka,
Matilda Svenfelt
fr 18.00-20.00, lö 10.00-15.00,
kursavgift 20 €
21.11-22.11.2025**

Band camp är ett bandveckoslut för dig som vill spela eller sjunga tillsammans med andra!

Under dagarna två spelar vi tillsammans, lär känna varandra och lär oss mer om samspel och musicerande i olika stilar. Passar för dig som är 8 år eller äldre, som spelat/sjungit lite innan eller tar instrument-/sånglektioner. Alla instrument välkomna. Meddela i anmälan vilket/vilka instrument du spelar eller om du sjunger. Kursen kulminerar i ett uppträdande på Ml:s julkonsert 27.11 i Sandsund skola. Välkommen med!

GITARR, PURMO

**Purmo skola - Klassrum,
Anna-Karin Johansson
må 16.15-17.15,
kursavgift 35 €/35 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

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



ELGITARR

Lövis - Evelina Salonen
ti 15.30-19.00,
kursavgift 50 €/50 €
2.9-25.11.2025
13.1-7.4.2026

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

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, ESSE

Överesse skola - Musiksalen,
Martin Nybacka
ti 18.00-21.00,
kursavgift 50 €/50 €
2.9-18.11.2025
13.1-7.4.2026

Har du länge velat börja spela akustisk gitarr? Kom med och lär dig grunderna i gitarrspel! Vi går genom ackord och spelar låtar i flera olika stilar. Ta med egen gitarr. Kursen passar för 8 år och uppåt.

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

Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, BENNÄS

Sursik skola - Musiksalen,
Martin Nybacka
on 18.00-21.00,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026

Se föregående kurs. Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4,
Mia Willnäs
to 15.30-17.30,
kursavgift 40 €/40 €
4.9-27.11.2025
15.1-16.4.2026

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.

DRAGSPELSGRUPPEN

Pedersöre Gymnasium - Aulan,
Mia Willnäs
to 17.45-19.15,
kursavgift 28 €/28 €
4.9-27.11.2025
15.1-16.4.2026

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

TVÄRFLÖJT

Edsevä skola - Musikklassen,
Catarina Bergman
ti 15.30-18.30,
kursavgift 50 €/50 €
2.9-18.11.2025
13.1-7.4.2026

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

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

Individuell undervisning 30 min/elev/vecka.

BLÅSORKESTER

Överesse skola - Musiksalen,
Johan Tonberg
må 19.00-20.30,
kursavgift 28 €/28 €
1.9-17.11.2025
26.1-27.4.2026

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.

NORDISK FOLKMUSIK

Sandsund skola - Klassrum,
Anders Portin
ti 18.30-20.00,
kursavgift 28 €/28 €
2.9-18.11.2025
10.2-5.5.2026

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

QUNOSKÖREN

Esse Baptistkyrka -
Matilda Svenfelt
to 19.00-20.30,
kursavgift 28 €/28 €
11.9-18.12.2025
15.1-16.4.2026

Kören för dig som vill sjunga andlig musik i ett härligt gäng blandade röster (SATB). Vi sjunger allt från andliga visor och spirituals till låtar i pop- och gospelstil, både med ackompanjemang och a cappella. Kören gör uppträdanden varje termin, ordnar egna konserter och medverkar i olika tillställningar. Varmt välkommen med!

BARNKÖREN TUTTIFRUTTI

**Axåkers skola - Musiksal,
Matilda Svenfelt
må 18.00-19.00,
kursavgift 25 €/25 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

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

LÄR DIG SPANSKA VIA SÅNG

**Sandsund skola - Klassrum,
Roser Gabriel Pla
ti 19.00-19.45,
kursavgift 20 €/20 €
2.9-18.11.2025
20.1-7.4.2026**

Det är lätt och roligt att lära sig spanska med hjälp av sång. Ord, uttal och grammatik lärs enkelt när du samtidigt njuter av musiken. Det är ett bra sätt att memorera med hjälp av melodier. Samtidigt som vi sjunger reser vi och tar del av den spanska kulturen på ett naturligt sätt. Läraren talar spanska och engelska.

FRI IMPROVISATION

**Sandsund skola - Musiksalen,
Roser Gabriel Pla
må 18.00-21.00, kursavgift 50 €
1.9-17.11.2025**

Kursen är för dig som är nyfiken på att skapa egen musik och lära dig grunderna i improvisation. Fritt fram att spela vad du vill, lyssna in och följ din känsla.

30 minuter individuell undervisning/session, eller på duo om så önskas. Alla är välkomna oberoende av instrument och nivå. Läraren pratar engelska eller spanska när det gäller det praktiska, men kommunikationen sker i huvudsak genom musiken.

JULKARAOKE, ANPASSAD KURS

**Lövis - Salen, Dennis Rönngård,
Matilda Svenfelt
må 13.00-14.30, kursavgift 10 €
8.12.2025**

Ett tillfälle för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation. Vi sjunger julsånger tillsammans och för varandra, både gamla godingar och moderna låtar. Dennis Rönngård och Matilda Svenfelt leder musiken och sången. Det kommer att finnas en skärm för texter och ljudanläggning för häftig ljudåtergivning.

Kaffe- och glöggservering ingår i deltagaravgiften 10 €.

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

PIANO- OCH ORGELKURSER

Individuell undervisning i piano- eller orgelspel. Tillsammans med eleven hittas en inspirerande repertoar enligt nivå och målsättningar. Notera att kurserna har olika långa lektionstider, info under respektive kurs. Åldersgräns 6 år eller förskolestart.

PIANO, BENNÄS

**Axåkers skola - Klassrum,
Hanna Lång
må 14.15-18.15,
kursavgift 40 €/40 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

PIANO, PURMO

**Purmo skola - Klassrum,
Anna-Karin Johansson
må 15.15-16.15,
kursavgift 35 €/35 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

Individuell undervisning
15 min/elev/vecka.

PIANO, SANDSUND, TISDAG

**Sandsund skola - Musiksalen,
Åsa Grankvist
ti 14.15-18.15,
kursavgift 40 €/40 €
16.9-2.12.2025
13.1-7.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.



PIANO, KÅLLBY

**Flynängens bönehus -
Matilda Svenfelt
ti 14.15-17.30,
kursavgift 35 €/35 €
2.9-18.11.2025
13.1-7.4.2026**

Individuell undervisning
15 min/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, ONSDAG

**Lepplax bykyrka - Åsa Grankvist
on 13.15-18.35,
kursavgift 40 €/40 €
10.9-3.12.2025
14.1-15.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, FREDAG

**Lepplax bykyrka - Åsa Grankvist
fr 14.00-16.00,
kursavgift 40 €/40 €
12.9-5.12.2025
16.1-24.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

PIANO, SANDSUND, ONSDAG

**Sandsund skola - Musiksalen,
Hanna Lång
on 15.15-18.15,
kursavgift 40 €/40 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, TORSDAG

**Lepplax bykyrka - Åsa Grankvist
to 17.15-19.15,
kursavgift 40 €/40 €
11.9-4.12.2025
15.1-23.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Musikklass,
Åsa Grankvist
må 15.00-19.00,
kursavgift 40 €/40 €
15.9-1.12.2025
12.1-13.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

PIANO, ÖVERESSE

**Överesse skola - Musiksalen,
Anna-Karin Johansson
on 14.00-16.20,
kursavgift 40 €/40 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

PIANO, EDSEVÖ

**Edsevö skola - Musikklassen,
Åsa Grankvist
to 13.15-16.55,
kursavgift 40 €/40 €
11.9-4.12.2025
15.1-23.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.

SPELA KYRKORGEL

**Punsar Bönehus -
Anna-Karin Johansson
to 17.30-19.30,
kursavgift 40 €/40 €
4.9-27.11.2025
15.1-16.4.2026**

Individuell undervisning
20 min/elev/vecka.



KAUKUKORTET

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

Med Kaikukortet kan man delta i **en** MI-kurs/termin (**max 25 €**). Inga begränsningar gäller på antalet föreläsningar man kan delta i. Med Kaikukortet får man tillgång till gymmet i Sportis (3 månader i taget) och man deltar även gratis i evenemang som konserter eller motsvarande som kulturavdelningen ordnar i kommunen. Evenemang som inkluderar andra aktörer, exempelvis stadsteatrar, resor med övernattnings och motsvarande har särskilda bestämmelser.

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

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

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

KAUKUKORTTI

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

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

Kaikukortilla voi osallistua yhteen MI-kurssiin/lukukaudessa (**enint. 25 €**). Luentojen määrässä ei ole rajoituksia. Kaikukortilla pääsee Sportiksen kuntosaliin (3 kuukautta kerrallaan) ja voit myös osallistua ilmaiseksi kunnan kulttuuriolosuhteiden järjestämiin tapahtumiin, kuten konsertteihin tai vastaaviin. Tapahtumat, jotka sisältävät muita toimijoita, kuten kaupunginteattereita, yön yli kestäviä matkoja ja vastaavia, ovat erityissääntöjen alaisia.

Ilmoittaudu MI-kurssille verkkopalvelun kautta, puhelimitse tai kansliassa.

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

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



Textilhantverk

Materialkostnader tillkommer.

BRODERA PÅ KLÄDER, REPARERA ELLER FÖRNYA DINA FAVORITPLAGG

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Pernilla Vikström
må 18.00-20.30, kursavgift 25 €
8.9-20.10.2025, 13 lekt.**

Med ett vackert broderi kan dina kläder få ett nytt utseende och återigen bli spännande att använda. Återbruk är högaktuellt och viktigt, genom att fräscha upp gamla favoritplagg kan du förlänga livslängden och användningen av dessa. Vi går igenom grunderna för modernt broderande, samlar inspiration, lär oss grundstygn och mönsterskapande tillsammans. Vi lär oss även den japanska lappningstekniken Sashiko.

Ta med till första kurstillfället: broderinål, sax, moulinégarn eller yllegarn, spännram, markerpenna för tyg och de klädesplagg du vill brodera på. Kursen är till för dig som har broderat tidigare men även för dig som är nybörjare. Alla kan vi bli en brodös.

Kursen hålls varannan vecka under dessa datum: 8.9, 22.9, 6.10 och 20.10.

KREATIVA UNGA HÄNDER

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Annika Roos
on 17.30-19.00, kursavgift 25 €
10.9-5.11.2025, 16 lekt.**

För dig som är 9-12 år. Kom och upptäck det roliga med att vara kreativ! Vi använder bl.a. garn, ull, tyg och papperssnören. Under kursen testar vi på olika tekniker som vävning, tovning, makramé, tygtryck m.m. Få se vad de kreativa händerna hittar på! Materialkostnad 15 € tillkommer (faktureras).

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

**Edsevä skola - MI-punkten,
Marie-Louise Thylin
må 18.00-20.30,
kursavgift 42 € / 42 €
8.9-8.12.2025, 43 lekt.
12.1-20.4.2026, 43 lekt.**

Kursen är för dig som vill vara kreativ i vävstolen och tillverka din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. Du har en vävstol och planerar individuellt. Vid de olika momenten arbetar vi tillsammans. Kursen är planerad så att du deltar under både höstterminen och vårterminen. På kursen får du lära dig alla moment som behövs för att sätta upp en väv. I kursen ingår bl.a. planering, uträkning av vävar, uppsättning, garnberäkning, materiallära, färg och komposition, avslutningar och montering. Ingen kurs 3.11.

STICK- OCH VIRKTRÄFF

**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin
on 18.00-20.30,
kursavgift 28 € / 28 €
10.9-3.12.2025, 23 lekt.
18.2-29.4.2026, 20 lekt.**

Har du en dröm om att lära dig att sticka eller virka? Är du nybörjare eller har du redan många års erfarenhet av stickning eller virkning? Det här är kursen för dig! Vi träffas varannan vecka för att sticka och virka med likasinnade. Vill du lära dig tolka mönsterbeskrivningar, sticka en tröja uppifrån ner och välja rätt storlek. För dig som gillar utmaningar får du tips på nya hälar bl.a. fleegle häl, hästskohäl och diamanthäl eller varför inte sticka två sockor på en gång så blir de samtidigt färdiga. Nu är virkning-trendig och du kan börja med tjocka garner till korgar för att senare prova på corner 2 corner för att få fram ditt eget mönster, flerfärgsvirkade väskor eller mosaikvirkade sjalar. Vi bekantar oss med nya garner och du bestämmer själv vad du vill sticka eller virka. Ta med stickor, virknålar, måttband, sax och egna ideer som du vill ha hjälp med.

Kursdatum: 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11 och 3.12.

SPETSKNYPPNING

**Bygård i Katternäs,
Nina Schwarz
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00,
kursavgift 42 €/42 €
27.9-23.11.2025, 48 lekt.
24.1-29.3.2026, 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 spetstyper, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spetstyper, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls lö-sö på höstterminen: 27-28.9.2025, 25-26.10.2025 och 22-23.11.2025. Vårterminen: 24-25.1, 21-22.2 och 28-29.3.2026. Tvåspråkig kurs.

STICKA DIN EGEN ISLANDSTRÖJA

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Larissa Saari
sö 17.00-19.00, kursavgift 25 €
28.9-9.11.2025, 16 lekt.**

Om du vill du sticka din egen islandströja är du välkommen på kurs så sticker vi tillsammans. Du kan vara både nybörjare, stickproffs och allt där emellan. En tröja stickad med lettlopi eller alafosslopi blir både varm och gosig i väder och vind eftersom det isländska garnet blir burrigt i fuktigt väder.

Till första kurstillfället behöver du nödvändigtvis inte ha med dig någonting. Första gången presenteras två isländska garn som lämpar sig för islandströjor. Under första tillfället funderar vi också på mönster och färgval. Vi kan tillsammans välja ut mönster, storlek och räkna ut antal nystan. Presentation av islandströjor som inspiration. Vet du redan vad du vill sticka får du självfallet också sticka under första tillfället. Se mer info på hemsidan.

HANDARBETSAKUTEN

**Edsevö skola - Handarbetssalen,
Marie-Louise Thylin
to 18.30-20.00, kursavgift 10 €
2.10-30.10.2025, 8 lekt.**

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

LÄR DIG STICKA SOCKOR NERIFRÅN UPP

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Camilla Kuoppala
on 18.00-19.30, kursavgift 20 €
8.10-26.11.2025, 10 lekt.**

Lär dig sticka sockor från tårna och uppåt samtidigt som du lär dig magic loop-tekniken. I denna kurs lär du dig sticka en socka med en rundsticka från tårna och uppåt. Fördelen med detta sätt att sticka är att du kan prova sockan på ett helt annat sätt under projektets gång och du råkar inte ut för dilemmat att garnet tar slut innan foten är klar. Dessutom är det enkelt att sticka två sockor på en gång om du har en längre kabel. Ta med dig sockgarn du vill sticka av och en lång rundsticka som passar till garnet så sätter vi igång!

FÄRGA DITT EGET GARN MED TRUE CRIME YARNS

**Sursik skola - Tecknesal 1,
Johanna Stolpe,
Camilla Kuoppala
lö 11.00-15.00, kursavgift 20 €
11.10.2025, 5 lekt.**

Tillsammans med True Crime Yarns, bestående av duon Camilla och Jojo, har du nu möjlighet att bekanta dig med garnfärgning. Vi leker med nyanser och färger samt berättar lite om hur man får till olika färger och tekniker samtidigt som du själv får möjlighet till att färga dina alldeles egna nystan i regnbågens alla tänkbara färger.

Klä dig i oömma kläder och ta med handskar, en plastpåse att ta hem det blöta garnet i och kaffeväska. Ta gärna med din stickning så du hålls sysselsatt medan garnen puttrar klart och vi köar till grytorna.

Kursen innehåller 2 x 100 g finger-ring (dvs ~400m/100g) garn, färger, material och hjälp. Materialkostnaden på 30 € betalas direkt till True Crime Yarns.

Uninspiring yarn is a true crime!

SYGLÄDJE A

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
on 18.00-21.00,
kursavgift 42 €/42 €
10.9-3.12.2025, 48 lekt.
14.1-8.4.2026, 48 lekt.**

Mångsidig sykurs där fokus läggs på att sy individuellt anpassade kläder, men även andra valfria nya textilier kan vid behov sys här, allt med individuell handledning under kurskvällarna. Vi gör ett studiebesök för materialköp den andra kurskvällen. Välkommen med på omtyckta, lärrika och syglada onsdagskvällar. Har du inte egen symaskin får du använda skolans maskiner.

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

BADA BADA BASTU

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ti 18.00-21.00, kursavgift 28 €
16.9-14.10.2025, 20 lekt.**

Under några höstkvällar får du här chans att förnya bastugarderoben inför det optimala bastubadet. Du får sy badrock, bastuhatt, bastuhandduk, sittunderlägg, hårturban eller annat textilt som kan behövas inför bastubadet. Första kurskvällen 16.9 är ett infotillfälle med mönsterfixande och möjlighet att beställa material med bastumönster till kursen.

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

SY AV LÄDER

**Edsevö skola - Handarbetssalen,
Marie-Louise Thylin
on 18.30-20.30, kursavgift 20 €
29.10-10.12.2025, 11 lekt.**

Ta med din uttjänta läderjacka eller ditt loppisfynd så gör vi nya produkter av den, t.ex. en enkel och praktisk bältyväska, stickförvaringsfodral eller väska. Vi gör en gemensam beställning på vegetabiliskt läder till dig som inte har. Du får lära dig att sy i läder, både för hand och på maskin samt anpassa din symaskin för materialet. Ta med egen symaskin om du har samt "lädernål", tråd, sax, penna och mönsterpapper. Kursen hålls varannan vecka. Kursdatum: 29.10, 12.11, 26.11 och 10.12. Materialkostnader tillkommer och betalas till läraren.

SY ENKLARE PÅ SYMASKIN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
21.10-28.10.2025, 8 lekt.**

Bli vän med din symaskin. Här en kortkurs där du får lära dig tips och tricks som kommer att underlätta för dig att sy på symaskin. Du får de viktigaste grunderna, tipsen och råden du behöver för att själv kunna ta kommandot över maskinen och bli vän med den. Vilken tråd, vilken nål, vilka sömmar, vilken pressarfot till vilken söm, allt går enklare att avgöra efter denna kortkurs. Även "kråkboet" under sömmen får du lära dig att bli av med. Mer info om kursen: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/>

SYGLÄDJE B

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00,
kursavgift 42 €/42 €
15.9-1.12.2025, 48 lekt.
12.1-27.4.2026, 52 lekt.**

På den här sykursen får du välja mellan att sy valfritt till hemmet (t.ex. gardiner, kuddar, lappteknik), sy helt nya kläder eller lappa, laga och sy om, helt enligt dina egna önskemål. Kanske du har ett halvfärdigt arbete som behöver fås färdigt, ta i så fall med det och få det färdigt på kursen. Du får handledning under kurskvällarna och syglädjen står högt i tak även dessa kvällar. Har du inte egen symaskin får du sy på skolans maskiner. Handledning ges på både svenska och finska. Mer info om kursen: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/>

BRODERA MERA - BRODERA TILL JUL

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Pernilla Vikström
må 18.00-20.30, kursavgift 25 €
3.11-15.12.2025, 13 lekt.**

Handgjorda juldekorationer och julklappar är det något speciellt med. Genom att använda dig av moderna broderier med några grundstygn och fritt skapande kan du göra personliga julklappar och jultavlor/vepor till julen. Så häng med på kreativa kurskvällar och förbered inför julen 2025!

Fyra kvällar med inspiration, olika grundstygn/tekniker, mönsterskapande och broderigemenskap. Lämpar sig både för nybörjare och för dig som broderat tidigare. Kursdatum: 3.11, 17.11, 1.12 och 15.12.

JULSTICKNING

**Edsevö skola - MI-punkten,
Larissa Saari
to 18.00-20.30, kursavgift 30 €
23.10-11.12.2025, 26 lekt.**

Om du vill sticka en julklapp till dig själv, till någon nära vän eller varför inte till familjen är du välkommen med på kurs så sticker vi tillsammans. Under kursen planerar och genomför vi ett realistiskt arbete för dig till julen. För någon är det kanske en tröja i rött och för någon annan är det kanske ett par vantar. Eller kanske du vill sticka något gemensamt till barnen för att sedan få ta den årliga jultavlan. En matchande tröja till dig och din partner vore heller inte så dumt ifall din stickning går undan. Under kursen kan du i lugn och ro sticka på din julklapp utan att mottagaren eventuellt kikar över axeln och undrar vad det ska bli. Men reservera även sticktid hemma för att du ska hinna bli klar. Vid första tillfället ger jag lite tips på "julgiga" arbeten och då kan du sticka på eget arbete under tiden jag presenterar förslagen. Till andra tillfället kan du skaffa det du behöver. Om du redan vet vad årets julklapp kommer att bli kan du ta med dig ditt material redan till första tillfället.

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

KREATIVA HÄNDER

Kreativa händer är en kurs för dig som tycker om handarbete och att skapa med händerna. Här får du utlopp för din kreativitet och bestämmer själv vad du vill skapa. Vi inspirerar varandra och provar på olika hantverkstekniker. Du kan prova på allt från makramé till att väva mönstrade band, sy miniryor, yllebroderi och tuftning. Dessutom får du nya mönster inom stickning och virkning. Vi börjar med att planera olika vävprojekt, så ta gärna med dig något handarbete som du redan behärskar.

Välkommen till en kreativ värld av händer och garn!

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal,
Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30,
kursavgift 42 €/42 €
8.9-24.11.2025, 44 lekt.
12.1-13.4.2026, 44 lekt.

Ingen kurs 3.11.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby byastuga,
Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00,
kursavgift 42 €/42 €
9.9-25.11.2025, 44 lekt.
13.1-31.3.2026, 44 lekt.

Ingen kurs 4.11.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus - Lepplax
samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30,
kursavgift 42 €/42 €
9.9-25.11.2025, 44 lekt.
13.1-31.3.2026, 44 lekt.

Ingen kurs 4.11.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö,
Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00,
kursavgift 42 €/42 €
10.9-3.12.2025, 44 lekt.
14.1-1.4.2026, 44 lekt.

Ingen kurs 5.11.

KREATIVA HÄNDER, FORSBY

Forsby byagård,
Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00,
kursavgift 34 €/34 €
11.9-4.12.2025, 40 lekt.
15.1-26.3.2026, 40 lekt.

Ingen kurs 25.8 och 6.10.

Kurser på kommande till
vårterminen:

**SPETSFRANSAR SOM
DEKORATION**
29.1-19.2.2026

**SPINN DITT PERSONLIGA
GARN**
6-7.2.2026





Hantverk

Materialkostnader tillkommer.

NÄVERFLÄTNING

**Sursik skola - Träslöjdsalen,
Ann-Sofi Wikar**
fr 18.00-20.15, lö 10.00-15.15,
kursavgift 28 €
5.9-20.9.2025, 20 lekt.

Upptäck näverslöjden! Ett intressant och spännande sätt att tillverka användbara föremål som t.ex. skålar, korgar och väskor. Du får lära dig grunderna i hur man flätar ett näverföremål. Vi börjar med att rensa nävret, skära det till remsor och slutligen fläta upp föremålet. Ta med egen rasp, sax, papperskniv, klädnypon i trä, paraffinolja, linjal i metall, mattkniv, ett förkläde samt matsäck. 30 min lunchpaus och 15 min kaffepaus har vi på lördagen. Egen matsäck och kaffe med. Uppge vid anmälan om du inte har eget näver. Kursdatum: fre-lö 5-6.9 och fre-lö 19-20.9.

STENSÄTTNING I SMYCKEN

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Malin Winberg**
on 18.00-21.00, kursavgift 34 €
10.9-12.11.2025, 36 lekt.

På den här kursen går vi igenom olika stensättningstekniker och du får göra åtminstone ett halssmycke och en ring (fler om det finns tid). Ingen tidigare erfarenhet krävs. Vi arbetar i silver och koppar. Material kan köpas direkt av handledaren. Handledaren har med alla verktyg som behövs och en verktygsavgift på 6 euro tillkommer.

MÖBELRESTAURERING

**Sandbacka verkstad,
Riitta Sandbacka**
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30,
kursavgift 42 €/42 €
19.9-8.11.2025, 45 lekt.
6.2-21.3.2026, 45 lekt.

Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renovering av träföremål. Även en del möbeltapetsering (textil) ingår. Ta med möbeln som du vill få sakkunnig hjälp och handledning att renovera. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Tvåspråkig kurs. Kurstillfällen under hösten: fre-lö 19-20.9, 3-4.10, 24-15.10 och 7-8.11. På vårterminen: fre-lö 6-7.2, 20-21.2, 6-7.3 och 20-21.3.

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa**
må 18.00-21.00,
kursavgift 34 €/34 €
22.9-24.11.2025, 40 lekt.
12.1-23.3.2026, 40 lekt.

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

STÖPA LJUS

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin**
lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €
22.11.2025, 7 lekt.
Anmälan senast 10.11.2025

Att stöpa ljus tillsammans är roligt och något man kanske inte ställer till hemma. Vi stöper spiralformade, flätade och raka ljus enligt dopptechniken. Ta med oömma kläder, sax, burkar att gjuta i för överbliven ljusmassa samt lunch. Materialkostnaderna betalas till läraren.

INTENSIV HELGKURS I KERAMIK

**Överpurmo f.d. bybutik,
May-Len Ede**
to 18.00-21.00, fr 18.00-21.00,
lö 10.00-16.00, må 18.00-21.00,
kursavgift 32 €
23.10-15.11.2025, 32 lekt.

Vi startar torsdag kväll 23.10 kl. 18-21 och fortsätter fredag kväll 24.10 kl. 18-21 samt lördag 25.10 kl. 10-16.

Måndag kväll 27.10 kl. 18-21 färdigställer vi våra alster för skräbörjning. Alstren får sedan torka i två veckor.

Fredag 14.11 kl. 18-21 och lördag 15.11 kl. 10-16 dekorerar och glaserar vi sakerna, varefter kursledaren bränner dem igen.

De färdiga alstren får hämtas vid tillfälle. Kostnader för lera, glasyr och bränning tillkommer. Ta med ett plastämbar med lock att förvara leran i samt oömma kläder.

TRÄSNIDERI

**Edsevä skola - Slöjdsalen,
Andrii Kotsiak
lö 14.00-17.00, kursavgift 20 €
4.10-25.10.2025, 12 lekt.**

Träsnideri är en intressant och fängslande form av bildkonst. Föremål skapade med denna teknik kan vara både självständiga konstverk eller användas för att dekorera möbler och andra element i ditt hem. Genom träsnideri kan du ge liv åt träets naturliga skönhet och skapa detaljer som ger både funktion och estetik i ditt vardagsrum, kök eller andra utrymmen. På denna kortkurs får du grunderna i tekniken och behöver en bräda i mjukt trä (lind eller al) eller tjock bark av ek eller vide. Ta också med egen vass kniv (t.ex. mattniv) eller snidjärn.

KERAMIK

**Sussis pottor & pytor -
keramikverkstad, Sonja Ekstrand
må 18.00-21.00, kursavgift 35 €
8.9-17.11.2025, 40 lekt.**

Fritt skapande med olika leror i olika tekniker. Fina möjligheter att träna drejning. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns: 12 år. Materialkostnader tillkommer enligt användning. Ta på dig oömma kläder. Ej kurs v. 42.

ENKEL OCH ROLIG BOKBINDNING

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Annika Lund
fr 18.00-20.15, lö 10.00-12.15,
kursavgift 15 €
3.10-4.10.2025, 6 lekt.**

Det finns en mängd olika metoder för hur du kan sy ihop lösa pappersark till en bok. På den här kursen får du lära dig ett sätt som är både roligt och lätt, men som ändå ger ett avancerat intryck. Tillsammans tillverkar vi en enkel liten bok med öppen rygg och stadigt papper. När du har lärt dig grundprincipen kan du senare på egen hand tillverka böcker i vilken storlek som helst

och med det papper som du själv vill ha, t.ex. en anteckningsbok, skissbok, gästbok, dagbok, receptbok o.s.v. Information om material och redskap som du behöver ha med dig skickas ut före kursstarten. En materialavgift på några euro tillkommer ifall du vill köpa material av läraren.

HÖSTSTYLA DITT HEM

**Sursik skola - Auditoriet,
Emma Sandbacka
ti 18.30-21.00, kursavgift 15 €
7.10.2025, 3 lekt.**

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

PAPPERSTYG TILL NYTTA OCH NÖJE

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Annika Lund
fr 18.00-21.00, lö 10.00-13.00,
kursavgift 15 €
24.10-25.10.2025, 8 lekt.**

Papperstyg är ett unikt material som du enkelt tillverkar själv genom att limma fast papper på lakanstyg. Resultatet är ett kartong- eller näverliknande material som kan användas på många olika sätt. Ett roligt sätt är att kombinera det med LED-batteriljus eller ljusslingor för en personlig inredningsdetalj som piggar upp i höstmörkret och även är fin i dagsljus. Kanske något gastkramande till Halloween eller stämningsfullt till jul? Under kursen får du många tips på hur du kan använda ditt papperstyg till nytta och nöje, med eller utan LED. Information om material och redskap som du behöver ha med dig skickas ut före kursstarten.

MOSAIKTOMTE

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
fr 18.30-20.30, lö 10.00-14.00,
kursavgift 15 €
7.11-8.11.2025, 8 lekt.**

Att göra mosaikarbeten är ett roligt pyssel. På kursen gör du en exklusiv tomt av glasmosaik som du kan ha både utomhus och inomhus. Tomten bli ca 24 cm hög. Materialkostnader ca 25 € tillkommer och betalas till läraren.

UPPESITTARKVÄLL FÖR VUXNA

**Källby samlingshus,
Sandra Wickman, Jaana Grankull,
Alva Nygård
ti 18.00-21.00, kursavgift 30 €
25.11.2025, 4 lekt.**

Kom med och skapa julstämning tillsammans! Vi gör kransar av naturmaterial tillsammans med Sandra och rullar bivaxljus tillsammans med Jaana. Alva lär oss göra hälsosamt rawfoodgodis. Allt till ackompanjering av stämningsfull julmusik. Materialkostnaderna ingår i kursavgiften. Kvällen är tänkt för vuxna deltagare.

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

Djur och natur

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 9.30-12.30, kursavgift 25 €
11.9-2.10.2025, 16 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 8 km per gång. Vi njuter av höstens färger i naturen och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 11.9, 18.9, 25.9 och 2.10. Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

LÖRDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
lö 9.30-12.30, kursavgift 25 €
13.9-4.10.2025, 16 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 8 km per gång. Vi njuter av höstens färger i naturen och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 13.9, 20.9, 27.9 och 4.10. Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

RUSKAPADDLING LÄNGS PENNINKIJOKI

Camilla Sandström och Jesper Holmstedt
lö 9.00-17.00, kursavgift 65 €
13.9.2025

Följ med på höstpaddling mellan Perhos många sjöar och åar.

Vi startar paddlingen i den lilla sjön Jängänjärvi och tar oss så småningom in i å-systemen där vi till största delen paddlar i den smala ån Penninkijoki.

Penninkijoki bjuder på mysig paddling i varierande terräng med både kuperat landskap och naturskyddade myrmarker. Här har vi chans att se skogsren, älg och en hel del olika fågelarter.

Några små lugna forsar finns i slutet av paddlingen men denna dag är i huvudsak tänkt som en upplevelsepaddling och kan inte klassas som en forspaddling.

Paddlingen är ungefär 13 km. Vi pausar på lämplig plats och äter medhavd matsäck.

Vi träffas vid Neste, Edsevö kl. 9.00 och samåker därifrån med så få bilar vi kan.

Utrustning: ALLA som deltar måste ha med sig ett ombyte kläder som är vattentätt packat. Allt från underkläder till ytterplagg. Ta också med ordentligt med dricka, lunch och lite extra snacks ifall något skulle göra så att det drar ut på tiden. Reservera alltså någon extra timme mer än vad beskrivningen säger. Kanot, paddlar och flytväst ingår i kursavgiften.

För att delta behöver man vara minst 15 år, simkunnig och bekväm med att stiga i och ur kanoten på egen hand eftersom det blir några i- och urstigningar under färden.

Vid annullering efter 29.8 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften. Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida.

Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida. Vi rekommenderar att deltagarna tar egen försäkring, även reseförsäkring (som gäller vid ev sjukdomsfall).

KOMMUNICERA BÄTTRE MED DIN HUND

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Maria Nylund
to 18.00-19.30, kursavgift 20 €
18.9-9.10.2025, 8 lekt.

Välkommen på en kurs där du lär dig hur du på ett enkelt och naturligt sätt stärker ditt ledarskap med din hund samt börjar förstå varför den beter sig som den gör. Materialet varvar teori och praktik för övningar i hemmet. Kursen passar alla hundägare, dig som nyligen tagit en valp eller har en vuxen hund samt dig som planerar skaffa en. Olika problem t.ex. separationsångest, att hunden drar i kopplet, är kräsen med maten, problem vid hundmöten, överdrivet vaktande och skällande, svår att hantera samt klocklippning behandlas.

Under kursen går vi igenom de grundläggande principerna i ett naturligt ledarskap:

1. Status - vilken är din roll i "flocken"?
2. Mat - vem ansvarar för överlevnaden?
3. Jakt - en lugn promenad eller ut på jakt?
4. Fara - vem skyddar "flocken"?

Läraren är utbildad smådjurs- och hundskötare och har deltagit i en utbildning till Doglistener hos hundspecialisten Jan Fennell i England.

SVAMPKURS

Anita Storm
lö 12.00-15.00,
kursavgift 15 €
20.9.2025, 4 lekt.

Kursen riktar sig till dig som är nybörjare och är nyfiken på svampar du kan plocka, tillaga och äta. På kursen får du lära dig karaktärer och kännetecken för att kunna artbestämma olika svamparter. Du får lära dig de vanligaste matsvamparna samt deras förväxlingsarter. Du lär dig också plockteknik samt hur man hanterar och tar hand om svampen från skog till bord. Du får också lära dig vad man behöver tänka på när man ger sig ut i skog och mark. Plockningsplats meddelas till de anmälda ca 1 vecka före kursen. Ta med korg, svampkniv och egen matsäck.

Opetuskieli on ruotsi, mutta voit saada ohjausta suomeksi.

TRATTKANTARELLJAKT OCH SVAMPLUNCH

Camilla Sandström
lö 10.00-14.00,
kursavgift 20 €
11.10.2025, 5 lekt.

Senhösten är trattkantarellernas och svampjägarnas tid.

Häng med på trattisjakt och lär dig identifiera en av våra populäraste matsvampar - trattkantarellen. Förutom att du får lära dig identifiera trattkantarellen får du också lära dig i vilken typ av skog den växer och förhoppningsvis får du med dig en liten skörd hem.

Som grädde på moset så avslutar vi dagen med svamptoast och kaffe i skogen som vi tillreder över öppen eld. Svamptoasten och kaffet ingår i deltagaravgiften. Vi meddelar samlingsplats och utrustning närmare till de anmälda.

Kurser på kommande till vårterminen:

INTENSIVKURS INFÖR JÄGAREXAMEN

ordnas 9-11.3.2026 med Mattias Kanckos.





Trädgård

SKÖT OM DIN ROBOTGRÄSKLIPPARE

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, David Salo
to 18.30-20.30, kursavgift 10 €
11.9.2025, 3 lekt.**

Kom med och lär dig vad du själv kan göra i underhållet av din robotgräsklippare för att öka dess hållbarhet. Vi lär oss grundläggande underhåll såsom rengöring, byte av knivar och batterivård. Felsökning i klippare och kabelsystem, vanliga problem och deras lösningar. Hur använder man gräsklipparen effektivt och ökar dess kapacitet? Vad skall man tänka på till hösten inför vinterförvaring och rengöring? Vad bör man tänka på angående begränsningskablar och laddstationer?

BYGG EN GAMMALDAGS GÄRDSGÅRD

**Sexsjö camping, Bjarne Backlund
fr 18.00-21.00, lö 10.00-16.00,
kursavgift 20 €
12.9-13.9.2025, 12 lekt.**

Genuina gammaldags gårdsgårdar är hållbara och vackra. Det som du behöver kunna för att göra en egen gårdsgård får du lära dig via praktiskt arbete på denna kurs. Materialet finns och gårdsgården som tillverkas kommer att pryda Sexsjö campingområde. Mat och kaffe ingår i kursavgiften och ser-

veras till alla deltagare. Du behöver bara klä dig för utearbete och rusta dig med arbetshandskar.

MOTORSÅGSKURS FÖR KVINNOR

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Olav Sandström
ti 18.00-21.00, lö 9.00-15.00,
kursavgift 20 €
30.9-4.10.2025, 12 lekt.**

Du får lära dig grunderna i att hantera och sköta motorsåg. Vi lär oss motorsågens funktioner, risker och användningsområden, service, utrustningar samt arbetsteknik. Nedre åldersgräns: 18 år. Kursen passar både för nybörjare och för dig som vill repetera tidigare kunskaper. På tisdagen har vi teori och på lördagen lär vi oss att såga träd i praktiken.

NYFIKEN PÅ KOMPOSTERING

**Bygården i Katternö,
Fredrik Sandström
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
7.10.2025, 4 lekt.**

Lär dig konsten att kompostera – spara pengar och gör gott för miljön!

Välkommen till en inspirerande genomgång där du får grunderna i hur du lyckas med kompostering – och lär dig hur man minskar både

sopmängd och avfallskostnader.

Du får lära dig skillnaden mellan olika komposteringsmetoder:

- Varmkompostering
- Kompostering i oisolerat kärl
- Bokashi (fermentering)
- Cirkulerande kompostering

Fredrik håller teoridelen inomhus och den praktiska informationen om hur det fungerar i praktiken utomhus, så ta på dig kläder efter väder och kom nyfiken!

HUR SKÖTA MINA ORKIDÉER

**Bygården i Katternö,
Fredrik Sandström
ti 18.30-21.00, kursavgift 10 €
21.10.2025, 3 lekt.**

Välkommen till en inspirerande föreläsning där du får lära dig allt du behöver veta för att lyckas med dina orkidéer hemma – från rätt ljus och vattning till omplantering och blomningstips. Fredrik, en passionerad orkidéentusiast med många års erfarenhet, delar med sig av sina bästa knep och svar på dina frågor. Fredrik berättar även om de lättskötta sorterna cymbidium och dendrobium. Oavsett om du är nybörjare eller har gröna fingrar sedan länge, kommer du att få ny kunskap, praktiska råd och kanske till och med en ny favoritblomma!



Bildkonst

AKVARELLMÅLNING MED PLASTKORT

Sursik skola - Tecknesal 1, Gurli Rönqvist
ti 18.00-21.00, kursavgift 25 €
16.9-28.10.2025, 16 lekt.

Måla akvarell med plastkort är en spännande teknik. Inga förkunskaper behövs. Du får handledning under arbetets gång, bland annat i hur ljuset skall beaktas. Ta med bra akvarellpapper (300 g), tubfärger för akvarell samt en plexiglasskiva.

AKVARELL

Sursik skola - Tecknesal 2, Andrii Kotsiak
on 18.00-21.00, kursavgift 42 €
3.9-26.11.2025, 48 lekt.

Akvarell kan målas av alla – från barn till professionella konstnärer inom olika konstområden. Det är en fantastisk och mångsidig teknik genom vilken du kommer att lära dig grunderna i måleri och kunna upptäcka nya möjligheter för dig själv. Med akvarell kan du uttrycka din kreativitet på många sätt och skapa vackra konstverk som speglar din unika stil. Ta med akvarellpapper, penslar, färger och en behållare för vatten.

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

ENKEL OCH ROLIG BOKBINDNING

Kulturhuset AX - Ateljén, Annika Lund
fr 18.00-20.15, lö 10.00-12.15,
kursavgift 15 €
3.10-4.10.2025, 6 lekt.

Det finns en mängd olika metoder för hur du kan sy ihop lösa pappersark till en bok. På den här kursen får du lära dig ett sätt som är både roligt och lätt, men som ändå ger ett avancerat intryck. Tillsammans tillverkar vi en enkel liten bok med öppen rygg och stadigt papper. När du har lärt dig grundprincipen kan du senare på egen hand tillverka böcker i vilken storlek som helst och med det papper som du själv vill ha, t.ex. en anteckningsbok, skissbok, gästbok, dagbok, receptbok o.s.v. Information om material och redskap som du behöver ha med dig skickas ut före kursstarten. En materialavgift på några euro tillkommer ifall du vill köpa material av läraren.

PAPPERSTYG TILL NYTTA OCH NÖJE

Kulturhuset AX - Ateljén, Annika Lund
fr 18.00-21.00, lö 10.00-13.00,
kursavgift 15 €
24.10-25.10.2025, 8 lekt.

Papperstyg är ett unikt material som du enkelt tillverkar själv genom att limma fast papper på lakanstyg. Resultatet är ett kartong- eller näverliknande material som kan användas på många olika sätt. Ett roligt sätt är att kombinera det

Materialkostnader tillkommer.

med LED-batteriljus eller -ljusslingor för en personlig inredningsdetalj som piggar upp i höstmörkret och även är fin i dagsljus. Kanske något gastkramande till Halloween eller stämningsfullt till jul? Under kursen får du många tips på hur du kan använda ditt papperstyg till nytta och nöje, med eller utan LED. Information om material och redskap som du behöver ha med dig skickas ut före kursstarten.

DOODLA - RITA OCH MÅLA UTAN STRESS

Sursik skola - Tecknesal 1, Annika Lund
on 18.00-19.30, kursavgift 15 €
5.11-26.11.2025, 8 lekt.

Det här är en kurs för dig som känner att du vill ha en mjukstart för att komma igång med att rita och måla. Under kursen får du tips och idéer för hur du kan svinga en penna eller pensel över pappret utan att behöva känna att det måste bli ett mästerverk. Doodling är ett avslappnande, kravfritt och frifräsande sätt att utforska former, färger, mönster och idéer. Till det första kurstillfället behöver du bara pennor och papper. Pennorna får gärna vara i olika grovlekar och gärna med lite mera pondus än en blyertspenna, t.ex. permanenta pennor, tuschpennor och dylikt. Pappret kan vara lösa ark, ett block eller en skissbok. Om du har böcker eller tidningar med intressanta bilder eller något föremål med spännande form, får du också gärna ta med sådant som inspirationsmaterial.



Mat och dryck

HÅLLBAR VARDAGSMAT

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Silvia Englund**
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
16.9-23.9.2025, 8 lekt.

Välkommen på två kurskvällar där vi fokuserar på hur vi gör hållbar vardagsmat. Hur får vi in mera grönsaker i maten? Vad kan vi göra av ärtor, bönor och linser? Vi skapar veckomenyer, gör enkla vardagsrätter och inspireras till att använda mera grönsaker, bönor och kanske svamp i vardagen. Kostnader för ingredienser tillkommer (ca 20 €) och betalas till kursledaren. Kostvetare Silvia Englund, med Instagramkontot @kostcilla håller kursen.

MATLAGNING FÖR DAGLEDIGA

**Bygård i Katternö,
Benita Björkström**
ti 9.00-13.00, kursavgift 30 €
16.9-14.10.2025, 27 lekt.

Börjar matlagningen kännas tråkig och enförmig? Den här kursen riktar sig till dig som känner att du vill ha tips och recept på god och hälsosam mat. Vi tillreder och avnjuter maten tillsammans. Kostnader för ingredienser tillkommer och betalas åt läroaren.

VEGETARISKT TILL KALASET

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Silvia Englund**
lö 10.00-13.00, kursavgift 10 €
20.9.2025, 4 lekt.

Vill du bjuda på vegetarisk middag men vet inte vad du skall laga? Vill du bjuda många på kalasmat som inte kostar hela din månadsbudget? Häng med på denna lördagsförmiddag där vi tillreder vegetarisk mat som passar nästa gång du har bjudning. Det blir smakrikt, gott och härligt färgglatt. Ingrediens-kostnader (ca 20 €) tillkommer och betalas till kursledaren. Kostvetare Silvia Englund @kostcilla håller kursen.

ITALIENSKA EFTERRÄTTER

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Anne Levlin**
lö 13.00-16.00, kursavgift 10 €
20.9.2025, 4 lekt.

La vita è dolce!

Välkommen till en kurs där vi dyker ner i det italienska dessertköket. Vi bakar och smakar på några typer av italienska desserter med fokus på genuina smaker, tradition och glädje. Inga förkunskaper krävs – bara ett öppet sinne och en förkärlek för det söta i livet! Ingredienskostnader ca 10-12 € betalas till läroaren.

FRÅN ÄPPLEN I ÖSTERBOTTEN TILL ISVIN I VÄRLDSKLASS - CIDERTASTING

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Anders
Wingren, Maria Wingren**
on 18.30-20.00, kursavgift 15 €
24.9.2025, 2 lekt.

Upptäck något helt nytt - isvin och cider från Österbotten! Under kvällen berättar Maria och Anders Wingren från Liselunds Cider & Musteri om processen och visar bilder på hur deras drycker tillverkas. Du får en insikt i hur man i Österbotten kan tillverka prisbelönt cider (guld 2025 vid Swiss Cider Awards). Under kvällen får du provsmaka deras två isviner som vann guld samt äkta hantverkscider. Is cider är ett isvin gjort på inhemska äpplen och österbottnisk kyla. Avgift för dryckerna betalas till kursledarna (10 € per person).

Ingredienskostnader tillkommer. Ta med förkläde, kökshandduk och ingrediensavgift.

KRYDDIG KORV AV VILTKÖTT

Sursik skola -

Undervisningsköket, Anita Storm
lö 10.00-17.00, kursavgift 20 €
27.9.2025, 9 lekt.

Vi gör bratwurst och emulsionskorv av viltkött. Vi smaksätter och stoppar korv. Ta med hela köttstycken, de ska vara halvfrusna. Kursledaren har med köttkvarnar, korvspruta, kryddor, fjälster och fett. Vi delar sedan på korven. 10 € för ingredienser och fjälster betalas till kursledaren.

FILEA FISK

Sursik skola -

Undervisningsköket, Patrik Vidjeskog
ti 18.30-21.00, kursavgift 10 €
30.9.2025, 3 lekt.

Köper du också färdigt filead fisk? Kom med på kurs och lär dig filea ett flertal olika fiskarter. Du får också tips på tillredning av fisk. Ta med till kursen: filékniv, skärbräde, förkläde, förvaringskärl och kylväska med kylblock. Ingredienskostnaderna tillkommer och betalas till kursledaren.

VINPROVNING, FORTSÄTTNINGSKURS

Restaurang AX, Glenn Sundstedt
fr 18.30-20.30, kursavgift 20 €
3.10.2025, 3 lekt.

Vi går djupare in på olika vinländer och vinregioner, gamla världen mot nya världen, själva vintillverkningen samt olika druvor och druvblandningar. Under kvällen provas stiltypiska viner, ca 6-8 olika sorter. Smårätter serveras till vinerna och kostnaderna betalas på plats.

RAW SNACKS

Sursik skola -

Undervisningsköket, Alva Nygård
lö 10.00-14.00, kursavgift 15 €
25.10.2025, 5 lekt.

Välkommen till en kreativ och inspirerande workshop där vi förvandlar råa, naturliga ingredienser till små delikatesser. Du får lära dig hur enkelt det är att skapa rawbitar och proteinbars fria från gluten, mjölk och raffinerat socker. Med naturliga råvaror som nötter, mandel, dadlar och kokos bygger vi smaker från grunden. Vi fokuserar på rena smaker, vackra detaljer och dekorativa presentationer – perfekt för dig som tycker om att skapa och njuta av det som både ser vackert ut och bjuder på en smakupplevelse. Observera att workshopen inte passar för dig som är allergisk mot nötter eller mandel. Materialkostnader på ca 10 € betalas direkt till kursledaren.

DEN FANTASTISKA HONUNGEN

Marc's gård, Överpurmo, Marina Bock
lö 10.00-14.00, kursavgift 15 €
25.10.2025, 5 lekt.

På Marc's Gård får du information om ekologisk honung, användningstips och smakupplevelser. Du kommer att få smaka på olika sorter av honung samt lära känna andra biodlingsprodukter såsom bibröd, bivax, pollen och perga. Vi tillreder en lunch tillsammans i Minnas bageri, bakar och gör en läcker efterrätt som vi sedan njuter av tillsammans. Honungen kommer att finnas med i allt som vi gör. Målet med kursen är att kunna använda den naturliga honungen mera mångsidigt i köket och således minska på det vita sockret. Kostnader för material och ingredienser betalas till kursledaren, ca 25 €.

GRUNDERNA I OSTTILLVERKNING

Sursik skola -

Undervisningsköket, Jessika Eklund
fr 17.00-20.00, lö 9.00-16.00,
kursavgift 25 €
7.11-8.11.2025, 13 lekt.

Lär dig grunderna i att tillverka egen ost. Vi varvar teori med praktik och lär oss att ysta hårdost. Vi tillverkar också fil, som används som syrning vid osttillverkningen, samt färskosten ricotta. Vi går även igenom hur man kan tillreda enkla mejeriprodukter hemma i det egna köket. Ta med förkläde samt lunch till den andra kursdagen. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren (ca 10 €).





Dans

DANS, 10–12 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Emma Landén, Alva Bergqvist
ti 18.00–19.00,
kursavgift 32 €/32 €
2.9-18.11.2025, 16 lekt.
13.1-14.4.2026, 16 lekt.

Välkommen till en rolig och energifylld danskurs där vi blandar flera dansstilar, som modern dans och showdans. Vi tränar teknik, jobbar med uttryck och lär oss nya koreografier tillsammans. Fokus ligger på dansglädje och gemenskap. Ingen tidigare erfarenhet krävs – kom som du är och ha kul med oss! 16 - 30.9 hålls kursen i Edsevä skola p.g.a studentskrivningar i Anderssensalen.

VUXENBALETT

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 13.00–14.00,
kursavgift 25 €/25 €
6.9-13.12.2025, 16 lekt.
17.1-18.4.2026, 16 lekt.

Ballett för vuxna. Vi repeterar grunderna och fortsätter med övningar i klassisk ballett för att förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tossor. Under studentskrivningarna (13-27.9), och vid övriga tillfällen (11.10) då Anderssensalen är upptagen, flyttas kursen till Axåkers skola. Tvåspråkig kurs. Ej kurs v. 42.

LINDY HOP FÖR NYBÖRJARE

Edsevä skola - Gymnastiksalen, Jannika Tallgård, Olof Englund
lö 12.00–14.00, kursavgift 20 €
13.9-6.12.2025, 11 lekt.

Lindy hop är en lekfull pardans som oftast dansas till swingmusik. I Lindy hop finns utrymme för kreativitet och kommunikation mellan dansarna. Dansen passar alla åldrar. Inga förkunskaper krävs.

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

Undervisningsspråket är svenska, finska eller engelska enligt gruppens behov.

På kursen behöver du vattenflaska, bekväma kläder och dansskor som inte lämnar märken på golvet. Du kan också ta med ett mellanmål av något slag för att tanka energi under pauserna.

LINDY HOP, FORTSÄTTNINGSKURS

Edsevä skola - Gymnastiksalen, Jannika Tallgård, Olof Englund
lö 14.15–16.15, kursavgift 20 €
13.9-6.12.2025, 11 lekt.

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

Den här kursen lämpar sig för dig som dansat Lindy hop tidigare.

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

Undervisningsspråket är svenska, finska eller engelska enligt gruppens behov.

På kursen behöver du vattenflaska, bekväma kläder och dansskor som inte lämnar märken på golvet. Du kan också ta med ett mellanmål av något slag för att tanka energi under pauserna.

DANCE

Axåkers skola - Gymnastiksal, Sini Patrikainen
to 18.00–18.45, kursavgift 15 €
2.10-30.10.2025, 4 lekt.

Kom med på ett roligt danspass! Allt du behöver är en lekfull attityd och ett glatt sinne. Sluta upp med att vara en "väggblomma" – även om du kommer till kursen och tror att du inte kan, kommer du att gå hem och veta att du kan! Under lektionen dansar vi många olika stilar, från latin till house. Allt vad du behöver är egen vattenflaska, skor och öppen attityd. Tvåspråkig kurs.



Gymnastik och träning

HINDERBANETRÄNING

**Hinderbanan vid motionstrappan,
Katarina Stenbacka**
ti 17.30-18.45, kursavgift 15 €
9.9-7.10.2025, 8 lekt.

Inom OCR (Obstacle Course Running) kombineras löpning och att ta sig an hinder. Det är naturliga rörelsemönster såsom att hänga, hoppa, klättra, krypa och balansera. OCR är en motionsform för alla, oavsett ålder eller motionsbakgrund. Vi tränar styrka, kondition och hinderteknik. Ta fram lekfullheten och äventyrlusten och häng med på effektiv, annorlunda och rolig träning! Utrusta dig med greppvänliga handskar, smidiga kläder och vattenflaska. Hinderbanan finns vid motionstrappan, Lilla Mörviksvägen 59.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Online, Marina Kulla
må 10.00-23.00,
kursavgift 30 € /30 €
1.9-17.11.2025, 20 lekt
12.1-13.4.2026, 20 lekt.



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

PHYSIOPILATES

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Camilla Kuoppala**
ti 19.00-20.00, kursavgift 15 €
7.10-4.11.2025, 7 lekt.

PhysioPilates (eller FysioPilates) är pilatetränig som leds av en fysioterapeut som har genomgått PhysioPilates-instruktörsutbildning. PhysioPilates bygger på Joseph Pilates kroppskontrollmetod, vars mål är att utveckla styrka, rörlighet och välbefinnande. Vi jobbar med stabilitet, balans och att hitta de djupa musklerna i bålen. Rörlighets-träning för bröstorg och höfter ingår också. Kontrollerad andning är en viktig del i PhysioPilates. Träningen passar alla, oberoende av ålder och träningsnivå.

Du behöver inga andra redskap än ett liggunderlag, mjuka kläder och ett öppet sinne! Barfota eller tunna strumpor passar bäst.

Gäller alla motionskurser inomhus: Ta med eget liggunderlag/gympamatta och gärna också vattenflaska.

VÄGGKLÄTTRING FÖR VUXNA

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt**
on 18.00-19.30, kursavgift 25 €
5.11-26.11.2025, 8 lekt.

Klättring är en givande hobby som förutom att den är väldigt rolig verkligen tränar hela din kropp. Förutom att vi klättrar kommer vi att lära oss det mest grundläggande inom klättring. Vi kommer att ha olika roliga klättrövningar och den som vill får chansen att lära sig att säkra sin kompis. En klättringskurs för vuxna nybörjare vid klättringsväggen i Sportis.

AKROBATIK, BALANS OCH STRETCHING FÖR VUXNA

**Sportis idrottshall - Salen, del 2,
Nelia Eremenko**
lö 11.30-12.30,
kursavgift 26 € /26 €
6.9-13.12.2025, 16 lekt.
17.1-18.4.2026, 16 lekt.

Det är aldrig för sent att tänja på sina fysiska gränser. Genom regelbunden träning blir kroppen mjukare och följsammare och du vågar utmana dig själv mer och mer. Lördagsträning med Nelia är perfekt för detta och kroppen mår bra längre.

MOTIONSKUL I LAPPFORS (F)

Pedersöre vildmarkscenter,
Lappfors, Tarja Häll
må 18.30-19.30,
kursavgift 26 €/26 €
8.9-24.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.

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

MOTIONSKUL I ÖVERESSE (F)

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Tarja Häll
ti 18.30-19.30,
kursavgift 26 €/26 €
9.9-25.11.2025, 16 lekt.
13.1-7.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY (F)

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Harald Lassila
må 19.00-20.30,
kursavgift 32 €/32 €
1.9-17.11.2025, 24 lekt.
12.1-13.4.2026, 24 lekt.

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

TISDAGSMOTION MED MIA (F)

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
9.9-25.11.2025, 16 lekt.
13.1-7.4.2026, 16 lekt.

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

KARAGYMPA, PURMO (F)

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 19.30-21.00,
kursavgift 32 €/32 €
9.9-25.11.2025, 24 lekt.
13.1-7.4.2026, 24 lekt.

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

MOTIONSGYMPA, SANDSUND (F)

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Bjön
ti 18.45-19.45,
kursavgift 26 €/26 €
2.9-18.11.2025, 16 lekt.
13.1-7.4.2026, 16 lekt.

Motionsgympa för alla som vill röra på sig. Vi aktiverar hela kroppen med en träningskombination av styrka, flexibilitet, uthållighet och koordination. Det du behöver ha med dig är ett liggunderlag, vattenflaska, en kettlebell eller en hantel och ett glatt humör! Låg tröskel att delta, alla är välkomna att delta oavsett nivå!

INTENSIV TRÄNING, KÅLLBY (F)

Kållby skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 17.30-18.30,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-3.12.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

Kom med på ett roligt och tuftat träningspass för hela kroppen. Muskelstyrka och puls blandas friskt. Träningen passar alla, både damer och herrar, med eller utan träningserfarenhet. Alla övningar går att anpassa till just din konditionsnivå så att alla kan gå hem svettiga och glada. Ta med egna vikter (hantlar eller en kettlebell) och liggunderlag. Obs! Ej kurs 10.9!

INTENSIV TRÄNING, ESSE (F)

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-3.12.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs.

INNEBANDY FÖR HERRAR

Sportis idrottshall - Salen, del 2,
Jimmy Eklund
on 19.30-21.00,
kursavgift 28 €/28 €
3.9-26.11.2025, 24 lekt.
14.1-8.4.2026, 24 lekt.

Vi spelar innebandy. Ta med egen klubb och inneskor.

MOTIONERA MED BOLLEN

Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Anne-Maria Willman
on 19.30-21.00,
kursavgift 32 €/32 €
10.9-3.12.2025, 24 lekt.
14.1-8.4.2026, 24 lekt.

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

KAHVAKUULA - KETTLEBELL

Edsevä skola - Gymnastiksalen,
Elina Maula
on 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-10.12.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

Kettlebellträning stärker musklerna, ökar rörligheten och ger dig bättre effekt vid utövandet av andra träningsformer genom att förbättra musklernas samarbete. Kettlebell håller effektivt nacksmärtorna borta och håller dig i form. Effektivt och mångsidigt! Passet avslutas med stretchning. Ta med egen kettlebell (för damer 6-8 kg, för herrar 6-12 kg) eller två kettlebells av olika tyngd, vattenflaska, gympamatta samt handledsskydd, om du vill. Kursledaren ger vid behov tilläggsinformation. Kettlebellträning passar för

alla åldrar och alla konditionsnivåer, både damer och herrar. Övningarna kan enkelt göras enligt din egen kondition. Välkommen med i en glad grupp! Undervisningsspråket är finska, men instruktioner ges vid behov också på svenska.

DAMGYMPA, SANDSUND (F)

Sandsund skola - Gamla gymnastiksalen, Johanna Enholm
to 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2025, 16 lekt.
15.1-16.4.2026, 16 lekt.

Kom med på en rolig och fartfylld gympa! Samma upplägg som tidigare men ny kväll och ny ledare i gamla gymnastiksalen. Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Varannan gång kör vi cirkelträning. Ta hantlar och liggunderlag med.

HERRGYMPA, TUFFARE TAG

Sandsund skola - Gamla gymnastiksalen, Johanna Enholm
to 19.00-20.30, kursavgift 32 €
4.9-27.11.2025, 24 lekt.

Kom med på en kul och inspirerande timme! Samma upplägg som tidigare men ny kväll och ny ledare i gamla gymnastiksalen. Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Varannan gång har vi cirkelträning. Liggunderlag och hantlar behövs.

VATTENGYMNASTIK

Folkhälsan Östanlid - Simbassängen, Isabella Bjön
fr 17.00-17.45,
kursavgift 96 €/96 €
5.9-28.11.2025, 12 lekt.
16.1-17.4.2026, 12 lekt.

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

På kurserna Cirkelträning i gymmet och Gymträning: Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka och kondition. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband, boll och egen kroppsvikt. Vi värmer upp före passet samt har en kort stretch efter passet. Ta med vattenflaska, liggunderlag och om du vill, en liten handduk. Nedre åldersgräns för deltagande: 16 år.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, FÖR KÖKS- OCH STÄD-PERSONAL

Sportis idrottshall - Gymmet, Jaana Grankull
ti 18.15-19.30,
kursavgift 30 €/30 €
2.9-18.11.2025, 20 lekt.
13.1-7.4.2026, 20 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00,
kursavgift 32 €/32 €
2.9-18.11.2025, 24 lekt.
13.1-7.4.2026, 24 lekt.

GYMTRÄNING, ESSE

Esse gymmet, Julia Byggmästar
on 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Jonna Verkasalo
to 17.00-18.10,
kursavgift 29 €/29 €
4.9-27.11.2025, 19 lekt.
15.1-16.4.2026, 19 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Jonna Verkasalo
to 18.20-19.30,
kursavgift 29 €/29 €
4.9-27.11.2025, 19 lekt.
15.1-16.4.2026, 19 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist, Camilla Bodbacka
lö 8.15-9.30, kursavgift 30 €/30 €
6.9-29.11.2025, 20 lekt.
17.1-18.4.2026, 20 lekt.

Varannan gång fungerar Camilla Bodbacka som ledare och varannan gång Maria Nykvist.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist, Camilla Bodbacka
lö 9.45-11.00,
kursavgift 30 €/30 €
6.9-29.11.2025, 20 lekt.
17.1-18.4.2026, 20 lekt.

Se föregående kurs.

De kurser som har ett (F) efter kursnamnet ingår i Flexpasset (läs mer om Flexpasset på sid. 39)



INTRODUKTION I MINIGOLF

**Kulturhuset AX - Minigolfbanan,
Julia Byggmästar
må 9.30-10.30, ingen kursavgift
1.9-8.9.2025, 3 lekt.**

Välkommen med att spela minigolf. Motionsrådgivare Julia Byggmästar visar teknik och har en kort regelgenomgång samt berättar hur man praktiskt gör när man vill låna utrustningen för att spela. Kursen är avgiftsfri och ingår i projektet "Aktiv gemenskap".

LÄR DIG SPELA BOULE

**LKI Arena, Helmer Kempe
må 9.30-10.30, ingen kursavgift
15.9-22.9.2025, 3 lekt.**

Vi går igenom reglerna för boulespel och övar på tekniken som behövs för att delta i spel. Kursen är avgiftsfri och ingår i projektet "Aktiv gemenskap".

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER, SANDSUND

**Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Leif Lunabba
må 15.00-16.00,
kursavgift 21 €/21 €
1.9-17.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.**

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

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

**Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.30-11.30,
kursavgift 21 €/21 €
8.9-24.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.**

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

GYMTRÄNING FÖR SENIORER, PURMO

**Purmo Träningsverk,
Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00,
kursavgift 21 €/21 €
8.9-24.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.**

Vi tränar styrka och kondition med hjälp av maskinerna i gymmet, fria vikter, gummiband, boll, egen kroppsvikt, m.m. Kort uppvärmning före passet samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag, vattenflaska och gärna en liten handduk. Observera att deltagarna även behöver lösa ut en gymnackel från Träningsverket (pris: 65 € för 3 mån.), om man inte har nyckel från tidigare. Nyckeln ger tillgång till obegränsad användning av gymmet även under övriga tider.

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

**Nordanå byagård,
Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 26 €
1.9-17.11.2025, 16 lekt.**

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

SENIORGYMNASTIK, PURMO

**Purmogården, Gunhild Berger
on 10.00-11.00,
kursavgift 21 €/21 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.**

Lätta motions- och muskelövningar med stolstöd till medryckande musik. Vi tränar smidighet, balans och muskelstyrka. Vi avslutar med stretch och avslappning. Tag med vattenflaska samt gummiband (ett kort och ett långt gummiband).

TRÄNING FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER, LEPLAX

**Leplax skola - Gymnastiksalen,
Jaana Grankull
on 14.15-15.15,
kursavgift 21 €/21 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.**

Kom med och på en mångsidig träning! Vi tränar styrka, kondition, koordination och balans. Träning sker med gummiband, boll, hantlar och egen kroppsvikt. Vi börjar med rörlighetsövningar/uppvärmning, cirkelträning och avslutar med stretch. Ta vattenflaska och eget liggunderlag med.

Seniorgymnastik för damer och herrar:

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, KÅLLBY

**Kållby samlingshus -
Serveringsrummet,
Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45,
kursavgift 21 €/25 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-22.4.2026, 19 lekt.**

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15,
kursavgift 21 €/25 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-22.4.2026, 19 lekt.**

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45,
kursavgift 21 €/25 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-22.4.2026, 19 lekt.**

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, EDSEVÖ

Edsevö byahem,
Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30,
kursavgift 21 €/23 €
5.9-28.11.2025, 16 lekt.
16.1-24.4.2026, 17 lekt.

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER 1, ESSE GYMMET

Esse gymmet, Daniela Pettersson
on 9.30-11.00,
kursavgift 27 €/27 €
3.9-26.11.2025, 24 lekt.
14.1-8.4.2026, 24 lekt.

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

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER 2, ESSE GYMMET

Esse gymmet, Daniela Pettersson
on 11.15-12.45,
kursavgift 27 €/27 €
3.9-26.11.2025, 24 lekt.
14.1-8.4.2026, 24 lekt.

Se föregående kurs.

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00,
kursavgift 21 €/23 €
5.9-28.11.2025, 16 lekt.
16.1-24.4.2026, 17 lekt.

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

HÅLL DIG I FORM 1

Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
må 15.00-16.15,
kursavgift 25 €/25 €
8.9-24.11.2025, 20 lekt.
12.1-13.4.2026, 20 lekt.

Kursen passar för damer och herrar i mogen ålder som vill förbättra kon-

ditionen samt träna upp muskelstyrka och rörlighet. Uppvärmning, ledd cirkelträning med krafthallens redskap samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag/gympamatta och gärna en liten handduk. Alla seniorer är varmt välkomna!

HÅLL DIG I FORM 2

Sportis idrottshall - Gymmet,
Jonna Verkasalo
ti 7.30-8.45, kursavgift 25 €/25 €
2.9-25.11.2025, 20 lekt.
13.1-7.4.2026, 20 lekt.

Se föregående kurs.

HÅLL DIG I FORM 3

Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
on 18.00-19.15,
kursavgift 25 €/25 €
10.9-3.12.2025, 20 lekt.
14.1-8.4.2026, 20 lekt.

Se föregående kurs.



FORTSÄTTNINGSKURS I MEDELTIDA LÅNGSVÄRD

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen,
Sebastian Wilhelmsson
må 17.00-19.00,
kursavgift 45 €/45 €
1.9-17.11.2025, 32 lekt.
12.1-13.4.2026, 32 lekt.

Kursen är menad som fortsättningskurs för de som redan gått en grundkurs i långsvärd och redan skaffat egen utrustning, men en del utrustning finns att låna vid behov. Kursspråket är huvudsakligen svenska, men flytande kunskaper i svenska krävs inte utan det går även bra med språkbad eftersom läraren även talar finska och engelska flytande.

AMERICANO PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 30 €
7.10-28.10.2025, 11 lekt.

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

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena,
Minna Linnell
sö 18.00-19.00,
kursavgift 26 €/26 €
7.9-23.11.2025, 16 lekt.
11.1-29.3.2026, 16 lekt.

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

Med reservation för förändringar.

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena,
Martin Härmälä
sö 19.00-20.30,
kursavgift 32 €/32 €
7.9-23.11.2025, 24 lekt.
11.1-29.3.2026, 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! Med reservation för förändringar.



Personlig utveckling

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

**Loffens i Bennäs,
Christin Furu, Jenny Finne**
lö 10.00-14.00, kursavgift 38 €
20.9.2025

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

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

Christin Furu är registrerad yogalärare (RYT200) med inriktning hatha vinyasa och embodied yin. Hon driver yogastudion Refugium

i Jakobstad där hon skapar rum för vila, återhämtning och välbefinnande med hjälp av både moderna forskningsbaserade och traditionella praktiker. Hållbarhet – både inre och yttre – är ledstjärnor i Christins liv och arbete.

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

KUNDALINIYOGA 1

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 15 €
18.9-9.10.2025, 7 lekt.

Aaah.. anspänning och avslappning, kan det bli bättre än så? Kom med på en utvecklande inre resa genom Kundaliniyoga! Vi fokuserar på att reducera stress i vardagen i den här modulen.

Det här är yogapasset för dig som yogat någon gång tidigare. Varje kurstillfälle innehåller yogapass, vila och meditation. Ta med dig yogamatta, filt, en kudde att sitta på, varma sockor och eventuellt en vattenflaska.

KUNDALINIYOGA 2

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 15 €
23.10-13.11.2025, 7 lekt.

Fortsättningen på Kundaliniyoga 1. Nu fokuserar vi på självkärlek.

Det här är yogapasset är för dig som yogat någon gång tidigare. Varje kurstillfälle innehåller yogapass, vila och meditation. Ta med dig yogamatta, filt, en kudde att sitta på, varma sockor och eventuellt en vattenflaska.

MUSKULÄR AVSLAPPNING

**Loffens i Bennäs,
Camilla Kronholm**
ti 18.30-19.15, kursavgift 15 €
7.10-28.10.2025, 4 lekt.

Muskulär och mental avslappning varvat med korta övningar från mental träning.

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

centrationssvårigheter, försämrat minne, högt blodtryck m.m.

Syftet med muskulär avslappning är att sänka grundspänningen i kroppen (till en låg normal nivå) vilket gör dig lugnare, ger dig jämnare humör, ökar din energinivå och förbättrar din sömnkvalitet. Vi varvar med korta övningar från mental träning och slappnar av också mentalt under passen.

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

EN KÄRLEKSFULL PARRELATION

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Annette Parkkinen, Fredrik Östman
sö 15.00-17.00, kursavgift 25 €
26.10-16.11.2025, 11 lekt.

Vill du uppleva en mer kärleksfull och djup kontakt med din partner? Vill du uppleva en härlig gemenskap? Om du svarar JA på någon av dessa frågor så kan denna kurs vara något för just dig/er. Annette och Fredrik har deltagit i många parkurser. De vill nu dela med sig och inspirera andra par att få uppleva en djupare kontakt med varandra.

Kursen innehåller diskussioner och olika övningar med din partner.

Vi börjar varje träff med avslappning och kakaoцерemoni.

HITTA KODEN TILL MERA BALANS I LIVET MED ACT

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Annika Långbacka
sö 17.00-20.00, kursavgift 15 €
2.11.2025, 4 lekt.

Att känna till och agera enligt Acceptance and Commitment Trainings (ACT) sex grundpelare ger mer psykologisk flexibilitet som även gör att du lättare klarar av stress och utmaningar i livet och i vardagen. Du får lättare distans till negativa tankar och krävande känslor så att de inte längre styr ditt beteende, utan beteendet styrs av

de värderingar som är viktiga för dig. Du blir även mera närvarande i ditt liv. Detta leder till en mera meningsfull vardag och ökad livskvalitet. I denna tre timmars workshop får du veta mer om ACT.

På kursen får du kunskap hur du via ACT kan stärka dig själv, öka din livskvalitet och få bättre motståndskraft mot olika former av stress och obehag som inte kan avlägsnas ur din vardag. Teori varvas med praktiska övningar. Du får konkreta verktyg hur du själv kan jobba så att negativa tankar och krävande känslor inte tar över och styr ditt beteende.

Genom att känna till och aktivt agera enligt förhållningssättet bakom ACT kan du få ökad resiliens och samtidigt större sinnesro i din vardag.

På kommande till våren:

Käkrelax, fördjupningskurs,
15.1-12.2.2026

Kundaliniyoga 3, 29.1-19.2.2026

Kundaliniyoga 4, 5.3-26.3.2026

ÅTERHÄMTNING OCH RÖRELSE I ADVENT

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Annika Långbacka
sö 17.00-19.30, kursavgift 15 €
30.11.2025, 3 lekt.

En workshop kombinerad med glögg och pepparkaka. Upptäck olika metoder för bättre återhämtning och ökad glädje i vardagen. Vi varvar teori med praktik och avslutar med ett enkelt, lätt pass som kombinerar medicinsk qigong, tøjning och avslappning.

Medicinsk qigong är en mjuk och lättillgänglig träningsform som i kliniska studier visat sig minska stress. Inga förkunskaper behövs, och passet är särskilt bra för dig med nack-, axel- eller ryggbesvär – eller om du helt enkelt vill varva ner och prova något nytt!

Klä dig i mjuka kläder och ta med matta/liggunderlag och en filt.





UNG@MI

Evenemang

SKAPANDE LÖRDAG

Edsevä skola
lö 13.00-16.00, avgiftsfritt
11.10 och 15.11.2025

Gratis familjeevenemang med olika prova på-stationer varje gång. Bildkonst, drama, musik och rörelse finns att välja bland. Försäljning av kaffe och saft med tilltugg. Se mer info på MI:s sociala medier!

Textil och hantverk

KREATIVA UNGA HÄNDER

Kulturhuset AX - Ateljén,
Annika Roos
on 17.30-19.00, kursavgift 25 €
10.9-5.11.2025, 16 lekt.

För dig som är 9–12 år. Kom och upptäck det roliga med att vara kreativ! Vi använder bl.a. garn, ull, tyg och papperssnören. Under kursen testar vi på olika tekniker som vävning, tovning, makramé, tygtryck m.m. Få se vad de kreativa händerna hittar på! Materialkostnad 15 € tillkommer (faktureras).

Scenkonst

DRAMAKURS, 10–12 ÅR, SANDSUND

Sandsund skola -
Gymnastiksalen, Isak Järnmark
ti 15.00-16.00,
kursavgift 25 €/25 €
2.9-18.11.2025, 16 lekt.
13.1-7.4.2026, 16 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.

DRAMAKURS, 10–12 ÅR, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Isak Järnmark
må 15.00-16.00,
kursavgift 25 €/25 €
1.9-17.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs.

Djur och natur

SKOGSCHILLA MED MILLA

Utomhus, Camilla Kronholm
ti 17.30-18.30, kursavgift 15 €
9.9-30.9.2025, 5 lekt.

Sköna stunder i naturen för dig som är 9–12 år. Fyra skogsträffar med varierande program; lugn och ro i skogen, olika sinnesövningar (skogsbad), pyssel med naturmaterial, naturbingo, samarbetsövningar, avslappningsövningar m.m. Varje skogsträff slutar med en liten picknick. Deltagarna tar med sig en ryggsäck med egen picknick och ett liggunderlag. Vi klär oss i mjuka, varma kläder/regnkläder vid behov.

Vi startar från Bennäs gamla skolas parkering (adress: Vasavägen 40, Bennäs).



Bildkonst

FÄRGBAD

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
on 10.30-11.30,
kursavgift 15 €/15 €
19.11-17.12.2025, 7 lekt.
21.1-18.2.2026, 7 lekt.**

Färgbad för barn i åldern 8 mån.- 3 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Kursen sker på barnens villkor och vi använder trygga naturenliga färger och material. Om flera barn från samma familj deltar uppbärs kursavgift och materialavgift för båda barnen. Anmäl den vuxnes namn men meddela också barnets/barnens namn per e-post till kansliet (adress: mi@pedersore.fi). Materialavgift 13 €/barn (faktureras). Ta med ombyteskläder till barnet. Tvåspråkig kurs.

KONSTKLUBBEN SPLASCHI, LÅGSTADIET

**Edsevö skola - Tecknesal,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
on 16.30-18.00,
kursavgift 28 €/25 €
17.9-10.12.2025, 22 lekt.
28.1-1.4.2026, 18 lekt.**

I konstklubben får deltagarna möjlighet att prova på många olika tekniker inom bildkonst, t.ex.

teckning, målning, byggande och formande. Den slutliga planeringen sker enligt barnens önskemål. Materialkostnader (ca 10 €) tillkommer på kursavgiften. Tvåspråkig kurs. Ingen kurs 12.11.

SKULPTERA I OLIKA MATERIAL, 12-14 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Camilla Nabb
ti 18.00-19.30, kursavgift 25 €
9.9-28.10.2025, 16 lekt.**

Vi arbetar med material som äggkartonger, tidningar och annat material som brukar slängas och gör helt nya saker av dem. Till exempel kan äggkartonger göras till en skulpturmassa, som vi kommer att testa på att laga figurer av. I lufttor-kande lera gör vi lampor i egen stil. Dina egna intressen inspirerar när vi gör eget slime, olika fidgetbollar och andra sensoriska pyssel.

Materialkostnader tillkommer.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3-4

**Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
ti 13.30-15.15, kursavgift 28 €
9.9-11.11.2025, 23 lekt.**

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

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 5-6

**Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
on 13.30-15.15, kursavgift 25 €
10.9-12.11.2025, 19 lekt.**

Se föregående kurs.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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



Gymnastik och träning

FÖRÄLDRA- OCH BARN- GYMNASTIK, SANDSUND

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Bjön
on 17.30-18.30,
kursavgift 28 €/28 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

För barn i åldern 2-4 år tillsammans med en förälder eller en annan vuxen. Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker olika 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 inetosor. Anmäl endast den vuxnes namn och meddela barnets namn och ålder till MI-kansliet per e-post till mi@pedersore.fi. Den angivna kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn.

RÖRELSEGLÄDJE, 4-6 ÅR, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Julia Byggmästar
on 17.30-18.30,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

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

TEMPO CLUB MED NELIA, 3-4 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Nelia Eremenko
lö 9.30-10.15,
kursavgift 25 €/25 €
6.9-29.11.2025, 12 lekt.
17.1-18.4.2026, 12 lekt.

Genom att springa, hoppa, klättra och rulla tränas många av de grundläggande färdigheterna som behövs inom redskapsgymnastik. I kursen ingår lekfull träning på olika redskap med styrka, smidighet och god kroppsuppfattning som naturlig följd. Föräldrar kan delta som stöd.

TEMPO CLUB MED NELIA, 5-6 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Nelia Eremenko
lö 10.30-11.15,
kursavgift 25 €/25 €
6.9-29.11.2025, 12 lekt.
17.1-25.4.2026, 12 lekt.

Se föregående kurs.

BARNGYMPA, 5-7 ÅR, SANDSUND

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Bjön
on 18.45-19.45,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

För barn i åldern 5-7 år. Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker olika lekar 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 inetosor.

MULTISPORT, 8-12 ÅR, SANDSUND

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Bjön
ti 17.30-18.30,
kursavgift 26 €/26 €
2.9-18.11.2025, 16 lekt.
13.1-7.4.2026, 16 lekt.

Multisport för barn i åldern 8-12 år. Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på en grundbaserad nivå. Vi kommer att leka olika lekar, spela olika bollspel, träna på friidrott, hinderbanor, samarbetsövningar m.m. Multisport är för dig som vill röra på dig mångsidigt och lära känna nya kompisar!

MULTISPORT, ÅK 1–3, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Jonah Lönnqvist
må 18.00-19.00, k
ursavgift 26 €/26 €
8.9-24.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.

Multisport för 7–9-åringar. Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på en grundbaserad nivå, t.ex. lekar och träning i friidrott, bollsport, samarbetsövningar, m.m. Mångsidig rörelseträning som främjar utvecklingen för barn i växande ålder.

MULTISPORT, ÅK 4–6, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Jonah Lönnqvist
må 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
8.9-24.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.

Multisport för 10–12-åringar.
Se föregående kurs.

LEKFULL REDSKAPS- GYMNASTIK, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Nelia Eremenko
må 15.00-16.00,
kursavgift 26 €/26 €
1.9-17.11.2025, 16 lekt.
12.1-13.4.2026, 16 lekt.

Genom att springa, hoppa, klättra och rulla tränas många av de grundläggande färdigheterna som behövs inom redskapsgymnastik. I kursen ingår lekfull träning på olika redskap med styrka, smidighet och god kroppsuppfattning som naturlig följd. För barn i lågstadiet.

LEKFULL REDSKAPS- GYMNASTIK, KÅLLBY

Kållby skola - Gymnastiksalen,
Nelia Eremenko
on 15.00-16.00,
kursavgift 26 €/26 €
3.9-26.11.2025, 16 lekt.
14.1-15.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs. För barn i lågstadiet.

LEKFULL REDSKAPS- GYMNASTIK, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Nelia Eremenko
fr 15.00-16.00,
kursavgift 26 €/26 €
5.9-28.11.2025, 16 lekt.
16.1-17.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs. För barn i lågstadiet.

INNEBANDY, ÅK 4 - 6, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Matts Smeds
to 19.00-20.00,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2025, 16 lekt.
15.1-16.4.2026, 16 lekt.

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

PARKOUR 1, 6–9 ÅR

Edsevä skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 16.45-17.45, kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2025, 16 lekt.
15.1-16.4.2026, 16 lekt.

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

PARKOUR 2, 6–9 ÅR

Edsevä skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 17.45-18.45,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2025, 16 lekt.
15.1-16.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs.

PARKOUR 10–16 ÅR

Edsevä skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 18.45-19.45,
kursavgift 26 €/26 €
4.9-27.11.2025, 16 lekt.
15.1-16.4.2026, 16 lekt.

Se föregående kurs.

VÄGGKLÄTTRING, 10–15 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt,
Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 25 €
25.9-6.11.2025, 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.





Musik och dans

BARNKÖREN TUTTIFRUTTI

**Axåkers skola - Musiksal,
Matilda Svenfelt
må 18.00-19.00,
kursavgift 25 €/25 €
1.9-17.11.2025
12.1-13.4.2026**

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

SOLOSÅNG FÖR UNGA

**Lövis, Anna Harabacka
on 14.30-21.00,
kursavgift 50 €/50 €
3.9-26.11.2025
14.1-8.4.2026**

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

DANS, 10-12 ÅR

**Sursik skola - Anderssensalen,
Emma Landén, Alva Bergqvist
ti 18.00-19.00,
kursavgift 32 €/32 €
2.9-18.11.2025, 16 lekt.
13.1-14.4.2026, 16 lekt.**

Välkommen till en rolig och energifylld danskurs där vi blandar flera dansstilar, som modern dans och showdans. Vi tränar teknik, jobbar med uttryck och lär oss nya koreografier tillsammans. Fokus ligger på dansglädje och gemenskap. Ingen tidigare erfarenhet krävs – kom som du är och ha kul med oss! 16 - 30.9 hålls kursen i Edsövö skola p.g.a. studentskrivningar i Anderssensalen.



Har du en kursidé?

Ring och berätta om din idé
för nästa läsår!

Tel. (06)7850 275 eller (06)7850 274.

E-post: mi@pedersore.fi

Eller via kursförslagsblankett på mi.pedersore.fi

FÖRBEREDANDE STUDIER I DANS

**För 6-8 år (åk 1-2)
Torsd. kl.13-14 i Sandsund skola
(gamla gymnastiksalen)**

Du bekantar dig med dansens värld och fysiskt uttryck via leken som grundläggande metod. Gruppen upptäcker tillsammans olika fysiska uttryck via enkla, korta övningar där fokus ligger på rörelseglädje. Vi övar på interaktion och samarbete utifrån gruppbaserad undervisning.

Anmälan till:



INSTITUTET • OPIISTO

Prova på olika KONST-FORMER!

KONSTMIX

PÅ KULTURHUSET AX

NÄR? Måndagar kl. 14:30-16:00 (8.9-20.10)
 VAR? Ateljén/samlingsrummet i Kulturhuset Ax
 FÖR VEM? 7-9 år

Kreativ verkstad där du får testa ordkonst, musik, dans, teater, bildkonst, handarbete och mediekonst.

Både nya och gamla deltagare är välkomna.
 Lärare: Camilla Nabb (+ olika konstutövare per tema)
 Deltagaravgift: 20 €

START 8.9

Anmälan och kontakt:
kulturf@pedersore.fi

SKAPA

SKAPANDE LÖRDAG

Evenemang för hela familjen med olika workshops varje gång.
 Musik, bildkonst, teater, dans & rörelse finns att välja bland.

**11 OKTOBER OCH
 15 NOVEMBER
 KL.13-16**

Edsevö skola, Holmvägen 7

**GRATIS EVENEMANG MED MÖJLIGHET
 ATT KÖPA KAFFE & MELLANMÅL**

VÄLKOMMEN!

 SVENSKA FOLKSKOLOANS VÄNNER

 Pedersöre medborgarinstitut



SPORTIS GYM

INFO - GYM NYCKLAR / KUNTOSALIN AVAIMET

044 - 085 0966 (kl. 8-14)
claus.gunnar@pedersore.fi

BETALA DIN GYMNYCKEL I WEBSHOPPEN MAKSA AVAIN VERKKOKAUPASSA

www.pedersore.fi/sportis

PRISER / HINNAT

30€ 1 mån/kk
 60€ 3 mån/kk

90€ 6 mån/kk
 130€ 12 mån/kk

MÅ / MA - FRE / PE

06:00-08:30
 16:00-22:00

LÖ / LA & SÖ / SU

08:00-21:00



PEDERSÖRE

SUOMENKIELISET KURSSIT JA KAKSIKIELISET KURSSIT



Uskalla unelmoida – uskalla kokeilla!

Olemme varmasti kaikki joskus ajatelleet: "tätä haluaisin kokeilla" tai "jonain päivänä teen sen", mutta ajatus jää vain haaveeksi. Jos sen sijaan puhumme unelmastamme tai ajatuksestamme, ehkä jopa kirjoitamme sen ylös, otamme askeleen kohti sen toteuttamista. Meillä kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuteemme valinnoillamme, ja mahdollisuus toimia uudessa ryhmässä uudessa ympäristössä joka voi tuoda mukanaan odottamattomia seurauksia, kuten uusia ystäviä ja harrastuksia, jotka rikastuttavat elämäämme. Jos ei uskalla kokeilla voi menettää arvokkaita kokemuksia ja upeita kohtaamisia, joten kannustan sinua nyt etsimään jotain kiinnostavaa kurssivalikoimastamme ja antamaan itsellesi uuden mahdollisuuden. Mitä sinulla oikeastaan on menetettävänä?

Odotan ilmoittautumistasi innolla!

Pia Boström, Rehtori

"Henkilö, joka ei ole koskaan tehnyt virhettä, ei ole koskaan kokeillut mitään uutta."

- Sri Sri Ravi Shankar

Marie-Louise Thylin, Pia Boström, Majlen Rajby ja Matilda Svenfelt toivottavat sinut tervetulleeksi MI:n uuteen kurssitilaan työnimellä MI-piste, Edsevössä. Uskalsimme unelmoida ja kirjoitimme ylös tavoitteemme. Kesti muutaman vuoden, mutta nyt meillä on tila, jota voimme käyttää erilaisiin kursseihin juuri silloin kun haluamme. Kurssipaikka käytämme enemmän sitä mukaan kun kotiudumme.

HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinopettaja: Matilda Svenfelt, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

Opiston toimisto sijaitsee Kulttuuritalo AX:ssa, Pännäisissä (Jauhodie 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.
Vaihe (06) 7850 111.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **maanantai 18.8.2025 klo 8.00** alkaen.

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa **mi.pedersore.fi**.

- Ilmoittautuminen puhelimitse **numeroon (06) 7850 275 tai (06) 7850 274**.

- Käytä netti-ilmoittautumista! **Huom! Emme** ota vastaan tavanomaisen sähköpostin, tekstiviestin tai ääniviestin kautta tulleita ilmoittautumisia!

Mikäli et saa sähköpostivahvistusta kurssipaikasta, ole ystävällinen ja ota yhteyttä kansliaan! Huomaa myös, että **kaikille kursseille ja luennoille täytyy ilmoittautua.**

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

Ellei kurssin esittelyn yhteydessä ole mainittu viimeistä ilmoittautumispäivää. **Ilmoittautumisaika**

päättyy viikko ennen kurssin alkua. Silloin päättämää, voiko kurssi alkaa vai ei.

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

Koko lukukauden kurssit (kesto 10 viikkoa tai enemmän): Voit kokeilla uutta kurssia kerran ennen kuin päätät, haluatko osallistua kurssille.

Jos peruutus tehdään toimitoon ENNEN toista kurssikertaa, kurssimaksua ei peritä. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä.

Mahdolliset peruutukset tehdään toimitoon (El opettajalle) puhelimitse toimistoaikana tai sähköpostitse osoitteeseen mi@pedersore.fi. Peruutuksia ei oteta vastaan tekstiviestillä tai ääniviestillä.. 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**. Maksu sähköisillä etuseteleillä kolmannella kurssikerralla. Sen jälkeen niitä ei

oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentojen osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. **Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan.** Kurssi voidaan peruuttaa syystä tai toisesta, eikä tehtyä sähköistä maksua 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 toimitoon, 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 ylittävän osan. TE-toimiston antama työttömyystodistus on annettava kansalaisopistolle uuden lukukauden alkaessa, ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

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

OPINTOSETELIT

Opetusministeriön tuen ansiosta kaikilla senioreiden liikuntakursseilla on tänä lukuvuonna 5 euron alennus.

HYVINVOINTI-LAUTAKUNTA

Hyvinvointilautakunta johtaa opiston toiminta sekä kirjasto-, kulttuuri-, raittius-, liikunta- ja nuorisoasiat Pedersören kunnassa. Lautakunnan puheenjohtaja on Helena Joskitt.

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi @pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi



mi.pedersore.fi



Tapahtumat

LUOVA LAUANTAI

Edsevön koulu

la 13.00-16.00, ei maksua

11.10.2025

ja 15.11.2025

Ilmainen perhetapahtuma, jossa on erilaisia kokeilupisteitä. Valittavana on kuvataidetta, draamaa, musiikkia ja liikuntaa. Myynnissä kahvia ja mehua sekä pientä purtavaa.

JOULUKONSERTTI

Sandsund skola – aula, uusi koulu

to 18.00-20.00, ei maksua

27.11.2025

Kaikenikäiset kansalaisopiston musiikkikurssien oppilaat esiintyvät laulaen ja soittaen.

Tarjoamme glögiä ja piparkakkuja. Vapaa pääsy. Ei ennakkoilmoittautumista. Olet sydämellisesti tervetullut!

LUOVA LAUANTAI

Tapahtuma kaikille lapsiperheille.
★ Musiikkia, kuvataidetta, draamaa, tanssia
& liikuntaa y.m.

**11. LOKAKUUTA JA
15. MARRASKUUTA
KLO 13-16**

Edsevön koulu, Holmintie 7

**MAKSUTON TAPAHTUMA.
KAHVIA & VÄLIPALAA VOI OSTAA
PAIKAN PÄÄLTÄ**

TERVETULOA!



Musiikki

Katso myös muut
musiikkikurssit sivulla 14-18.

SÄHKÖBASSO

Lövis - Daniel Skeppar
ma 15.00-19.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
1.9.-17.11.2025
12.1.-13.4.2026

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

SÄHKÖKITARA

Lövis, Evelina Salonen
ti 15.30-19.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
2.9.-25.11.2025
13.1.-7.4.2026

Opettele soittamaan sähkökitaraa! Sekä aloittelijoille että edistyneille. Käymme läpi säestystä, soolosoittoa, improvisaatiota ja soitamme riffejä suosikkikappaleistasi. Oma sähkökitara mukaan. Yksilöllistä opetusta 30 min/oppilas/viikko. Nuoret ja vanhat, tervetuloa! Ei kurssia 14.10.

KITARA, ALOITTELIJA- JA JATKOKURSSI, ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali,
Martin Nybacka
ti 18.00-21.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
2.9.-18.11.2025
13.1.-7.4.2026

Oletko aina halunnut aloittaa akustisen kitaran soittamisen? Tule oppimaan kitaransoiton perusteet! Käymme läpi sointuja ja soitamme kappaleita useissa eri tyyleissä. Tuo oma kitarasi. Kurssi sopii 8-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Hallitsetko jo kitaransoiton perustaidot ja osaatko noin 8 sointua? Sitten tämä kurssi on täydellinen myös sinulle! Soittamiemme kappaleiden kautta opit lisää tekniikasta ja rytmistä.

Yksilöllistä opetusta 30 min/oppilas/viikko.

KITARA, ALOITTELIJA- JA JATKOKURSSI, PÄNNÄINEN

Sursik skola - Musiikkisali,
Martin Nybacka
ke 18.00-21.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
3.9.-26.11.2025
14.1.-8.4.2026

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 30 min/oppilas/viikko.

VIULU, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Luokkahuone,
Johanna Lönngren
ke 14.00-20.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
3.9.-26.11.2025
14.1.-8.4.2026

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

VIULU, SANDSUND

Sandsund skola - Luokkahuone,
Johanna Lönngren
to 14.30-17.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
4.9.-27.11.2025
15.1.-16.4.2026

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 30 min/oppilas/viikko. Kaksi kertaa lukukaudessa osallistujat soittavat ryhmässä.

POIKKIHIULU

**Edsevön koulu – Musiikkiluokka,
Catarina Bergman
ti 15.30-18.30,
kurssimaksu 50 €/50 €
2.9.-18.11.2025
13.1.-7.4.2026**

Poikkihiulukurssi sekä aloittelijoille että sinulle joka olet soittanut poikkihiulua aiemmin.

Oppilaan toiveiden mukaan soittamme klassista, lauluja tai popmusiikkia.

Muutama huilu on lainattavissa. Yksilöllistä opetusta 30 min./oppilas/viikko.

YKSINLAULU, PÄNNÄINEN, MAANANTAI

**Axåkers skola - Musiikkisali,
Matilda Svenfelt
ma 15.00-20.30,
kurssimaksu 50 €/50 €
1.9.-17.11.2025
12.1.-13.4.2026**

Kurssi on tarkoitettu sinulle, jotka haluat kehittyä laulajana! Kurssin aikana lähdemme tietämyksestäsi ja siitä, mitkä ovat tavoitteesi ja toiveesi. Tunneilla työskentelemme mm. laulutekniikan tulkinnan ja laulujen laulamisen kanssa. Työskentelemme myös improvisoinnin, musiikin lukemisen ja mikrofoni tekniikan parissa, kaikki tarpeidesi ja toiveidesi mukaan. Aiempaa tietoa ei vaadita. Lukukauden aikana on mahdollisuus esiintyä. Yksilöllistä opetusta 30 min./viikko/oppilas. 13 vuotta alkaen.

YKSINLAULU, ALA-ÄHTÄVÄ

**Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Matilda Svenfelt
to 15.00-18.00,
kurssimaksu 50 €/50 €
4.9.-27.11.2025
15.1.-16.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 30 min/oppilas/viikko.

YKSINLAULU, SANDSUND, KESKIVIikko

**Sandsund skola - Luokkahuone,
Matilda Svenfelt
ke 15.00-17.30,
kurssimaksu 50 €/50 €
3.9.-26.11.2025
14.1.-8.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 30 min/oppilas/viikko.

PUHALLINORKESTERI

**Överesse skola - Musiikkisali,
Johan Tonberg
ma 19.00-20.30,
kurssimaksu 28 €/28 €
1.9.-17.11.2025
26.1.-27.4.2026**

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

PIANO- JA URKUKURSSIT

Pianon tai urkujen yksityistunteja. Etsimme opiskelijatasolla sopivia ohjelmistoja yhdessä opiskelijan kanssa. Huomioithan, että oppituntien pituus vaihtelee, katso kurssikohtaiset tiedot. Ikäraja 6 vuotta tai esikoulun alku.

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

**Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ma 15.00-19.00,
kurssimaksu 40 €/40 €
15.9.-1.12.2025
12.1.-13.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 20 min./viikko/oppilas.

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

**Sandsund skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ti 14.15-18.15,
kurssimaksu 40 €/40 €
16.9.-2.12.2025
13.1.-7.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 20 min./viikko/oppilas.

PIANO, KOLPPI

**Flynängenin rukoushuone,
Matilda Svenfelt
ti 14.15-17.30,
kurssimaksu 35 €/35 €
2.9.-18.11.2025
13.1.-7.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 15 min./viikko/oppilas.

URUT/PIANO, LEPLAKS, KESKIVIikko

**Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
ke 13.15-18.35,
kurssimaksu 40 €/40 €
10.9.-3.12.2025
14.1.-15.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 20 min./viikko/oppilas.

PIANO, EDSEVÖ

**Edsevön koulu, musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
to 13.15-16.55,
kurssimaksu 40 €/40 €
11.9.-4.12.2025
15.1.-23.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 20 min./viikko/oppilas.

URUT/PIANO, LEPLAKS, TORSTAI

**Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
to 17.15-19.15,
kurssimaksu 40 €/40 €
11.9.-4.12.2025
15.1.-23.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 20 min./viikko/oppilas.

URUT/PIANO, LEPLAKS, PERJANTAI

**Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
pe 14.00-16.00,
kurssimaksu 40 €/40 €
12.9.-5.12.2025
16.1.-24.4.2026**

Katso edellinen kurssi. Yksilöllistä opetusta 20 min./viikko/oppilas.

Kuvataiteet

VÄRIKYLPI

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tynysmaa-Joukosalmi
ke 10.30-11.30,
kurssimaksu 15 €/15 €
19.11.-17.12.2025, 7 oppit.
21.1.-18.2.2026, 7 oppit.

Värikyly on 8 kk - 3 v. ikäisille lapsille tarkoitettu paja, jonka tarkoituksena on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylyn lähtökohtana on lapsilähtöinen toiminta ja pajassa käytetään turvallisia luonnonmukaisia materiaaleja. Jos useampi lapsi samasta perheestä osallistuu, kurssimaksu ja materiaalmaksu peritään molemmista lapsista. Ilmoita aikuisen nimellä, mutta ilmoita myös lasten nimet sähköpostitse (osoite: mi@pedersore.fi). Materiaalmaksu 13 €/lapsi (laskutetaan). Ota lapselle vaihtovaatteet mukaan. Kaksikielinen kurssi.

TAIDEKLUBI SPLASCHI, ALAKOULULAISET

Edsevön koulu - Taidesali,
Marika Tynysmaa-Joukosalmi
ke 16.30-18.00,
kurssimaksu 28 €/25 €
17.9.-10.12.2025
28.1.-1.4.2026

Taideklubissa tutustutaan monenlaisiin taiteen tekemisen tekniikoihin, esim. piirtämiseen, maalaamiseen, rakentamiseen ja muovailuun. Lopullinen suunnitelma toteutuu lasten toiveiden mukaisesti. Materiaalikustannus (n. 10 €) lisätään kurssimaksuun. Kaksikielinen kurssi. Ei kurssia 12.11.



Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP

Pedersöre Gymnasium - G6,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00,
kurssimaksu 28 €/28 €
2.9-25.11.2025, 24 oppit.
13.1-7.4.2026, oppit.

Come and enjoy intermediate-level English conversation in a relaxed atmosphere! We discuss travel, hobbies, work and other everyday topics in English and a little Swedish. No class on October 14.

Eläimet ja luonto

SVAMPKURS - SIENIKURSSI

Anita Storm
la 12.00-15.00, kurssimaksu 15 €
20.9.2025, 4 oppit.

Opetuskieli on ruotsi mutta voit saada ohjatusta suomeksi. Lisää infoa sivulla 27.



Tekstiili ja muut käden taidot

Osallistujat maksavat itse kurssimateriaalinsa.

OMPELE NAHASTA

**Edsevön koulu - Käsityösali,
Marie-Louise Thylin
ke 18.30-20.30, kurssimaksu 20 €
29.10.-10.12.2025, 11 oppit.**

Tuo mukanas vanha nahkatakkisi tai kirpputorilöytösi, niin teemme siitä uusia tuotteita, kuten yksinkertaisen ja käytännöllisen vyölaukun, neulepuikkokotelon tai laukun. Teemme yhteistilauksen kasviparokitusta nahasta niille, joilla ei ole omaa. Opit ompelemaan nahkaa sekä käsin että koneella, ja saat myös ohjeet ompelukoneesi säätämiseen tätä materiaalia varten. Tuo oma ompelukoneesi, jos sinulla on, sekä "nahkaneula", lankaa, sakset, kynä ja kaavapaperia. Kurssi pidetään joka toinen viikko. Päivämäärät: 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12. Materiaalikustannukset lisätään ja maksetaan opettajalle

MOSAIKKITONTTU

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marie-Louise Thylin
pe 18.30-20.30, la 10.00-14.00,
kurssimaksu 15 €
7.11.-8.11.2025, 8 oppit.**

Mosaiikkiteiden tekeminen on hauskaa askartelua. Kurssilla teet ainutlaatuisen lasimosaikkitontun, joka sopii sekä ulko- että sisäkäyttöön. Tontun korkeus on noin 24 cm. Materiaalikustannukset noin 25 € maksetaan opettajalle.

LUOVAT KÄDET

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

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

**Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
8.9.-24.11.2025, 44 oppit.
12.1.-13.4.2026, 44 oppit.**

Kurssia ei pidetä 3.11.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

**Bäckbyn kylätalo,
Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
9.9.-25.11.2025, 44 oppit.
13.1.-31.3.2026, 44 oppit.**

Kurssia ei pidetä 4.11.

LUOVAT KÄDET, LEPLAKS

**Leplaks seuratalo,
Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
9.9.-25.11.2025, 44 oppit.
13.1.-31.3.2026, 44 oppit.**

Kurssia ei pidetä 4.11.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

**Katternön kylätalo,
Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
10.9.-3.12.2025, 44 oppit.
14.1.-1.4.2026, 44 oppit.**

Kurssia ei pidetä 5.11.

LUOVAT KÄDET, FORSBY

**Forsbyn kylätalo,
Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00,
kurssimaksu 34 €/34 €
11.9.-4.12.2025, 40 oppit.
15.1.-26.3.2026, 40 oppit.**

Kurssia ei pidetä 25.9. eikä 6.10.

Huomaa, että kaikki ilmoittautumiset ovat sitovia! Lue lisää sivulla 46-47 "Tärkeää tietoa"!

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

**Edsevön koulu – MI-piste,
Marie-Louise Thylin
ma 18.00-20.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
8.9.-8.12.2025, 43 oppit.
12.1.-20.4.2026, 43 oppit.**

Kurssi on sinulle, joka haluat olla luova kangaspuilla ja valmistaa persoonallisen tuotteen joka sopii juuri sinun kotiympäristöösi. Sinulla on kangaspuut ja suunnittelet työtäsi yksilöllisesti. Eri työvaiheissa työskentelemme yhdessä. Kurssi on suunniteltu niin, että osallistut sekä syys- että kevätlukukaudella. Kurssilla opit kaikki vaiheet, jotka tarvitaan loimen rakentamiseen. Kurssiin sisältyy mm. suunnittelu, loimilaskelmat, loimen rakentaminen, lankalaskenta, materiaalituntemus, väri, sommittelu, viimeistelyt ja kokoaminen. Kurssia ei pidetä 3.11.

KÄSITTYÖAKUUTTI

**Edsevön koulu - Käsityösali,
Marie-Louise Thylin
to 18.30-20.00, kurssimaksu 10 €
2.10.-30.10.2025, 8 oppit.**

Onko sinulla keskeneräisiä käsityöprojekteja, mutta olet unohtanut, miten niitä laitetaan valmiiksi? Onko sinulla rikkinäisiä sukkia ja haluat oppia parsimaan ne? Miten se kantapään neulominen menikään? Tarvitsetko apua vetoketjun vaihtamisessa ja haluat tietää, miten sen voi tehdä helposti ilman purkamista? Onko mekkosi liian pitkä tai oletko laihtunut, ja se on liian iso ja vaatii kaventamista? Onko sinulla kassallinen isoäidinneiliöitä, jotka eivät ole yhdistettyjä? Mitä niistä voi tehdä? Me opetamme sinut, jotta voit itse suorittaa nämä erilaiset tehtävät. Meillä on ompelukone paikan päällä, joten sinun tarvitsee vain tuoda mukanas vaate/projekti ja tarvittavat materiaalit, neula, lankaa, mahdolliset puikot ja tarvittaessa uusi vetoketju. Soita puhelinnumeroon 050-5622 385 ja ilmoita etukäteen saapumisestasi. Käynnistäsi käsityöakuutissa veloitetaan 10 €/kerta. Ei netti-ilmoittautumista.

PITSINNYPLÄYS

**Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
27.9.-23.11.2025, 48 oppit.
24.1.-29.3.2026, 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: 27.-28.9., 25.-26.10. ja 22.-23.11. Kevätlukukausi: 24.-25.1., 21.-22.2. ja 28.-29.3.2026.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

**Sandbackan työpaja, Bäckby,
Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 42 €/42 €
19.9.-8.11.2025, 45 oppit.
6.2.-21.3.2026, 45 oppit.**

Onko sinulla rakas vanha huonekalu tai kirpputorilöytö, joka tarvitsee kunnostusta? Kurssilla käsitellään erilaisia vaiheita puuesineiden kunnostuksessa. Myös jonkin verran huonekalujen verhoilua (tekstiili) sisältyy. Ota mukaan huonekalu, jonka kunnostukseen haluat saada asiantuntevaa apua ja ohjausta. Kurssi pidetään joka toinen viikko pe-la. Kurssipäivät syksyllä: 19.-20.9., 3.-4.10., 24.-25.10. ja 7.-8.11. Keväällä: 6.-7.2., 20.-21.2., 6.-7.3. ja 20.-21.3.

ILOA OMMELLEN

**Sursik skola - Käsityösali,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ma 18.00-21.00,
kurssimaksu 42 €/42 €
15.9.-1.12.2025, 48 oppit.
12.1.-27.4.2026, 52 oppit.**

Tällä kurssilla saat valita jos haluat ommella kodille tai luoda täysin uudet vaatteet, korjata tai tuunata vanhat vaatteet. Jos löytyy keskenjääneet työt kotona voit ottaa ne mukaan ja valmistaa ne kurssilla. Saat ohjausta kurssiiltoina ja ompeluilo on aina mukana myös näinä iltoina. Jos sinulla ei ole omaa ompelukonetta, voit käyttää koulun koneet. Kurssi on kaksikielinen ja ohjausta annetaan sekä suomeksi että ruotsiksi. Voit lukea enemmän kurssista täällä: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/>

KERAMIikka

**Sussis pottor & pytor –
keramiikkapaja,
Yli-Purmo, Sonja Ekstrand
ma 18.00-21.00,
kurssimaksu 35 €
8.9.-17.11.2025, 40 oppit.**

Vapaa luominen eri savilla eri tekniikoilla. Hyvät mahdollisuudet harjoitella dreijausta. Ennakkotietoja ei vaadita. Ikäraja: 12 vuotta. Materiaalikustannukset lisätään käytön mukaan. Pukeudu vaatteesiin, jotka voivat likaantua työskentelyn aikana. Ei kurssia v. 42.





Liikunta ja urheiluvalmennus

SÄHLYÄ MIEHILLE

**Sportis-halli - Sali, osa 2,
Jimmy Eklund
ke 19.30-21.00,
kurssimaksu 28 €/28 €
3.9.-26.11.2025, 24 oppit.
14.1.-8.4.2026, 24 oppit.**

Pelaamme sählyä. Oma maila ja sisäpelikengät mukaan.

Katso myös muut
liikuntakurssit sivulla 33-37.

Voit tietysti osallistua kaikille
liikuntakursseille kielestä
riippumatta.

KAHVAKUULA - KETTLEBELL

**Edsevön koulu - Liikuntasali,
Elina Maula
ke 19.00-20.00,
kurssimaksu 26 €/26 €
3.9.-10.12.2025, 16 oppit.
14.1.-8.4.2026, 16 oppit.**

Kahvakuulaharjoittelu vahvistaa lihaksia, lisää liikkuvuutta ja tehostaa eri lajien harjoittelua. Laji auttaa tehokkaasti niskavaivoihin ja pitää sinut kunnossa. Tehokasta ja monipuolista! Harjoitus päättyy venyttelyyn. Ota mukaan oma kahvakuula (naiset 6-8 kg, miehet 6-12 kg) tai kaksi eripainoista kahvakuulaa, vesipullo, jumppa-alusta ja halutessasi rannesuojat. Kurssin vetäjä antaa tarvittaessa lisätietoja. Kahvakuulaharjoittelu sopii kaiken ikäisille, kaiken kuntoisille, sekä naisille että miehille. Harjoitukset on helppo tehdä oman kunnan mukaan. Tervetuloa iloiseen joukkoon! Opetuskieli on suomi, mutta ohjeet annetaan tarvittaessa myös ruotsiksi.

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

**Nordanå kylätalo,
Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30,
kurssimaksu 26 €
1.9.-17.11.2025, 16 oppit.**

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

LIIKUNNAN ILOA LAPPFORSISSA

**Pedersören eräkeskus, Lappfors,
Tarja Häll
ma 18.30-19.30,
kurssimaksu 26 €/26 €
8.9.-24.11.2025, 16 oppit.
12.1.-13.4.2026, 16 oppit.**

Kuntoliikuntaa koko keholle. Sekä naisille että miehille. Pulssia nostavat harjoitukset ja voimaharjoittelua sekä viimeiseksi venytelyä. Käytämme myös keppiä ja jumppakuminauhaa. Ota mukaan: jumppamatto, keppi ja jumppakuminauha (jos sinulla on).

LIIKUNNAN ILOA ÄHTÄVÄLLÄ

**Överesse skola - Liikuntasali,
Tarja Häll
ti 18.30-19.30,
kurssimaksu 26 €/26 €
9.9.-25.11.2025, 16 oppit.
13.1.-7.4.2026, 16 oppit.**

Katso edellinen kurssi.

Kurssiohjelmamme löytyy myös kotisivuiltamme mi.pedersore.fi

KESKIAIKAISEN PITKÄMIEKKAILUN JATKOKURSSI

**Sandsund skola - Liikuntasali,
uusi koulu, Sebastian
Wilhelmsson
ma 17.00-19.00,
kurssimaksu 45 €/45 €
1.9.-17.11.2025, 32 oppit.
12.1.-13.4.2026, 32 oppit.**

Harjoittelu keskiaikaisella pitkämiekkailulla on osa kamppailulajista, joka tunnetaan yleisesti nimellä HEMA (Historical European Martial Arts). HEMA on noussut yhä suosituimmaksi Suomessa ja Euroopassa ja sitä voi harrastaa sekä liikuntana että kamppailulajina tai jos olet vain kiinnostunut keskiajasta ja miekkailusta. Verisestä menneisyydestään huolimatta HEMA on turvallisempi laji kuin esim. jalkapallo. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat jo osallistuneet pitkämiekan alkeiskurssiin ja ovat jo hankkineet omia varusteita. Löytyy silti jonkin verran lainavarusteita, jos on tarvetta.

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

AMERICANO PADEL

**Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 30 €
7.10.-28.10.2025, 11 oppit.**

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

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

**Anders Wiklöf-areena,
Minna Limnell
su 18.00-19.00,
kurssimaksu 26 €/26 €
7.9.-23.11.2025, 16 oppit.
11.1.-29.3.2026, 16 oppit.**

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



Tanssi

LINDY HOP ALOITTELIJOILLE

Edsevön koulu - Liikuntasali, Jannika Tallgård, Olof Englund la 12.00-14.00, kurssimaksu 20 € 13.9.-6.12.2025, 11 oppit.

Lindy hop on leikkisä paritanssi, jota tanssitaan useimmiten swing-musiikkiin. Lindy hopissa on tilaa luovuudelle ja tanssijoiden väliselle vuorovaikutukselle. Tanssi sopii kaikenikäisille. Ei vaadita ennakkotietoja. Jos haluat tanssia joko viejänä tai seuraajana, sinun on ilmoitettava siitä toimistolle. Jos roolilla ei ole sinulle merkitystä, sinun ei tarvitse ilmoittaa mitään erityistä.

Opetuskieli on ruotsi, suomi tai englantia ryhmän tarpeiden mukaan.

Kurssilla tarvitet vesipullon, mukavat vaatteet ja tanssikengät, jotka eivät jätä jälkiä lattiaan. Voit myös ottaa mukaan välipalan, jotta voit tankata energiaa taukojen aikana.

LINDY HOP, JATKOKURSSI

Edsevön koulu - Liikuntasali, Jannika Tallgård, Olof Englund la 14.15-16.15, kurssimaksu 20 € 13.9.-6.12.2025, 11 oppit.

Lindy hop on leikkisä paritanssi, jota tanssitaan useimmiten swing-musiikkiin. Lindy hopissa on tilaa luovuudelle ja tanssijoiden väliselle vuorovaikutukselle. Tanssi sopii kaikenikäisille. Kurssi sopii sinulle joka olet tanssinut Lindy hopia aiemmin. Jos haluat tanssia joko viejänä tai seuraajana, sinun on ilmoitettava siitä toimistolle. Jos roolilla ei ole sinulle merkitystä, sinun ei tarvitse ilmoittaa mitään erityistä. Opetuskieli on ruotsi, suomi tai englantia ryhmän tarpeiden mukaan.

Kurssilla tarvitet vesipullon, mukavat vaatteet ja tanssikengät, jotka eivät jätä jälkiä lattiaan. Voit myös ottaa mukaan välipalan, jotta voit tankata energiaa taukojen aikana.

AIKUISBALETTIA

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo la 13.00-14.00, kurssimaksu 25 €/25 € 6.9.-13.12.2025, 16 oppit. 17.1.-18.4.2026, 16 oppit.

Baletin harjoittelua aikuisille. Harjoittelemme baletin alkeet ja jatkamme harjoituksilla joka nostaa kuntoa ja parantaa lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. Ylioppilaskirjoituksen aikana (13.9. ja 27.9.) ja muissa tapauksissa (11.10.) kun Anderssensali on varattu, kurssi siirretään Axåkersin kouluun, Pännäinen. Kaksikielinen kurssi. Ei kurssia v. 42.

DANCE

Axåkers skola - liikuntasali, Sini Patrikainen to 18.00-18.45, kurssimaksu 15 € 2.10.-30.10.2025, 4 oppit.

Tule mukaan hauskaan ja hikiseen tanssitunti. Tarvitset vain oikean asenteen ja hymyn - siis jätä seinäkukkasena olo kotiin. Vaikka saavut tunnille ajattelematta että et osaa, ulos lähdet tietäen että pystyt! Tunnin aikana tanssimme eri tanssilajeja aina latinalaisesta houseen. Kaikki mitä tarvitset on oma juomapullo, kengät ja avoin asenne! Kaksikielinen kurssi.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi @pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi

FESTERNA



Freddag 24.10.2025
 Buss från:
 Jakobstads busstation kl. 17.00
 Kulturhuset Ax kl. 17.15
Pris: 46 € (innehåller bussresa + teaterbiljett)
Sista anmälningdag: 2.10
 Resor betalas i förväg. Vid annullering efter 2.10 sker
 ingen återbetalning. Meddela vid anmälan
 påstigningsplats samt om hälsediga bebövs.
Anmäl till:
 kulturpedagog@ax.se eller 040 7389 575

Teaterbuss
 till
 Wassa teater

KULTURHUSET AX
 KULTURHUSGÅRD AX



ÅTERINVIGNING AV MINNESSTENEN VID HERRFORS BRO

*Minnesstenarna från 1808-1809 års krig har
blivit flyttad och återinvigs i blis!*

13 SEPTEMBER 2025
13.00-20.00
KÄLLBY SAMLINGSHUS

Kl. 18.00 Föreläsning av Göran Backman från Östra historiska
förening i samlingshuset
 Kl. 19.00 Återinvigning av stenen och utställning av nya
införslagen, kassan och av Östra historiska förening vid huset
 Kl. 19.30 Kaffiservering i samlingshuset

Bustransport ordnas mellan samlingshuset och huset

KULTURHUSET AX

Seniorkaffe hösten 2025



Välkommen på seniorkaffe!
 Under seniorkaffet får du ta del av aktuella ämnen med olika teman.
 Seniorrådgivaren och motionsrådgivaren är på plats för att ge dig värdefulla råd
 och en kort rörelsestund. Programmet varar ca en timme och
 avslutas med kaffe och trevlig gemenskap!



**ONSDAGAR KL. 13.00
I KULTURHUSET AX**

Seniorkaffet hålls följande datum:

- 13.8 Höstens kurser
- 17.9 Aktiv gemenskap
- 22.10 Folkhälsans seniorverksamhet
- 19.11 Allsång med Dennis Rönngård

KULTURHUSET AX
 KULTURHUSGÅRD AX

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAikkojen osoitteet	
Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Axåkers skola	Skrufvilagatan 11, 68910 Bennäs
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bäckby byastuga	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Edsevö byahem	Sandbackavägen 31, 68870 Edsevö
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Edsevö Padel	Bredarholmsvägen 3, 68870 Edsevö
Esse Baptistkyrka	Nådjärvvägen 30, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby bygård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Hinderbanan	Lilla Mörviksvägen 2, 68600 Jakobstad
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kållby samlingshus	Centrumvägen 260, 68800 Kållby
Kållby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Kållby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax kyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
LKI Arena	Sursikvägen 22, 68910 Bennäs
Loffens	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Marc's Gård	Åvistvägen 618, 68970 Överpurmo
MI-punkten	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Nordanå bygård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Pedersöre vildmarkscenter	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Punsar bönehus	Yttersevägen 411, 68810 Ytteresse
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovägen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund skola	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Sandsund utegym	400 m in på Lodevägen (vid Sandsund vandringsled)
Sexsjö Camping	Sandviksvägen 111, 68940 Lillby
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Sussis pottor & pytor - keramikverkstad	Åvistvägen 637, 68970 Överpurmo
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse skola	Yttersevägen 214, 68810 Ytteresse
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo

Biblioteken – Kirjastot

1.9.25 – 31.5.26

Huvudbiblioteket, Bennäs

Pääkirjasto, Pännäinen

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

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

Öppet—Avoimna

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

Purmo

Må 14—19 **Ma**
Ti 9—15 **Ti**
On 11—19 **Ke**
Fre 9—15 **Perj.**

Meröppet/Omatoimikirjasto
Ti, To, Fre 15—21 Ti, To, Perj.
Lö, Sö 8—21 La, Su

Källby / Kolppi

Må, To 15—19 **Ma, To**
Fre 9—13 **Perj.**

Lepplax / Lepplaks

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

Ytteresse / Ala-Ähtävä

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

Överesse / Yli-Ähtävä

Må, On 9—15 **Ma, Ke**
Ti 15—19 **Ti**
To 9—13 **To**

Meröppet/Omatoimikirjasto
Må 15—21 Ma
On-Fre 15-21 Ke-Perj.
Lö, Sö 8—21 La, Su

Sandsund

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

Meröppet/Omatoimikirjasto
Må, On 8-12 Ma, Ke
Ti 15-21, To 14-21,
Fre-Sö 8-21 Perj.-Su

OBS!

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.

Huom!

Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo 15.

Galleri Bruno - Galleria Bruno

Kommande utställningar-Tulevat näyttelyt

September- Syyskuu

Oktober - Lokakuu

November - Marraskuu

December - Joulukuu

Gun Österbacka, Gunilla Björklund / fotografier, valokuvia

Åsa-Maria Åsvik / akvareller, akrylmålningar, ullarbeten
akvarelleja, akryylimaalauksia, villatöitä

FotoArtis / fotografier-valokuvia

Sara Nylund / målningar-maalauksia



 **Pedersöre Medborgarinstitut**
Kansalaisopisto

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

Offentligt meddelande,
utdelas till alla hem.

Julkinen tiedote, jaetaan
kaikkiin koteihin.

Pämbild: Pexels.com
Tryck & Layout: Forsberg Print & Package Group Oy