

PROGRAM OHJELMA

VÄR/
KEVÄT
2022



Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

- 3 Viktig information
- 5 Föreläsningar
- 8 Evenemang
- 9 Samhälle, ekonomi och teknik
- 10 Data
- 11 Musik
- 14 Bildkonst
- 15 Hantverk
- 16 Textilhantverk
- 20 Dans
- 21 Språk
- 22 Historia
- 23 Djur och natur
- 25 Hälsa och skönhet
- 26 Trädgård
- 27 Matlagning
- 29 Gymnastik och träning
- 35 Tillsammans-kurser
- 37 UNG@MI
- 42 Seniorinstitutet
- 45 Öppen högskoleundervisning
- 47 Sommarkurser
- 49 Tärkeä tietoa
- 51 Suomen- ja kaksikieliset kurssit
- 61 Info från Kulturavdelningen
- Kulttuuriosaston tiedote

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

Inga kurser inrutade dagar!
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä

Anmälan börjar - Ilmoittautuminen alkaa
ma/må 3.1.2022 från kl. 9.00 alkaen

Vårens kurser startar - Kevään kurssit alkavat v. 2

Anmäl på / Ilmoittaudu

mi.pedersore.fi eller/tai

tel./puh. 06-7850 275, 06-7850 274, 050-5622 385 eller 044-3512 758.

Välkommen med på våra kurser! Tervetuloa mukaan meidän kursseille!

Blir våren 2022 "Din bästa nya vår"?

Jag önskar Dig välkommen med på kurs, evenemang eller föreläsning i Pedersöre MI. Nu har vi samlat något nytt, något beprövat och något just för Dig. Önskemålen är glädjande många och det vittnar om en vilja att få träffas igen, utvecklas och öka det personliga välmåendet. Vårt utbud främjar även denna vår "kroppens rörelse, handens arbete, tankens verksamhet och skänker själen näring" allt för att höja Din kompetens och livskvalitet.

-Så välj det som passar Dig i Ditt bästa liv!

Pia Boström, tf rektor



Mikael Björklund

Majlen Rajby

Marie-Louise Thylin

Pia Boström

PERSONAL

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

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

Musiklärare: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758

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

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 3.1.2022 kl. 9.00 (observera tiden!).**

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

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

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

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

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

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

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

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

MEDDELANDEN FRÅN OSS

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

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

FÖRSÄKRINGAR

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

AVGIFTER

Kursavgiften omnämns vid kursen i fråga och faktureras deltagarna. Kursavgifter kan även betalas med s.k. kultursedlar och motionssedlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läraren **senast vid tredje kurstillfället**. Därefter tas inte sedlarna emot. Sedlarna skall täcka hela kursavgiften. Vid föreläsningar skall sedlarna inlämnas till MI-personalen vid föreläsningstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall sedlarna inlämnats för sent. Betalning gjord med elektroniska sedlar återbetalas inte. Betalningen måste täcka hela kursavgiften (gäller både betalning med elektroniska och papperssedlar). Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Ifall ett flertal kurstillfällen uteblir omräknas kursavgiften. **En grundavgift på 10 € faktureras dock alltid**. Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig närundervisning inte kan ordnas. Ersätts närundervisningstillfällena med distansundervisning under motsvarande antal tillfällen så räknas kursen som fullgjord från medborgarinstitutets sida och den angivna kursavgiften kommer att faktureras. Meddela genast till kansliet om du INTE vill delta i distansundervisningen. Om du inte meddelat kansliet om detta anses du ha deltagit i kursen.

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

UTVÄRDERING

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

KURSINTYG

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

BILDER FRÅN KURSER OCH EVENEMANG

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

KULTUR- OCH FRITIDSNÄMNDEN

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

Föreläsningar

FÖDA UTAN RÄDSLÅ

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

**l6 13.00-17.00, kursavgift 15 €
22.1.2022**

Välkommen på F6da Utan R6dsla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som v6ntar barn under vintern/v6ren. Kom g6rna tillsammans med partner eller st6dperson f6r att f6 ut mesta m6jliga av kursen. Vi l6r oss f6rst6 hur kroppen och k6nslorna samverkar d6 du f6der samt ger er effektiva, praktiska verktyg f6r att minska stress och r6dsla under f6rlossningen. Vi 6var parvis p6 dessa verktyg s6 att ni blir b6sta t6nkbara team tillsammans! M6let 6r att upplevelsen av att f6da blir s6 positiv och st6rkande som m6jligt. F6da Utan R6dsla (FUR) metoden 6r utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel 6r mycket omt6yckt. F6r mer information om kursen g6 in p6 birthbyheart.com. Kursledaren 6r barnmorska och certifierad F6da Utan R6dsla-instrukt6r. I kursen ing6r mellanm6l. Meddela g6rna allergier/dieter.

**F6rhandsanm6lan och ev. annullering
senast 1 vecka f6re!
Anm6lan 6r bindande.**

EN KROKIG V6G MOT F6T6LJEN

**Sursik skola - Anderss6nsalen, Elaine Eksv6rd
m6 19.00-20.30, kursavgift 25 €
24.1.2022**

Nu 6NTLIGEN 6r hon h6r:

Elaine Eksv6rd fick en taskig start i livet, men med medvetna val s6 fick hon en riktigt bra forts6ttning. Vi f6r tr6ffa personen bakom den k6nda retorikern och f6lja med p6 en krokig resa som ger b6de skratt, sorg och hopp.

Hon delar med sig av vikten att se personer f6r vad de gjort, inte f6r de titlar de biologiskt f6tt som t.ex. "pappa". Att hitta en egensnickrad pappa i himlen n6r hon sagt upp kontakten med f6r6varen p6 jorden. Att ha levande 6nglar i detta liv som en l6gstadiel6rare, en mentor och krigarmamma.

F6rklaringen bakom framg6ngssagor som hennes stors6ljande retorikb6cker och sociala kampanjer f6r att brotts6kra varenda f6rskola i Sverige. Det 6r en resa att inspireras av och en k6nslom6ssig bergochdalbana som landar med en riktigt bra k6nsla. Denna personliga inspirationsf6rel6sning vill ni inte missa.

Elaine Eksv6rd 6r retorikkonsult, f6rfattare och entrepren6r. Hon 6r en av Sveriges mest anlitade f6rel6sare, utsedd till 6rets Talare och f6rfattare till flera b6sts6ljande b6cker. Elaine 6r 6cks6 barnr6ttsk6mpe och grundare av f6reningen Treskablinoll med syfte att eliminera sexuella 6vergrep p6 barn.



PÅ ÄVENTYR MED EVA-LOTTA

Sursik skola - Auditoriet, Eva-Lotta Backman
ti 18.00-20.00, kursavgift 20 €
15.2.2022

"Det har jag aldrig provat tidigare, så det klarar jag helt säkert!"

Äventyren finns bakom knuten, man måste bara upptäcka dem! Att sova med barnen i en snöigloo på gården, att paddla över Finska viken till Estland 22 gånger, skrinna från Hangö till Utö mitt i skärgårdshavet eller av och an från Lahtis till Jyväskylä. Paddla i stormvågor i Nordnorge eller Wales, eller swimrun runt halva Åland. Skida i skogen och på fjällen. Det handlar om att sätta mål, bedöma risker, planera äventyr och känna sina egna resurser.

Vildmarksguiden och skogsmulleutbildaren Eva-Lotta Backman från Helsingfors är 50 år, har glimten i ögat och älskar äventyr av olika mått. Här delar hon med sig av 30 år av erfarenheter och bilder från nära och fjärran och det viktigaste av allt: konsten att lära känna sig själv.



HISTORISKA KLÄDER

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Alexandra Källman
on 18.30-20.30, kursavgift 15 €
16.3.2022

Välkommen med på en tidsresa i hantverkets och sykonstens tecken! Alexandra Källman syr kläder med inspiration från bland annat vikingar, landsknektar och 1700-tal. Hon visar upp dräkter hon sytt, berättar om hur man börjar sy historiska dräkter i dag och om var man hittar material och mönster. Följ med bakom kulisserna och se vilka material, tekniker och tankesätt som påverkat hur människor tillverkat och burit sina kläder genom tiderna och hur man kan inspireras av detta även idag.



VÅREN I PEDERSÖRE

Sursik skola - Auditoriet, Mattias Kanckos
må 18.30-20.30, kursavgift 15 €
7.3.2022

Våren är biolog Mattias Kanckos favoritårstid och på denna föreläsning får du följa med vårens framfart i Pedersöre från de allra första vårtecknen i slutet av januari tills sommaren tar vid i början av juni. Vackra bilder och korta filmsnuttar varvas med intressanta anekdoter och historier från naturen i Pedersöre där du bl.a. får höra allt om björnen Brutus bravader i Esse- och Purmoskogarna och följa med på tjäder-spel i Bennäs.



HURRA FÖR FOLKDRÄKTEN!

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Eija Mendelin
on 18.00-21.00, kursavgift 20 €
30.3.2022**

Har du en folkdräkt hemma men vet inte när och hur du kan använda den? Kanske din folkdräkt behöver vård eller kompletteras med nya delar? Eija Mendelin från Föreningen Brages dräktbyrå berättar vilken folkdräkt du väljer åt dig samt vad man vill visa med sin folkdräkt. Eija berättar hur man klär sig till folkdräkten, hur man vårdar dess olika delar samt hur man förvarar dräkten. Folkdräkterna är dräkteligheter som innehåller olika delar från huvudbonad till skor. Eija har Finlandssvenska dräktboken till försäljning (kontantbetalning). Vi bjuder på kaffe under tillfället.

Till hösten ordnas en kurs i sömnad av folkdräkt.



SOLPANELER FÖR BÅT OCH SOMMARSTUGA

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Emil Finne
ti 18.30-20.30, kursavgift 15 €
5.4.2022**

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



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

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

Evenemang

MINDFULNESS MED YOGA OCH MAT

Lepplax samlingshus, Susanne Santala-Eriksson, Christin Furu
lö 9.00-16.00, kursavgift 20 €
26.3.2022

Hälsa handlar om hela dig, både insidan och utsidan. Mindfulness (medveten närvaro) kan stärka både din fysiska och psykiska hälsa. Yogan ökar vår närvaro här och nu när vi kombinerar rörelse med andning och den förenar kropp och sinne. Det samma gäller matlagning. Oberoende om du skär, vispar, knådar eller marinera så har du möjlighet att förankra dina sinnen i dofter, ljud och textur. Mindful mat fokuserar på att använda alla dina sinnen och vara närvarande när du handlar, kokar, serverar och äter maten.

Under den här heldagen i natursköna Lepplax får du utöva mindfulness genom yoga och matlagning. Christin Furu leder yogapassen och Susanne Santala-Eriksson berättar mer om och handleder matlagningen som lämpar sig speciellt för dig som yogar. Kostnad för maten tillkommer. Namaste och Bon Appetit!

KAFFEREP MED FEELGOOD

Huvudbiblioteket i Bennäs, Bibliotekets personal
to 17.15-18.45, kursavgift 20 €
10.3.2022

I mars när vårsolen ger oss mera energi är det lätt att komma in i riktig feelgood-känsla. I Kulturhuset AX vill vi hjälpa till och skapa en skön stund i biblioteket med kaffe/te och goda tilltugg (både söta och salta) samtidigt som vi tipsar om olika feelgood böcker. Sista anmälningsdag 24.2.

VÅRKONSERT

Sursik skola - Anderssensalen, Mikael Björklund
to 18.00-20.00, fritt inträde
28.4.2022

Sjung in våren med Pedersöre MI! Konsert med MI:s musikelever och grupper, vi sjunger härliga vårsånger tillsammans.

STICKRETREAT

Vildmarkscentret i Lappfors, Mia Sumell, Victoria Snellman, Minna Knutar, Paulina Grön
lö 9.30-17.00, kursavgift 38 €
11.6.2022

Välkomna till en dag fylld av stickning och inspiration vid Vildmarkscentret i Lappfors!

Vi stickar, får nya tips av sockdesignern Mia Sumell och stickdesignern Victoria Snellman. Victoria har med sig sina stickade modeller samt mönster. Minna Knutar berättar om sin pappas, Nils "Nisse" Hästbackas mönsterstickade tröjor. Paulina Grön från Garnkvaren är på plats. Vi äter gott och inspirerar varandra. Framför allt ska vi mysa och ha det trevligt ihop. Ta med din sticksöm. I priset ingår mat, mellanmål och kaffe.

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

Samhälle, ekonomi och teknik

REPETITIONSKURS FÖR ORDNINGSVAKTER

Pedersöre Gymnasium - G1, Mikael Gebala
sö 9.00-15.00, kursavgift 20 €
9.1.2022, 8 lekt.

Repetitionskursen riktar sig till personer som redan gått grundkursen och vars ordningsvaktkort snart måste förnyas. Kortet bör förnyas inom 6 månader efter utgång och uthämtas senast 6 månader efter genomförd kurs. Detta gäller nyare ordningsvaktkort som baseras på en 32 lektioners grundkurs, äldre ordningsvaktkort som baseras på en 24 lektioners grundkurs måste förnyas INNAN det går ut. Kursintyget gäller alltid i 6 månader, och inom den tiden måste det förnyade kortet hämtas ut. Kursmaterialet ingår i kursavgiften.

ORDNINGSVAKTSKURS GRUNKURS

Pedersöre Gymnasium - G1, Mikael Gebala
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00, kursavgift 60 €
15.1-30.1.2022, 40 lekt.

Kursdeltagande berättigar dig att söka om ordningsvaktkort, vilket behövs inom många föreningar för att kunna arrangera olika evenemang. Kursmaterial ingår i kursavgiften. Kursen, som enligt nya bestämmelser nu är 40 lektioner hålls lördagar och söndagar kl. 9-15. Skild avgift för själva kortet betalas till polisen. Kursdatum: lö 15.1, lö-sö 22-23.1 och lö-sö 29-30.1.

LASSES AKTIESKOLA

Pedersöre Gymnasium - G2,
Lars-Erik Strömberg
må 18.00-20.00, on 18.00-20.00,
kursavgift 25 €
7.2-16.2.2022, 11 lekt.

Denna kortkurs riktar sig till dig som är nybörjare och är nyfiken på aktier. Låt dig inspireras och kanske bli rikare på kuppen! Under kursen tar vi död på myten att det svårt och invecklat att spara i värdepapper. Vi diskuterar hur man kommer i gång och vad man bör ta i beaktande i sitt sparande. Hur ser din framtida ekonomi ut och kan börserna ge dig en behövlig ekonomisk draghjälp? Kursdatum: må 7.2, ons 9.2, må 14.2 och ons 16.2.

BASIC BILSERVICE FÖR DAMER

Optimas bilservicelinje – Vasavägen 149,
Jakobstad, Kim Rundell
on 18.00-20.30, kursavgift 30 €
9.3-23.3.2022, 10 lekt.

En kurs för damer som är intresserade av att lära sig grunderna om bilens teknik och hur man kan göra enklare serviceåtgärder. Kursen omfattar tre kvällar. Vi börjar med lite teori om vad man kan göra själv, och lär oss hur man gör det. Exempelvis hur man kollar olja och bilens andra vätskor, lampbyte, däckbyte o.s.v. En övningsbil finns att tillgå för att prova på det vi går igenom. Kursen anpassas enligt deltagarnas önskemål.

Data

FRÅN IDÉ TILL SKISS - 2D/3D RITNING

**Pedersöre Gymnasium - G5 och online,
Kenth Sundström
to 18.00-21.00, kursavgift 75 €
13.1-7.4.2022, 48 lekt.**

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

DIGI DAX

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Peter Kerbs
ti 9.30-11.00, kursavgift 15 €
11.1-15.2.2022, 12 lekt.**

Behöver du hjälp med små eller stora digitala ärenden? I den här kursen går vi, utgående från deltagarnas önskemål, igenom olika digitala tjänster t.ex. Mina Kanta, bankprogram, biljettbokningar via nätet, laboratoriebokningar m.m. Målsättningen med kursen är att du som deltagare skall bli mera bekväm med att sköta dina ärenden digitalt. Ta med din egen bärbara dator, läsplatta och/eller smarttelefon. Tvåspråkig kurs.



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274 eller

mi@pedersore.fi

Musik

MUSIKENS TEORI

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

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

PEDERSÖRE SÅNGKÖR

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

För dig som tycker om god samvaro i körsångens och musikens tecken. Vi övar och tränar in sånger i olika musikstilar såsom visor, pop och olika slags körmusik. Sång- och musikfesten ordnas 9-12 juni 2022 i Helsingfors och vi övar också den repertoaren. Nya och gamla deltagare, välkomna med!

QUNOS KÖREN

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

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

SOLOSÅNG

Lövis - Salen, Maria Lahtela
to 14.30-21.00, kursavgift 46 €
13.1-7.4.2022

Individuell sångundervisning som utgår från sångarens nivå och önskemål angående repertoar. Visor, jazz, pop, rock, schlager, musikaler - vad gillar du mest? Vilken genre skulle du vilja pröva på? Kanske vill du sjunga en duett och ta med dig kompisen på en lektion? Vi jobbar med stilkännedom, teknik, tolkning, att hitta rätt i noterna/texten (notläsning är alltså inget krav) och med konsertuppträdanden som sker minst två gånger per år. Det är aldrig för sent att börja, musiken finns till för alla! Lektionstid: 30 min/elev/vecka. För alla åldrar från 13 - 99 år. Är du i åldern 11 - 19 år kan du också välja att anmäla dig till kurs nr 110148 Solosång för unga.

GITARR, NYBÖRJARE, 7 - 15 ÅR

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.00-18.45, kursavgift 22 €
10.1-4.4.2022, 12 lekt.

En nybörjarkurs för dig som är 7 - 15 år. Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp helt från början. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr!

GITARR, NYBÖRJARE, VUXNA

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.45-19.45, kursavgift 24 €
10.1-4.4.2022, 16 lekt.

En nybörjarkurs för dig som är över 16 år. Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp helt från början. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr!

ELGITARR

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 15.30-18.30, kursavgift 46 €
11.1-5.4.2022

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

ELBAS FÖR ALLA

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 17.00-19.30, kursavgift 46 €
11.1-5.4.2022, 40 lekt.

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

TRUMSETKURS

Lövis - Salen, Christoffer Kaustell
må 15.00-19.30, kursavgift 46 €
10.1-4.4.2022

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

ROCKBAND FÖR VUXNA, GRUPP 1, Sursik

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

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

ROCKBAND FÖR VUXNA, GRUPP 2, LÖVIS

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

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

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 16.00-18.00, kursavgift 46 €
13.1-7.4.2022

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

DRAGSPELSGRUPP

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

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

FIDDLARNA

Edsevö skola - Tecknesalen, Johanna Lönngren
on 14.00-18.00, kursavgift 46 €
12.1-6.4.2022

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



SPELMANSMUSIK

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

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

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

PIANO, BENNÄS

Östensö skola, Mikael Björklund
må 15.30-18.30, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2022

PIANO, ÖVERESSE

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

PIANO, PURMO

Kantorsgården i Purmo, Håkan Granvik
må 15.30-17.30, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2022

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Åsa Grankvist
må 15.00-18.00, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2022

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.15, kursavgift 31 €
11.1-12.4.2022
OBS! Ingen kurs 29.3.

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kursavgift 31 €
11.1-5.4.2022

PIANO, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund
on 14.15-18.00, kursavgift 31 €
12.1-6.4.2022

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, ONSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.45-16.15, kursavgift 31 €
12.1-13.4.2022

Ingen kurs 30.3.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.15-17.45, kursavgift 31 €
13.1-21.4.2022

Ingen kurs 31.3.

ORGEL/PIANO LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 16.30-18.30, kursavgift 46 €
12.1-13.4.2022

Tillsammans med eleven letar vi fram en inspirerande repertoar på elevens nivå. Kursen riktar sig till elever som vill fördjupa sig i piano och orgel, som kan det grundläggande i notläsning i både vänster och höger hand. Man bör ha spelat ut C.B. Agnestic: "Vi spelar piano 1" eller är på motsvarande, för att kunna delta i kursen. Lektionstiden är 30 minuter/elev/vecka. Ingen kurs 30.3.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetssalen, Åsa Grankvist
to 13.00-16.00, kursavgift 31 €
13.1-21.4.2022

Ingen kurs 31.3.

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kursavgift 31 €
13.1-7.4.2022

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

Bildkonst

EXPERIMENTELL AKVARELL

Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Sofie Eriksson
to 18.00-20.00, kursavgift 16 €
20.1-24.2.2022, 16 lekt.

Vi inspireras av Lars Lerins akvareller, bland annat från boken Naturlära. Vi målar egna österbottenska motiv men försöker fånga värmen och stämningen från den värmländska konstnärens akvareller. Vi ser på färgval och komposition, ljus och mörker.

Kursen riktar sig till alla som vill måla, nybörjare eller mer erfarna. Vi målar en akvarell tillsammans steg för steg, sedan får man måla fritt. Allt material delas ut varje gång, så deltagarna kan bara ha med sig något att ta hem målningarna i. Materialkostnad, totalt 12 € tillkommer (faktureras). För vuxna och unga från 13 år och uppåt.

COLLAGE

Kulturhuset AX - Ateljén, Tordis Ekman
ti 18.00-20.15, kursavgift 18 €
8.2-22.3.2022, 18 lekt.

En konstkurs i collageteknik. Vi klipper och river bilder ur dagstidningar som vi limmar fast på papper. Man kan göra tavlor, snygga förvaringslådor, påskägg m.m. Material finns till första kurskvällen, men ta med en sax! Kursen är tänkt för vuxna.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

MÅLARWORKSHOP

Kulturhuset AX - Ateljén,
Camilla Forsén-Ström
lö 10.00-15.00, kursavgift 20 €
12.2.2022, 7 lekt.

Under en lördagsworkshop får du möjligheten att måla i akryl utgående från eget favoritfoto. Du får handledning i processen att med ett fotografi som inspiration förvandla ett kärt minne till en målning i några tydliga steg. Ta med: akrylfärg, penslar, målarduk eller pannå plus valfri bild/foto.

Det finns möjlighet att boka lunch, meddelas skilt till de som anmäler sig.





Hantverk

"TÄLJ ME ALL ABOUT IT"

Sursik skola – Träslöjdsalen och metallslöjdsalen, Jögge Sundqvist
fr 9.00-16.00, lö 9.00-16.00, kursavgift 80 €
22.4-23.4.2022, 19 lekt.

Kom på en inspirerande workshop med Jögge Sundqvist. På kursen får du lära dig hur vi klyver, hugger och täljer samt om materialkvaliteter, fiberriktningar, yxteknik, täljgrepp, process, form och funktion. Materialet berättar vad vi ska slöjda, allt från smörkniv till en liten skulptur. Du behöver inga förkunskaper.

Jögge Sundqvist är slöjdare och använder med förkärlek olika handverktyg. Jögge tillverkar målade pallar, stolar, knivar, skåp, skedar, slevar och tråg, tavletter, skärbrädor, stekspadar, mm. Han är starkt influerad av den svenska självhushållningsslöjden och folkkonsten från 1600 - 1700 talet. Jögges hantverk finns representerade bl.a på Nordiska Museet, Röhsska Museet, Thaiändska kungahuset, Umeå Universitetsbibliotek och Umeå Airport. Han håller kurser och utställningar runt om i världen. Ta med egna verktyg, täljkniv, yxa, större träklubba och skedkniv om du har. Jögge har även till försäljning. Besök gärna hans blogg surole.se

GÖR DIN EGEN KNIV

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

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

MÖBELRESTAURERING

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

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

Materialkostnader tillkommer.

veringen av. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Kurstillfällen under vårterminen: 11-12.2, 25-26.2, 11-12.3 och 25-26.3.

SILVERSMIDE

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

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

KERAMIK

Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
on 18.00-21.00, kursavgift 24 €
9.2-30.3.2022, 28 lekt.

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

BETONGDEKORATIONER I TRÄDGÅRDEN

Bygården i Katternö, utomhus, Marie-Louise Thyllin
fr 18.00-20.30, lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €
20.5-21.5.2022, 10 lekt.

Kom med på en spännande och experimentell kurs i betonggjutning! Denna kurs kräver inga förkunskaper. Du kan vara helt nybörjare eller så har du redan provat hemma och vill lära dig mer om betong. Betonggjutning är en spännande process som börjar med formtillverkning, sedan själva gjutningen och därefter öppnas formarna efter några dagar och vi ser vad det blir. Vi kommer också att gjuta i handdukar, spetsdukar och en massa annat material. Du kan ta med dig saker från ditt eget hem som du vill prova att gjuta i, som till exempel en gammal hatt eller en kasserad stövel. Du kan också göra lyktor av gamla virkade spetsdukar eller handdukar, eller gjuta en hand av gamla plastleddar. Du får en materiallista med vad du kan ta med till kursen.



Textilhantverk

MODERNA BRODERIER OCH ÅTERBRUKSTÄNK

Kulturhuset AX - Ateljén, Pernilla Vikström
må 18.00-20.30, lö 10.00-15.00,
kursavgift 15 €
7.2-19.2.2022, 10 lekt.

Kursen för dig som aldrig trott att broderi skulle vara något för dig, eller för dig som tidigare broderat och nu vill väcka liv i dina slumrande kunskaper. Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande, möjlighet att förmedla budskap och ger rogivande avkoppling. Vi återanvänder material som tyg och garn för ett viktigt återbrukstänk, skapar egna mönster och repeterar grundstyg. Alla kan vi bli en brodös. Inspirationskväll må 7.2 kl.18.00-20.30. Workshop lö 19.2 kl. 10.00-15.00.

SASHIKO- OCH BOROBRODERIER

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kursavgift 10 €
8.3-15.3.2022, 7 lekt.

På den här kursen får du vara kreativ, för här finns inga begränsningar eller färdiga mönster! Vi broderar japanska stygn som är enkla och naiva. Du kan brodera på olika tyger eller kläder som t.ex. jeans, linne, fotografier, stickade och tovade produkter. Du kan även brodera för att dölja fläckar och hål på textilier. Du avgör själv vad det blir! Vi broderar med bomullsgarn i avvikande färg. Till kursen tar du med tygbitar, nålar, sax, textilier, virkgarn, moulinégarn och pärlgarn.

ATT SY PÅ OVERLOCK-MASKIN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 9.30-14.45, kursavgift 10 €
5.2.2022, 7 lekt.

Ännu en chans att under en dag lära dig grunderna för hur du använder din overlockmaskin på ett optimalt sätt! Du får bland annat lära dig rätt iträdning, olika sömmars inställning och användning till olika material, att fälla med overlockmaskin med mera. Ta med dig egen overlockmaskin, olika färgade sytrådsrullar och tygbitar i olika tjocka material. Kom på kurs en lördag och upptäck hur mycket mer du faktiskt kan få ut av din overlockmaskin!

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

SY TILL HEMMET OCH LAPPTEKNIK

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

Vad behöver du till hemmet? Gillar du att sy och skapa? På den här kreativa kursen får du sy olika textilier till hemmet, allt från kuddar, dukar, väskor, börsar, gardiner och andra textilier enligt egna önskemål. Ny lappteknik förevisas varannan kurskväll, men du väljer själv vad du vill sy under kursen och det behöver inte nödvändigtvis vara i lappteknik. Tips och råd ges under hela kursens gång för att du skall kunna skapa det du själv vill förverkliga.

Mer om kursen finns att kolla här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/ledig-efter-middag/>

SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

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

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

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

SY VALFRITT PLAGG AV MARIMEKKOTYG

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 40 €
13.1-31.3.2022, 44 lekt.**

Vårterminen 2022 ges chans att sy ett valfritt plagg av Marimekkotyg på kurs. Vi gör ett studiebesök och inhandlar tyg till ditt plagg. Mönstret anpassar vi och ändrar så att det passar just dig. Du får sy en toall (ett provplagg) av annat tyg och sedan ditt slutliga plagg av Marimekkotyg. Råd och tips för att förfärdiga ditt Marimekkoplagg får du under hela kursens gång. Förkrav: Du behöver ha sytt en del kläder tidigare för att delta i den här kursen, samt behärska att sy på maskin.

Mer om kursen finns att kolla här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/picknick-i-blatt/>

SPETSKNYPPLING

**Bygården i Katternö, Nina Schwarz
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00, kursavgift 40 €
29.1-27.3.2022, 48 lekt.**

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom enkla övningar. Vana knypplare gör spets enligt egen kunskapsnivå, slutför tidigare arbeten, börjar på nya arbeten eller studerar nya spetstyper, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spetstyper, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls 29-30.1, 26-27.2 och 26-27.3.

STICKTRÄFF MED PAULINA

**Brittas Garnkvarn, Kållby, Paulina Grön
to 18.00-20.15, kursavgift 32 €
13.1-31.3.2022, 33 lekt.**

Har du en dröm om att lära dig sticka, är du nybörjare eller har du redan många års erfarenhet av stickning och virkning? Oavsett vilket är du välkommen med på denna kurs, där vi träffas en gång i veckan för att handarbete med likasinnade! Vi bekantar oss med nya garner, tillbehör, mönster, designers och populära sticktekniker. Det här är en lättsam kurs där ingen ställer några krav. Du bestämmer själv vad du vill sticka eller virka. Ta med dig egna tillbehör till kursen. Det finns även möjlighet att köpa garn och stickor på plats. Kursplatsens adress är Strangstigen 6 i Kållby.

TOVNING

**Sursik skola - Tecknesalen, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
22.2.2022, 4 lekt.**

Vad är väl härligare än att sitta ute i naturen på ett varmt sittunderlag med en god dryck i handen? Kom med på denna kurs och tova ett personligt sittunderlag eller en tavla av äkta ull! Vi våttovar ullen och gör dessutom ett dekorativt läderomtag till sittunderlaget. Du kan också välja att göra en vacker tavla av tovad ull. Efter anmälan sänds en faktura på 15 € för materialkostnaderna till deltagarna.

MAKRAMÉ I HEMMET

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kursavgift 15 €
22.3-12.4.2022, 13 lekt.**

Nu är makramé trendigt! Kom med och lär dig de få knutar man behöver kunna för att knyta en matta, ampel, dyna, panelgardin eller inredningsmobil. Du får individuell undervisning enligt dina behov. Ta med en upphängningsanordning som t.ex. en rolig gren, kvastskäft eller en rund ring av metall eller trä. Makramégarn kan vara t.ex. garn med namnet Paulina, Chunky eller Matilda. Ta också med vädringsställ eller styroxskena (ca 50 cm x 50 cm) att knyta på, sax, måttband, knappnålar, penna och papper.

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

Kurserna med namnet Kreativa händer

är till för dig som tycker om att handarbete och göra något med händerna. Första kurstillfället är ett planeringstillfälle då kursinnehållet och nya produkter visas. Du kan prova på olika hantverkstekniker, t.ex. bandvävning, nåltovning, makramé, sashikobroderi, frivolitet och tuftning. Nya virk- och stickmodeller. Vi börjar med att planera olika vävar så du kan gärna ha med något handarbete som du inte behöver hjälp med. Du får information om olika material, t.ex. lin, jute, sisal och lyocell samt var du kan köpa material. Du får komma med önskemål och bestämmer själv vad du vill göra. Vi inspirerar varandra! Vid eventuella restriktioner blir det individuell undervisning på överenskommen tid.

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 37 €
10.1-28.3.2022, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby Marthagård, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 37 €
11.1-29.3.2022, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kursavgift 37 €
11.1-29.3.2022, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, kursavgift 37 €
12.1-30.3.2022, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist bykyrka, Marie-Louise Thylin
to 13.00-16.00, kursavgift 37 €
13.1-31.3.2022, 44 lekt.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-21.00, kursavgift 37 €
10.1-28.3.2022, 44 lekt.

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

VÄVGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

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

Upplev kreativa stunder i vävstolen. Du får planera och väva din personliga produkt som passar just ditt hem och dina behov. Vi experimenterar med att färga varpen och du kan prova på skaftväxling och smålandsväv. Vi hjälps åt med de olika momenten.

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

UFO

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kursavgift 16 €
25.1-15.2.2022, 13 lekt.

Har även du UFO:n hemma? = Unfinished objects, d.v.s. halvfärdiga textila arbeten. Kom på kurs och gör dem klara, eller förvandla dem till en ny produkt? Man kan ju alltid ändra sig. Ta med dina halvfärdiga hantverksprodukter som t.ex. sömnadsprojekt, broderier, stickade eller virkade saker och få ny inspiration och handledning till att göra dem klara!

STICKRETREAT

Vildmarkscentret i Lappfors, Mia Sunell,
Victoria Snellman, Minna Knutar, Paulina Grön
lö 9.30-17.00, kursavgift 38 €
11.6.2022

Välkomna till en dag fylld av stickning och inspiration vid Vildmarkscentret i Lappfors!

Vi stickar, får nya tips av sockdesignern Mia Sumell och stickdesignern Victoria Snellman. Victoria har med sig sina stickade modeller samt mönster. Minna Knutar berättar om sin pappas, Nils "Nisse" Hästbackas mönsterstickade tröjor. Paulina Grön från Garnkvarnen är på plats så det finns möjlighet att bekanta sig med och ev. köpa garn. Vi äter gott och inspirerar varandra. Framför allt ska vi mysa och ha det trevligt ihop. Ta med din sticksöm. I priset ingår mat, mellanmål och kaffe.



STICKRETREAT

11 Juni 2022

Dans

PARDANS

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

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

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

LINEDANCE

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

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



Har du en kursidé?

Ring och berätta om din idé
för nästa termin!

Tel. 06 7850 275 eller 06 7850 274.

E-post: mi@pedersore.fi

Eller via kursförslagsblankett på mi.pedersore.fi



Språk

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

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

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

BASIC BUSINESS ENGLISH (LEVEL 4)

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

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

RYSKA, NYBÖRJARKURS (MÅLNIVÅ 1)

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

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

KORSORDSPELET SCRABBLE

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

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

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

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

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

Historia

LEPPLAX BYAFORSKARE

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

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

BILPRAT I VAGNSLIDRET

Vagnslidret, Fransvägen, Katternö,
Sofie Strandén-Backa
to 18.00-19.30, kursavgift 13 €
20.1-7.4.2022, 12 lekt.

Kom och berätta om gamla bilar! På den här kursen riktar vi in oss på berättelser om bilar, skrot, olja och rost, och de personer som en gång i tiden suttit vid ratten och som kört längs vägar som inte längre finns. Och veteranbilsfantasterna: Vilka är de personer som rustar upp en veteranbil från ett bilvrak som hittats i en björkdunge eller som börjar från en stänkskärm eller kofångare? Berättandet fångas upp av folkloristen Sofie Strandén-Backa och tillsammans arbetar vi med veteranbilsboken – en bok om entusiasm, spänning, lycka, kärleken till gamla bilar och rätt sorts skruvar.

MINNESVÄRT

Essegården - Serveringsrummet,
Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €
25.1-5.4.2022, 12 lekt.

Fastän vi blivit klara med boken "Minnesvärt - Viitt å breitt från Esse" fortsätter vi träffas och berätta om händelser från förr och minnesvärda personer. Under en tid framöver fokuserar vi på berättelser om Essebor som runt sekelskiftet gav sig iväg över

stora vatten till Amerika, Sydafrika och Australien. Det handlar om färder i stora världen, längtan bort och längtan hem, ödesmättade möten, grusade förhoppningar och tillfälligheternas spel. Vi arbetar med innehållet i många Amerikatrunkar: brev, vykort och ateljétagna fotografier, och delar med oss av levande minnestradition. Vi diskuterar det som Essebor skrivit om emigrationen i frågelistmaterial i Svenska litteratursällskapets arkiv och får på så sätt del av äldre generationers hågkomster om emigranter från Esse. Kursen hålls varannan vecka.

SÅ SA MAN FÖRR I ÅVIST

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

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

BYAVANDRINGAR I LEPLAX

Utomhus, Gunda Öman
on 18.00-20.15, kursavgift 18 €
4.5-25.5.2022, 12 lekt.

Under 4 kvällar i maj bekantar vi oss med Lepplax historia. Vi besöker byns 12 ursprungliga gårdsgrupper, 3 per kväll. Deltagarna får höra berättelser om platser och människor som bött i byn. Vi börjar första tillfället (4 maj) vid Abborsvägen 41 och kommer överens om följande samlingsplats vartefter. Samåk gärna då vi förflyttar oss mellan de olika gårdsgrupperna för att minska på behovet av parkeringsplatser.



Foto: Natventure

Djur och natur

INTENSIVKURS INFÖR JÄGAREXAMEN

Pedersöre Gymnasium - G6, Mattias Kanckos
må 17.00-21.00, ti 17.00-21.00, on 17.00-21.00, kursavgift 22 €
14.3-16.3.2022, 15 lekt.

En intensivkurs för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, vilteko-logi, etisk jakt, vapen och patroner, säkerhet under jakt, fångstredskap samt hantering av bytet. Till kursen bör deltagarna ta med sig "Handbok för jägare", senaste upplagan samt anteckningsmaterial. Boken kan även köpas på plats av kursledaren, pris 30 €. Kursen förbereder för deltagande i examenstillfälle för jägarexamen. Ett första examenstillfälle hålls direkt efter kursen på onsdag 16.3 kl. 20.00. Examens-avgift på 20 € tillkommer. Åldersgräns 12 år.

SVAMPKURS: EXKURSION TILL MURKELMARKERNA

Kenneth Bergroth
lö 10.00-15.00, kursavgift 15 €
21.5.2022, 7 lekt.

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

Observera att kursdeltagarna INTE är försäkrade från medborgarinstitutets sida!

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 9.30-12.00, kursavgift 15 €
5.5-2.6.2022, 13 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv och av vandring i trevligt sällskap. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 5.5, 12.5, 19.5 och 2.6. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

KVÄLLSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
ti 18.30-21.00, kursavgift 15 €
3.5-24.5.2022, 13 lekt.

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

HELGPADDLING LÄNGS ESSE Å

Camilla Sandström, Jesper Holmstedt
lö 9.00-18.00, sö 9.00-18.00, kursavgift 80 €
7.5-8.5.2022

När vårflödet är som bäst ger vi oss ut på en helgpaddling som innehåller allt! Vi startar i Lappjärvi och kommer att paddla längs åar, sjöar, i strömmar och forsar tills vi slutligen anländer till Lappfors. Upplev från första parkett hur naturen vaknar till liv med kvittrande fågelsång och små knoppar på träden. Turen startar lördag 7.5 kl. 9.00 vid Lappfors danspaviljong (adress: Heidevägen 116, Lappfors). Därifrån kör vi i samlad trupp till Lappjärvi där vi sjösätter kanoterna. Första dagen paddlar vi till

Kettusaari som ligger i Evijärvi sjö, där vi kommer att övernatta i tält. Vi gör middag och njuter av den ljusa vårvällen framför en sprakande brasa. Andra dagen paddlar vi vidare och kommer då att paddla genom den vackraste delen av Esse å. Turen avslutas kring 18-tiden på söndagkväll 8.5 vid Björkfors kraftverk i Lappfors. (Det finns möjlighet att avsluta turen redan vid Hjulfors ifall man inte vill paddla i forsarna.) För att delta i paddlingen behöver du vara minst 15 år, vara simkunnig och grundfrisk. Innan turen skickas mer detaljerad info ut till alla deltagare innehållande bl.a. packlista. Kanot, paddel och flytväst ingår i kursavgiften.

VÅRVANDRING I REPOVESI NATIONALPARK

Mattias Kanckos

fr 13.5 - sö 15.5.2022, kursavgift 60 €

Följ med på en tre dagar lång, guidad vandring i en av Finlands nyare och finare nationalparker, Repovesi nära Kouvola. Vandrigen hålls den bästa vartiden då naturen vaknar till liv och inga mygg besvärar vandraren. Repovesi är en rätt liten men storslagen nationalpark med gamla skogar, höga klippor och berg i ett mycket sjörikt område. Vi vandrar i huvudsak längs markerade vandringsleder i området och övernattar i tält och/eller vindskydd. Vandrigen är relativt lätt och även ovana vandrare med någorlunda grundkondition kan delta. Dagsetapperna blir kring 15 km. Guiden hjälper till med allt som önskas och behövs både före, under och efter vandrigen. Ett infobrev skickas ut åt deltagarna ca 1 vecka före kursen. Exakt starttid bestäms senare, men fredagen bör man ta ledigt.

VÅRPADDLING OCH -VANDRING I SÖDRA KONNEVESI NATIONALPARK

Camilla Sandström och Jesper Holmstedt
infoträff må 16.5 kl. 18.00,
vandring to 26.5 – lö 28.5
kursavgift 180 €

Årets vårpaddling tar oss till Södra Konnevesi nationalpark där vi under två halvdagar och en heldag kommer att paddla och vandra bland de nordsavolaxiska bergslandskapen. Nationalparken är en motsatsernas park med vida insjöfjärdar, labyrinter av öar och stora höjdskillnader.

Vi samåker i privata bilar med start på torsdag morgon 26.5. Paddlingen startar på torsdag eftermiddag och första dagen paddlar vi ca 9 km. Vi övernattar i tält på ön Kaituri. På lördag paddlar vi vidare till Enonranta där vi ska bo följande natt.

Härifrån startar vandrigen "De tre bergens vandring" som är 14 km lång i krävande terräng. Under vandrigen passerar vi nationalparkens mäktigaste berg när vi når Kalajanvuori som ligger 211 meter över havsytan. På lördag blir det igen en ca 13 km lång paddling innan hemfärd. Sammanlagt paddlar vi ca 28 km.

Vi paddlar öppna tvåmanna kanadensare. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Tält, sovsäck, mat osv bör var och en ha med själva. För att delta behöver du vara minst 15 år, simkunnig, grundfrisk och ha en god grundkondition. Deltagaravgift: 140 € + kanothyra 40 €/person (kommer på samma faktura).

Vi har en infoträff må 16.5 kl. 18 i Kulturhuset AX, samlingsrummet inför paddlingen där vi går igenom allt praktiskt som rutt, utrustning, samåkning m.m.

Vid annullering senare än 17.5 faktureras ½ kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dgr före avfärd faktureras hela kursavgiften. Vi rekommenderar att du tar egen försäkring.

Detta är våräventyret du inte vill missa! Mera info om Södra Konnevesi nationalpark hittar du på <https://www.utinaturen.fi/sodrakonnevesi>

EXPEDITION SAREK 2022

Mattias Kanckos

planeringsträff må 25.4 kl. 18.30
vandring lö 30.7 - sö 7.8.2022,
kursavgift 160 €

Följ med på en tuff fjällvandring första veckan i augusti (30.7-7.8 2022) till Nordeuropas största vildmark, Sareks nationalpark i svenska fjällen! Sareks nationalpark är varje fjällvandrares dröm och känd bl.a. för Rapadalen, alpina högfjäll och för jättestora älgstjurar och täta bestånd av stora rovdjur såsom björn och järv. I Sarek finns inga färdiga leder och inte heller övernattingsstugor eller annan service. Vi kommer att röra oss i ren vildmark och sova i tält. Vandrigen tar ca sju dagar och dessutom tillkommer två resdagar. Denna fjällvandring är mycket krävande, både fysiskt och psykiskt, och man behöver ha fjällvandrat tidigare för att få delta i vandrigen. God allmän kondition, bra balans, bra utrustning för fjällvandring och minst 18 års ålder är ett krav. Bränslekostnader ca 100 €/person tillkommer (samåkning med egna bilar). Vi träffas må 25.4 kl. 18.30 i Pedersöre gymnasium för att gemensamt planera rutten. Vid annullering efter 15.7.2022 faktureras ½ kursavgiften. Vid ev. annullering senare än 7 dgr före avfärd faktureras hela kursavgiften. Vi rekommenderar att du tar egen försäkring.



Hälsa och skönhet

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

Pedersöre Gymnasium - G3, Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
11.1.2022, 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 för nytt kort, 23 €, tillkommer på fakturan.

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNKURS

Pedersöre Gymnasium - G3, Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00, kursavgift 48 €
18.1-27.1.2022, 16 lekt.

Första hjälp enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövningar, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100% närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift 23 € (sätts till på fakturan). Kursdag: ti 18.1, to 20.1, ti 25.1 och to 27.1.

LÄR DIG MER OM KVINNOÖRTER

Sursik skola - Undervisningsköket,
Anita Storm
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
4.4.2022, 4 lekt.

Stöd din hälsa och välmående med örter från naturen. På kursen lär du dig vilka arter som passar för olika ändamål och hur man använder dem. Vi tillverkar olika produkter såsom vårdande oljor, teer, salvor och tinkturer av örterna. Materialkostnad: 3-4 €/produkt, som betalas till kursledaren.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

Trädgård

VINTERSÅDD

Kulturhuset AX - Ateljén, Kristine Vesterlund
on 18.15-20.30, lö 10.00-12.15, kursavgift 10 €
2.2-5.2.2022, 6 lekt.

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

PLANERA DIN TRÄDGÅRD

Kulturhuset AX - Samlingsrummet , Kristine Vesterlund
må 18.00-21.00, kursavgift 10 €
14.3-21.3.2022, 8 lekt.

Kom med på en kurs där du får hjälp att planera din trädgård! Vi går vi igenom vad du bör tänka på utgående från fasad och omgivning. Har du en helt ny trädgård på gång, eller en trädgård som behöver tänkas om? Du kanske bara har någon rabatt eller sektion i trädgården som behöver ett lyft? Kom med på kursen, så får du hjälp och råd! Ta med fotografier av både trädgård och husfasad, en situationsplan samt pennor och papper. Att ha med egna inspirationsbilder av stilen eller känslan du vill uppnå är också till hjälp. Kursledaren Kristine Vesterlunds trädgårdsblogg hittar du på <http://dromgarden-10.blogspot.fi>

ODLA I PALLKRAGE

Kulturhuset AX - Ateljén, Kristine Vesterlund
on 18.00-21.00, kursavgift 12 €
6.4-4.5.2022, 8 lekt.

I denna kurs med två tillfällen lär vi oss att odla i pallkrage/odlingslåda. Vad behöver man göra? Första kurstillfället är en teoretisk del där vi går igenom hur och när man sår och planterar olika frön och plantor. Vi pratar om jordmån, gödsel och växelbruk m.m. Det andra tillfället är en praktisk del som hålls hemma hos kursledaren i Sandsund. Där kommer vi att förbereda jorden, så i odlingslådor och plantera ut förödlade plantor. Ta med egna arbetshandskar. Med väderreservasjon.

DUKA MED BLOMMOR

Kulturhuset AX – Ateljén och samlingsrummet, Susanne Backa-Norrena
to 18.00-20.30, kursavgift 10 €
7.4.2022, 3 lekt.

I vår och sommar dukar vi upp till fest igen. På denna kurs lär du dig göra vackra bordsdekorationer av säsongens blommor, blad och naturmaterial. Kom med på en inspirationsföreläsning med föreläsning om vad man ska tänka på när man använder blommor som bordsdekorationer. Lär dig också mer om dukning och servettbrytning.

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

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua!



Matlagning

GOURMETMAT FÖR HEMMAKOCKEN, KURS 1

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Mattias Åhman**
må 17.30-21.00, kursavgift 20 €
14.3.2022, 5 lekt.

Årets kock år 2017, Mattias Åhman, lär dig knepen för att lyckas med helgmiddagen! Vi använder bra råvaror och tillreder lyxiga rätter som man inte behöver stå hela dagen i köket och förbereda. Du lär dig laga en välsmakande och vällagad trerätters meny för festliga tillfällen. Mattias är även krögare på restaurang HEJM i Vasa. Kostnad för ingredienser 15 € tillkommer och faktureras samtidigt som kursavgiften

GOURMETMAT FÖR HEMMAKOCKEN, KURS 2

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Mattias Åhman**
ti 17.30-21.00, kursavgift 20 €
15.3.2022, 5 lekt.

Se föregående kurs.

SUSHI FÖR NYBÖRJARE

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Ann-Christine Sampert**
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
24.1.2022, 4 lekt.

Har du inte provat på sushi tidigare så kan du testa att göra dem själv, det är enklare än man kan tro! På kursen får du lära dig grunderna i sushitillverkning. Perfekt som förrätt eller som plockmat på buffén. Ingredienskostnad 15 € tillkommer och betalas till kursledaren.

BAKA UTAN UGN

Purmogården, Ida Lillqvist
ti 18.00-20.30, kursavgift 15 €
1.2-8.2.2022, 7 lekt.

Vi gör festtårter och "go-fika" utan ugn. Enkla och goda no bake-recept som ligger helt i tiden! Kom med och få ny inspiration för bakandet! Vi bakar, dekorerar och provsmakar våra bakverk på kurstillfällena. Ingredienskostnad tillkommer och betalas åt kursledaren.



Har du en kursidé?

Ring och berätta om din idé
för nästa termin!

Tel. 06 7850 275 eller 06 7850 274.

E-post: mi@pedersore.fi

Eller via kursförslagsblankett på mi.pedersore.fi

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

KONSERVERA UTAN TILLSATSER

Bygård i Katternö, Gunvor Häggman
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
21.2-22.2.2022, 8 lekt.

Tryckkonservera innebär att koka in mat i vakuum på glasburk och är ett utmärkt sätt att ta hand om bär, frukt, kött, fisk och grönsaker. Nu satsar vi på att samtidigt tömma frysen. Konserverna håller sig "i evighet", utan konserveringsmedel eller tillsatser. Burkarna förvaras i rumstemperatur. Under kursens gång använder vi en tryckkonserveringsapparat. Kursen passar alla som odlar, jagar och fiskar och/eller vill praktisera hållbar hushållning. Kursen varvar praktik med teori och innehåller information om säkerhet, råvaror, koktider och recept. Materialkostnader tillkommer och betalas åt kursledaren.

HYGIENPASSET

Pedersöre Gymnasium - G1, Gun Forsén
ti 18.30-20.15, kursavgift 40 €
15.3-5.4.2022, 10 lekt.

Hygienkompetensbevis krävs av alla som hanterar oförpackade livsmedel som lätt blir förskämda. På kursen går vi igenom mikrobiologi, matförgiftningar, egenkontroll, livsmedelslagen och hygieniska arbetsmetoder. Sista kurstillfället är ett tenttillfälle för att få ett intyg och ett pass. I kursavgiften ingår kursavgift, tentavgift, hygienpass och intyg. Ta med anteckningsmaterial!

MAT ÖVER ÖPPEN ELD

Bergö skidcentrum, Ida Holmström
lö 14.00-17.00, kursavgift 15 €
2.4.2022, 4 lekt.

All mat smakar ju bättre utomhus, det vet vi alla. Vill du komma med och få lite nya idéer på maträtter som kan tillredas över öppen eld, då är denna kurs något för dig! Välkommen med för att tillreda god mat vid Bergö vandringsleds grillplats, adress: Kållbyvägen 320, Edsevö. Det enda du behöver ha med är varma kläder samt 10 € i materialavgift. Vuxenkurs.

GRILLA GOTT OCH RÄTT

Sundby samlingshus, Fredrik Björklund
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
10.5-17.5.2022, 8 lekt.

Vilket kött ska jag välja? Hur vet jag vad som blir bra? Hur kan jag förbereda köttet på bästa sätt?

På grillkursen får du svaren och vi testar att grilla såväl griskött som nötkött. Vi använder gas- och kolgrill. Du får tips på nya marinader, glaze och rubs. Vi går även igenom grillmetoder och grilltemperaturer. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren.



Gymnastik och träning

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN - ONLINEKURS

Distanskurs, Marina Kulla
må 17.00-21.00, kursavgift 31 €
10.1-4.4.2022, 24 lekt.



Online
kurs

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

GRUNDERNA I PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 12 €
1.2-8.2.2022, 5 lekt.

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

HOPPA HOPPREP

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Carina Björkman
lö 10.00-11.30, kursavgift 10 €
5.2-19.2.2022, 6 lekt.

Hoppa med korta och långa rep eller med både och på samma gång! Kursen ger nya idéer och inspiration för fortsatt rolig och effektiv träning med hopprep. Unga deltagare bör klara av att veva repet själva och mer erfarna ledare och lärare kan få nyttiga tips till den egna undervisningen.

OBS! GÄLLER ALLA MOTIONSKURSER:

Ta med eget liggunderlag!
Ta också gärna med vattenflaska!

TERRÄNGCYKLING

Kulturhuset AX, Mattias Stenmark
on 18.00-20.15, kursavgift 18 €
4.5-25.5.2022, 12 lekt.

Är du ny på terrängcykel och vill lära dig grunderna för att komma igång på riktigt? Eller har du cyklat lite men vill hitta lite nya stigar att cykla på? Under kursen cyklar vi på intressanta stigar i närområdet och tränar på grundteknik ute i terrängen. Målet med kursen är att hitta nya stigar där du kan njuta på din cykel samt att du skall känna dig säkrare på cykeln. Kursen innehåller även en del tips om cykelvård, cykelinställningar och utrustning. Under de fyra tillfällena cyklar vi på olika platser i nejden. Ta med: terrängcykel, hjälm, vattenflaska och snacks samt kläder för utomhusträning!

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

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

GYMTRÄNING, PURMO

Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00, kursavgift 30 €
10.1-4.4.2022, 16 lekt.

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

GYMTRÄNING I ESSE, TIDIGARE GRUPPEN

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

GYMTRÄNING I ESSE, SENARE GRUPPEN

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, ONSDAGAR

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Salen, del 1 och
Sportis gymmet, Maria Nykvist
lö 8.15-9.30, kursavgift 28 €
15.1-9.4.2022, 20 lekt.

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Salen, del 1 och
Sportis gymmet, Maria Nykvist
lö 9.45-11.00, kursavgift 28 €
15.1-9.4.2022, 20 lekt.

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

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

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

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

TABATA & CIRKELTRÄNING

Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanpera
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

TMK

**Sursik skola - Anderssensalen,
Andreas Forsman
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
13.1-7.4.2022, 16 lekt.**

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

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

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

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

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

**Anders Wiklöf-arena, Fredrik Hjulfors
sö 19.00-20.30, kursavgift 31 €
16.1-10.4.2022, 24 lekt.**

För dig som redan har lite isvana. Vid varje kurstillfälle tränar vi både teknik och spelar ishockey. Det är önskvärt att deltagarna har fullständig ishockeyutrustning. Närmare info om detta ges vid behov av kursledaren. Meddela gärna vid anmälan om du kan fungera som målvakt, flera sådana behövs. Kom med på ett svettigt träningspass och ha kul!

INNEBANDY FÖR HERRAR

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

Ta med innebandyklubba!

MIXEDGRUPP MED BOLLSPELSMIX

**Sportis idrottshall - Salen,
Jonna Lillvik-Boström
må 19.00-20.00, kursavgift 25 €
10.1-11.4.2022, 17 lekt.**

Konditionshöjande träning i omväxlande mix och tufft tempo. Vi varvar innebandy, volleyboll och futsal, en gren/tillfälle enligt överenskommelse. Vi inleder med innebandy. Från 16 år.

MOTIONERA MED BOLLEN

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

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

"SÄG ADJÖ TILL GUBBMAGEN"

**Edsevö skola - Gymnastiksalen, Martin Löf
to 18.00-19.00, kursavgift 25 €
13.1-7.4.2022, 16 lekt.**

Har du hamnat in i en passiv livsstil och önskar en förändring? Ryck upp dig och kom i form med enkla metoder och hitta motivationen för att åstadkomma sundare levnadsvanor. Vi tränar tillsammans i skolans gymnastiksal.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

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

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



MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Leif Lunabba**
ti 19.30-21.00, kursavgift 31 €
11.1-5.4.2022, 24 lekt.

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

KARAGYMPA, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman**
ti 19.30-21.00, kursavgift 31 €
11.1-5.4.2022, 24 lekt.

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

TUFF HERRGYMPA, SANDSUND

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

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

KROPPEN I SKICK

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

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

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

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

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

FUNKTIONELL TRÄNING

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

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

MUSKELMIX, FORSBY

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

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

PULS & STYRKA, LEPPLAX

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

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

PULS & STYRKA, YTTERESSE

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

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

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

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua!

GYMNASTIK FÖR RYTTARE

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

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

MÅ BRA-GYMPA, LAPPFORS

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

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

MÅ BRA-GYMPA, BÄCKBY

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

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

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 23 €
14.1-29.4.2022, 19 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAMER, KÅLLBY

Kållby skola - Gymnastiksalen, Annika Mattsson
ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €
11.1-5.4.2022, 16 lekt.

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

STYRKA OCH UTHÅLLIGHET FÖR DAMER 40+

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

Välkommen med på en riktigt genomkörare för hela kroppen! Ta med liggunderlag och hantlar.

ZUMBA FITNESS

Kållby skola - Gymnastiksalen, Camilla Johansson
må 19.15-20.15, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2022, 16 lekt.

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



ZUMBA GOLD

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Camilla Johansson**
må 18.00-19.00, kursavgift 25 €
10.1-4.4.2022, 16 lekt.

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

CORE & STRETCH, TIDIGARE GRUPPEN

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

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

CORE & STRETCH, SENARE GRUPPEN

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

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

VATTENGYMNASTIK

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

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

AVSTRESSANDE YIN YOGA

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

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

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

EFTERMIDDAGSYOGA

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

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

VIRYAYOGA, FORTSÄTTNINGSKURS

**Bennäs skola - Gymnastiksalen,
Malin Westerlund**
må 18.00-19.30, kursavgift 18 €
14.3-11.4.2022, 10 lekt.

Ett flödande fysiskt yogapass för hela kroppen där vi jobbar med Viryayogans alla 10 moduler. Genom yogarörelserna utvecklar vi styrka och rörlighet i kroppen och ger utrymme för att hitta ett inre lugn. Tempot börjar stillsamt och utforskande, och därefter fortsätter vi flöda genom rörelserna i takt med andetag och i slutet går vi ner i varv mot avslappning. Dynamisk, tillåtande yoga, som passar dig som yogat lite tidigare. Du behöver en yogamatta, filt och gärna yogablock.

TILLSAMMANS-KURSER

Djur och natur

EN DAG PÅ BONDGÅRDEN

Storstara gård, Marika Hemgård
lö 10.00-13.00, kursavgift 15 €
2.4.2022, 4 lekt.

Kom med på en aktivitetsdag kl.10-13 vid Storstara gård (adress: Starabyvägen 62, Jakobstad). Tillsammans kan barn (från 4 år) och en vuxen mata får och kalvar, sköta åsnor och köra med häst och kärra m.m. Ta med egen picknick och klä er i oömma kläder och gummistövlar på. Anmäl på den vuxnes namn och meddela antal barn som deltar (max 2 barn).

PÅ "MAJLINDO" TILL HUHTA-OTTOS GROTTA

Huhta-Ottos grotta, Kronoby, Lina Boholm
lö 10.00-13.00, kursavgift 15 €
30.4.2022, 4 lekt.

Kom med på en äventyrlig utfärd inför första maj till Huhta-Ottos grotta under ledning av vildmarksguiden och pedagogen Lina Boholm. Anmäl på den vuxnes namn och meddela antal barn som deltar (max 2 barn) och ta med egen matsäck. Samling kl. 10.00 på parkeringen vid Bredviksvägen 142.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

Bildkonst

FÄRGBAD, 6 MÅN.- 6 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tynismäa- Joukosalmi
må 10.15-11.15, kursavgift 21 €
7.3-4.4.2022, 7 lekt.

Färgbåd för barn i åldern 6 mån - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Utgångspunkten är färgbåd på barnens villkor. Vi använder trygga naturliga material. Kom i håg att meddela eventuella allergier! Deltar flera barn från familjen betalas deltagaravgift och materialavgift för varje barn. Anmäl på barnets/barnens namn. Materialavgift 10 €/barn tillkommer (faktureras). Tvåspråkig kurs.

Matlagning

LAGA MAT UTOMHUS

Bergö skidcentrum, Ida Lillqvist
lö 10.30-13.00, kursavgift 15 €
9.4.2022, 3 lekt.

Kom till natursköna Bergö en lördag förmiddag så tillreder vi mat på trangiakök och över öppen eld! Vi tillreder olika typer av luncher och efterrätter. Med på kursen rymmer 6 familjer. Anmäl endast den vuxnes namn men meddela per e-post till mi@pedersore.fi hur många personer totalt som deltar, samt eventuella matallergier. Utöver kursavgiften betalas en ingrediensavgift till kursledaren på max. 5 €/person (ta slantar med till kursen).



Gymnastik och träning

FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, BENNÄS

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

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

FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, ESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Fanny Byskata**
to 18.00-18.45, kursavgift 27 €
13.1-7.4.2022, 12 lekt.

Kom med och ha roligt med ditt barn i åldern 3-6 år! Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker tillsammans och tränar grundläggande motoriska färdigheter. Både barn och vuxna deltar aktivt i gymnastiken. Klä er bekvämt och ta med innetossor och vattenflaska. Kursavgiften gäller för en förälder och ett barn. Anmäl på förälderns namn, men meddela ifall du har med dig fler än ett barn (förhöjd avgift).



Djur och natur

SKOGSMULLE FÖR 5 - 6 ÅRINGAR

Bennäs skola (utomhus), Camilla Kronholm
ti 18.00-19.30, kursavgift 20 €
5.4-10.5.2022, 12 lekt.

Skogsmulle är en sagofigur som lever i skogen och är barnens, djurens och naturens vän. Under våra tisdagsträffar kommer vi, på ett lekfullt sätt, att få lära oss mera om Skogsmulle, djur och natur, allemansrätten, Ville Vilse och Skräp-Fia. Allt detta varvat med utelekar och pyssel med naturmaterial. Kursen hålls utomhus. Kom ihåg att klä dig med varma kläder/ regnkläder, gummistövlar och trafikväst. Vi träffas vid Bennäs skolas parkering. Välkommen med på Skogsmulleskoj!

Bildkonst

KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 1 - 3

Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tynismaa-Joukosalmi
ti 13.00-14.30, kursavgift 24 €
25.1-19.4.2022, 24 lekt.

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

KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 4 - 6

Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tynismaa-Joukosalmi
ti 14.30-16.00, kursavgift 24 €
25.1-19.4.2022, 24 lekt.

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

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 1 - 2

Purmo skola - Klassrum, Sara Sundkvist
ti 12.30-14.15, kursavgift 28 €
11.1-5.4.2022, 28 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 3 - 6

Purmo skola - Klassrum, Anna Björk
on 13.30-15.00, kursavgift 24 €
26.1-20.4.2022, 24 lekt.

Se föregående kurs



Scenkonst

TEATER I RÖRELSE, 4 - 6 ÅR

Källby skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark
to 17.00-18.00, kursavgift 16 €
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

TEATER I RÖRELSE JUNIOR, 7 - 9 ÅR

Källby skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark
to 18.15-19.15, kursavgift 16 €
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

DRAMAKURS, 9 - 12 ÅR, PURMO

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

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



Musik

GITARR, NYBÖRJARE, 7 - 15 ÅR

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.00-18.45, kursavgift 22 €
10.1-4.4.2022, 12 lekt.

Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp helt från början. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr!

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 15.30-20.30, kursavgift 46 €
12.1-6.4.2022

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

JAMMA TILLSAMMANS

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

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

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

Dans

SAGOBALLETT, 5 – 7 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 12.45-13.30, kursavgift 17 €
15.1-9.4.2022, 12 lekt.

För barn födda 2014-2016. Barnen lär sig grunderna i klassiska balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna! Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! OBS! P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola dessa datum: 12.3, 19.3, 26.3 och 2.4.

BALETT, 8 - 10 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 12.00-12.45, kursavgift 17 €
15.1-9.4.2022, 12 lekt.

På klassen övas baletteknik, styrka och smidighet. Genom olika teknik- och improvisationsövningar övar vi musikalitet, koordination och rumsuppfattning samt lätta balettkoreografier. Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! OBS! P.g.a. studentskrivningarna hålls kursen i Bennäs skola dessa datum: 12.3, 19.3, 26.3 och 2.4.

DANS MASHUP, 7 - 9 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Hanna Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mashup fortsätter med de tre populära dansstilarna modern dans, nutidsdans och shuffle-/Fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. P.g.a. studentskrivningarna hålls i Bennäs skola dessa datum: 16.3, 23.3 och 30.3.

DANS MASHUP, 10 - 14 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Hanna Grankvist
on 19.00-20.00, kursavgift 25 €
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mashup fortsätter med de tre populära dansstilarna moderndans, nutidsdans och shuffle-/fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografin till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. P.g.a. studentskrivningarna hålls i Bennäs skola dessa datum: 16.3, 23.3 och 30.3.

SHOWDANCE, 9 - 12 ÅR

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Sara Vähäkangas
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

På kursen lär vi oss enkla stegkombinationer, tränar styrka och balans och har roligt tillsammans. Vi lär oss grunderna i olika dansstilar och övar också in en danskoreografi som vi sedan visar upp åt vänner och familj. Kursen passar dig som tycker om att röra på dig och är villig att utmana dig själv för att lära dig nya saker. Du behöver inte ha tidigare erfarenheter av dans. Både pojkar och flickor är välkomna. Ta på dig bekväma kläder och inneskor ifall du har samt vattenflaska.

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



Gymnastik och träning

RÖRELSE OCH MUSIK, 3 - 5 ÅR, ÅVIST

Åvist bykyrka, Maria Fant
on 17.30-18.30, kursavgift 25 €
19.1-13.4.2022, 16 lekt.

I denna kurs får barnen röra på sig till musik på ett lekfullt sätt. Vid varje kurstillfälle sjunger vi även sånger tillsammans. Kursen byggs upp på barnens intressen så att varje barn känner sig delaktig. Välkommen med på en rolig rörelsestund!

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Andreas Forsman
to 17.30-18.30, kursavgift 25 €
13.1-7.4.2022, 16 lekt.

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

LEKGYMNASTIK 4 - 6 ÅR, PURMO

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

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

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, LEPPLAX

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

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



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

BOLLSPEL, 7 - 9 ÅR

Forsby skola - Gymnastiksalen, Emma Forsman
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €
12.1-6.4.2022, 16 lekt.

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

SPORTY KIDZ JUNIOR, PURMO

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

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

SPORTY KIDZ JUNIOR, LEPPLAX

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

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

PARKOUR, 6 - 9 ÅR

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

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



PARKOUR, 10 - 15 ÅR

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

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

WILD KIDS, 7 - 9 ÅR, GRUPP I

Forsby skola, Emma Forsman
lö 9.00-11.30, kursavgift 10 €
23.4.2022, 3 lekt.

Häng med på en rolig förmiddag utomhus. Björnarna och lejonen kämpar mot varandra i spännande och roliga lekar. Ta med vattenflaska och klä dig efter vädret.

WILD KIDS, 7 - 9 ÅR, GRUPP II

Forsby skola, Emma Forsman
lö 9.00-11.30, kursavgift 10 €
7.5.2022, 3 lekt.

Häng med på en rolig förmiddag utomhus. Björnarna och lejonen kämpar mot varandra i spännande och roliga lekar. Ta med vattenflaska och klä dig efter vädret.

WILD KIDS, 10 - 12 ÅR, GRUPP I

Forsby skola, Emma Forsman
lö 12.00-14.30, kursavgift 10 €
23.4.2022, 3 lekt.

Häng med på en rolig eftermiddag utomhus. Björnarna och lejonen kämpar mot varandra i spännan-



de och roliga lekar. Ta med vattenflaska och klä dig enligt vädret.

WILD KIDS, 10 - 12 ÅR, GRUPP II

Forsby skola, Emma Forsman
lö 12.00-14.30, kursavgift 10 €
7.5.2022, 3 lekt.

Häng med på en rolig eftermiddag utomhus. Björnarna och lejonen kämpar mot varandra i spännande och roliga lekar. Ta med vattenflaska och klä dig enligt vädret.

VÄGGKLÄTTRING, 12 - 15 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Camilla Sandström, Jesper Holmstedt
to 16.30-18.00, kursavgift 15 €
13.1-10.2.2022, 10 lekt.

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

GRUNDERNA I BMX - SOMMARKURS

Grubbo, Sursik, Heidi Backman och Tony Brason
on 18.00-19.30, kursavgift 20 €
8.6-29.6.2022, 8 lekt.

Nykarleby BMX & MTB rf kommer till Grubbo och lär ut grunderna i BMX. På kursen lär du dig cykelkontroll och grunden till freestyle BMX samt säkerhet på cykel. Vi kör några basic tricks och mer avancerat ju duktigare du blir! Ta med cykel, hjälm och dricka. Nedre åldersgräns: 10 år.

SENIORINSTITUTET

Data

DIGI DAX

Kulturhuset AX, samlingsrummet, Peter Kerbs
ti 9.30-11.00, kursavgift 15 €
11.1-15.2.2022, 12 lekt.

Behöver du hjälp med små eller stora digitala ärenden? I den här kursen går vi, utgående från deltagarnas önskemål, igenom olika digitala tjänster t.ex. Mina Kanta, bankprogram, biljettbokningar via nätet, laboratoriebokningar m.m. Målsättningen med kursen är att du som deltagare skall bli mera bekväm med att sköta dina ärenden digitalt. Ta med din egen bärbara dator, läsplatta och/eller smarttelefon. Tvåspråkig kurs.

Historia

MINNESVÄRT

Essegården - Serveringsrummet,
Sofie Strandén-Backa
ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €
25.1-5.4.2022, 12 lekt.

Fastän vi blivit klara med boken "Minnesvärt - Viitt å breitt från Esse" fortsätter vi träffas och berätta om händelser från förr och minnesvärda personer. Under en tid framöver fokuserar vi på berättelser om Essebor som runt sekelskiftet gav sig iväg över stora vatten till Amerika, Sydafrika och Australien. Det handlar om färder i stora världen, längtan bort och längtan hem, ödesmättade möten, grusade förhoppningar och tillfälligheternas spel. Vi arbetar med innehållet i mångas Amerikatrunkar: brev, vykort och ateljétagna fotografier, och delar med oss av levande minnesträdion. Vi diskuterar det som

Essebor skrivit om emigrationen i frågelistmaterial i Svenska litteratursällskapets arkiv och får på så sätt del av äldre generationers hågkomster om emigranter från Esse. Kursen hålls varannan vecka.

BILPRAT I VAGNSLIDRET

Vagnslidret, Katternö, Sofie Strandén-Backa
to 18.00-19.30, kursavgift 13 €
20.1-7.4.2022, 12 lekt.

Kom och berätta om gamla bilar! På den här kursen riktar vi in oss på berättelser om bilar, skrot, olja och rost, och de personer som en gång i tiden suttit vid ratten och som kört längs vägar som inte längre finns. Och veteranbilfantasterna: Vilka är de personer som rustar upp en veteranbil från ett bilvrak som hittats i en björkdunge eller som börjar från en stänkskärm eller kofångare? Berättandet fångas upp av folkloristen Sofie Strandén-Backa och tillsammans arbetar vi med veteranbilsboken – en bok om entusiasm, spänning, lycka, kärleken till gamla bilar och rätt sorts skruvar. Vagnslidret är Jakobstadsnejdens Veteranbilssällskaps utrymme på Fransvägen i Katternö.

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



Gymnastik och träning

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA

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

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

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 23 €
14.1-29.4.2022, 19 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, KÅLLBY

Kållby samlingshus - Serveringsrummet, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 24 €
12.1-27.4.2022, 20 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, kursavgift 24 €
12.1-27.4.2022, 20 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, BENNÄS

Bennäs skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, kursavgift 24 €
12.1-27.4.2022, 20 lekt.

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

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

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

Lätta motions- och muskelövningar till skön musik. Vi tränar smidighet, balans och muskelstyrka samt avslutar med stretching och avslappning. Lämplig för både damer och herrar.

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

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

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

HÅLL DIG I FORM 1

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

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

HÅLL DIG I FORM 2

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

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



HÅLL DIG I FORM 3

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

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



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

ÖPPEN HÖGSKOLEUNDERVISNING



KRISPSYKOLOGI - CHOCK, 5 SP

Pedersöre Gymnasium - G7,

Ann-Charlotte Kjerulf

**fr 16.00-19.45, lö 9.00-12.45, kursavgift 80 €
11.2-19.2.2022, 20 lekt.**

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

Efter genomgången kurs förväntas den studerande kunna beskriva människors reaktioner i chockfasen mera ingående, såväl ur psykologisk som ur stressfysiologisk synvinkel samt göra en åtskiljning på normala och störande reaktioner.

Allmänfärdigheter: Studenterna utvecklar förmåga för kritiskt tänkande, diskussion, argumentation, informationssökande, självständigt arbete, och samarbete med andra.

Genomförande: Kursen genomförs som flerformsstudier, föreläsningar och övningar både individuellt och i grupp. I samband med närstudietillfällena skriver deltagarna en kursdagbok. En sammanfattning på denna skickas in per e-post till kursansvarig efter kursens slut tillsammans med hemuppgifter baserade på teori, övningar och kurslitteratur. För att erhålla 5 sp krävs minst 75 % deltagande i kursen samt godkända arbeten.

Kurslitteratur:

Michel, P-O., Lundin, T. & Otto, U. 2001.

Psykotraumatologi. bedömning, bemötande och behandling av stressstillstånd. Studentlitteratur.

van der Kolk, A., Mcfarlane, A. C. & Weisaeth, L. 1996. Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on body, mind and society. Guilford Press.

Kurstillfällen: 11.2, 12.2, 18.2 och 19.2.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

KRISPSYKOLOGI - INTERVENTION, 5 SP**Pedersöre Gymnasium - G7,****Ann-Charlotte Kjerulf****fr 16.00-19.45, lö 9.00-12.45, kursavgift 80 €
18.3-26.3.2022, 20 lekt.**

Kursen fokuserar på sorg och stöd i normaliseringsprocessen efter en kris. Fokus ligger på hur sorgeprocessen fungerar samt på grunderna i metodträning, akut krishjälp, psykologisk debriefing samt defusing och kamratstöd.

Efter genomgången kurs förväntas den studerande kunna ge en ingående beskrivning av hur sorg och förlust tar sig uttryck, beskriva grunderna i metodträning, psykologisk debriefing och defusing och kamratstöd samt kritiskt lista för- och nackdelar med olika behandlingsmetoder.

Allmänfärdigheter: Studenterna utvecklar förmåga för kritiskt tänkande, diskussion, argumentation, informationssökande, självständigt arbete, och samarbete med andra.

Genomförande: Kursen genomförs som flerformsstudier, föreläsningar och övningar både individuellt och i grupp. I samband med närstudietillfällen skriver deltagarna en kursdagbok. En sammanfattning på denna skickas in per e-post till kursansvarig efter kursens slut tillsammans med hemuppgifter baserade på teori, övningar och kurslitteratur. För att erhålla 5 sp krävs minst 75 % deltagande i kursen samt godkända arbeten.

Kurstillfällen: 18.3, 19.3, 25.3 och 26.3.

Kurslitteratur

Boss, P. 2006. Loss, trauma and resilience - therapeutic work with ambiguous loss. Norton.

Hammarlund, C-O. 2001. Bearbetande samtal .

Natur och kultur.

Poijula, S. 2005. Surutyö. Kirjapaja.

Dyregrov, A. 2012. Barn och trauma. Studentlitteratur.

Arbetslöshetsförmånen (för Pedersörebor) gäller inte kurser inom öppen högskoleundervisning.

INTRODUKTION TILL KRIMINOLOGI, 5 SP**Online-kurs via Zoom****Polina Smiragina-Ingelström****kursavgift 80 €****vårterminen, 20 lekt.**Online
kurs

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

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

Se närmare information på Pedersöre MI:s hemsida mi.pedersore.fi.

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



SOMMARKURSER

STICKRETREAT

**Vildmarkscentret i Lappfors, Mia Sumell, Victoria Snellman, Minna Knutar, Paulina Grön
lö 9.30-17.00, kursavgift 38 €
11.6.2022**

Välkomna till en dag fylld av stickning och inspiration vid Vildmarkscentret i Lappfors!

Vi stickar, får nya tips av sockdesignern Mia Sumell och stickdesignern Victoria Snellman. Victoria har med sig sina stickade modeller samt mönster. Minna Knutar berättar om sin pappas, Nils "Nisse" Hästbackas mönsterstickade tröjor. Paulina Grön från Garnkvarnen är på plats så det finns möjlighet att bekanta sig med och ev. köpa garn. Vi äter gott och inspirerar varandra. Framför allt ska vi mysa och ha det trevligt ihop. Ta med din sticksöm. I priset ingår mat, mellanmål och kaffe.

SOMMARKERAMIK

**Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
kursavgift 24 €
28.6-19.7.2022, 28 lekt.**

För dig som vill pröva på att arbeta med lera, eller som länge velat forma eller dreja något speciellt men inte hunnit eller orkat på vintern. Vi startar med fyra kvällar genast efter midsommar då vi formar och drejar. Sedan skall arbetena torka. Därefter har vi en kväll då vi putsar arbetena och till sist tar vi två kvällar då vi glaserar dem. Ta på dig oömma kläder och ta med ett ämbar med lock att förvara lera i. Material och bränningskostnader tillkommer enligt användning. Kursdatum: ti 28.6 - fre 1.7, må 11.7 och må-ti 18 - 19.7. Kurstid: kl. 18-21 samtliga datum.



SOMMARZUMBA

Forsby danspaviljong, Camilla Johansson
må 19.30-20.30, kursavgift 25 €
6.6-8.8.2022, 13 lekt.

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

GRUNDERNA I BMX - SOMMARKURS

Grubbo, Sursik, Heidi Backman och Tony Brason
on 18.00-19.30, kursavgift 20 €
8.6-29.6.2022, 8 lekt.

Nykarleby BMX & MTB rf kommer till Grubbo och lär ut grunderna i BMX. På kursen lär du dig cykelkontroll och grunden till freestyle BMX samt säkerhet på cykel. Vi kör några basic tricks och mer avancerat ju duktigare du blir! Ta med cykel, hjälm och dricka. Nedre åldersgräns: 10 år.

SOMMARCIRKELTRÄNING

Lepplax skola, utomhus, Carina Ahlqvist
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
7.6-28.6.2022, 5 lekt.

Varierande cirkelträning utomhus vid Lepplax skola. Ta med vattenflaska och träningsmatta.

SOMMAR TRAILLÖPNING

Sandsund, PieHis skidstuga, Ulrika Lunabba-Svanström
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
8.6-29.6.2022, 5 lekt.

Traillopning för nybörjare och längre hunna. Alla jobbar utgående från egen kondition, olika typer av intervaller och backlopning provas på under träffarna. Löpteknik och -styrka ingår varje gång.

8.6, 15.6 och 22.6 vid PieHis stuga. 29.6 vid Bergö skidcentrum.

SOMMARYOGA

Sommaryoga i juni med Malin Westerlund är under planering, exakt tid och plats meddelas på institutets hemsida och på sociala medier i april.

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

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





Mikael Björklund

Majlen Rajby

Marie-Louise Thylin

Pia Boström

Tuleeko keväästä 2022 ”Paras uusi kevääsi”?

Toivotan Sinut tervetulleeksi Pedersöre MI:n kurssille, tapahtumaan tai luentoon. Olemme keränneet kurssiesitteeseen jotain uutta, jotain hyväksi koettua ja jotain juuri Sinulle. Toiveita on ilahduttavan paljon, ja tämä kertoo halusta tavata, kehittyä ja parantaa henkilökohtaista hyvinvointia. Tarjontamme edistää tänäkin keväänä ”liikunnalla, käden työllä, ajatuksen voimalla ja sielun ravinnolla”, siis kaikkea, mikä parantaa pätevyttäsi ja elämänlaatuasi.

Eli – valitse tarjonnastamme jotain, joka sopii Sinulle Sinun parhaassa elämässäsi!

Pia Boström, vt. rehtori

HENKILÖSTÖ

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

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

Musiikinopettaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

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

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

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

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **maanantai 3.1.2022 klo 9.00** alkaen (Huom! Kellonaika).

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

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

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

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

Huomaa myös, että **kaikille**

kurseille ja luennoille täytyy ilmoittautua.

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

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

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! MUUTETUT PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

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

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

VIESTEJÄ MEILTÄ

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

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia ei ole vakuutettu opiston puolesta.

MAKSUT

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

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

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

maksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

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

KULTTUURI- JA LIIKUNTALAUTAKUNTA

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

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi

SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

Kuvataiteet

VÄRIKYLPLY, 6 KK - 6 V.

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ma 10.15-11.15, kurssimaksu 21 €
7.3.-4.4.2022, 7 oppit.**

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

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 1-3

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

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

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 4-6

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

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

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi #pedersoremi

**Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän
kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi**

Musiikki

VIULUNSOITTAJAT

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

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

SÄHKÖBASSO KAIKILLE

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

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

RUMPUSETTIKURSSI

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

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

YKSINLAULU

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

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



AIKUISTEN ROKKIBÄNDI, RYHMÄ 1, SURSİK

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

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

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa.

Jokaisella oppilaalla on n. 15 min soittoaikaa viikossa.

PIANO, YLI-ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali, Ann-Christin Storränk
ma 15.15-17.30, kurssimaksu 31 €
10.1.-4.4.2022

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka, Åsa Grankvist
ma 15.00-18.00, kurssimaksu 31 €
10.1.-4.4.2022

PIANO, PÄNNÄINEN

Östensö skola, Mikael Björklund
ma 15.30-18.30, kurssimaksu 31 €
10.1.-4.4.2022

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 31 €
11.1.-5.4.2022

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkiluokka, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.15, kurssimaksu 31 €
11.1.-12.4.2022

URUT/PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIikko

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
ke 13.45-16.15, kurssimaksu 31 €
12.1.-13.4.2022

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

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

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali, Åsa Grankvist
to 13.00-16.00, kurssimaksu 31 €
13.1.-21.4.2022

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

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



ONKO SINULLA KURSSIEHDOTUS?

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

Tekstiili ja muut käden taidot

KERAMIikka

Ylipurmon entinen kyläkauppa - May-Len Ede
ke 18.00-21.00, kurssimaksu 24 €
9.2.-30.3.2022, 28 oppit.

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

HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

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

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Kurssi joka toinen viikko. Kurssipäivät keväällä: 11.-12.2, 25.-26.2, 11.-12.3 och 25.-26.3.

UFO

Sursik skola - Käsityösali, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kurssimaksu 16 €
25.1.-15.2.2022, 13 oppit.

Onko sinulla kotona UFOja? = Unfinished objects eli puolivalmiita tekstiilitöitä. Tule kurssille ja tee ne valmiiksi, tai kenties muunna ne uudeksi luomukseksi? Ainahan saa muuttaa mieltään. Ota mukaan keskenäiset käsityösi, kuten ompelu- ja kirjontaprojektit sekä neulotut tai virkatut käsityöt, ja saat kurssilla inspiraatiota ja ohjausta niiden viimeistelyyn!

MAKRAMEA KOTIIN

Sursik skola - Käsityösali, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kurssimaksu 15 €
22.3.-12.4.2022, 13 oppit.

Makrame-solmeilu on nyt trendikästä! Tule oppimaan ne muutamia solmut, joita tarvitaan maton, amppelin, tyynyn, paneeliverhon tai seinävaatteen solmimiseen. Saat yksilöllistä opetusta tarpeidesi mukaan. Ota mukaan jokin ripustusvaruste, esim. hauska oksa, harjanvarsi, metalli- tai puurengas. Makrame-lankana voi käyttää esim. Paulina-, Chunky- tai Matilda-nimisiä lankoja. Tuo mukanas myös vaaterekki tai solmimisalustaksi styroksilevy (n. 50 x 50 cm) sekä sakset, mittanauha, nuppineuloja, kynä ja paperia.

OMPELE KODIN TEKSTIILIT JA TILKKUTYÖT

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

Mitä tarvitset kotiisi? Pidätkö ompelemisesta ja käsillä luomisesta? Pääset tällä luovalla kurssilla ompelemaan erilaisia kodin tekstiilejä, kuten tyyny- ja pöytäliinoja, laukkuja, kukkaroita, verhoja ja muita tekstiilejä toiveidesi mukaan. Joka toinen kurssi-ilta esitellään uudenlaisia tilkkutöitä. Valitset kuitenkin itse, mitä haluat kurssilla ommella, eikä sen välttämättä tarvitse olla tilkkutyö. Saat kurssin aikana vinkkejä ja neuvoja, joiden avulla pystyt saattamaan keskeneräiset hankkeesi loppuun.

Lisätietoa kurssista osoitteessa: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/ledig-eftermiddag/>

Luovat kädet-kurssit on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsitöistä ja käsillä tekemisestä.

Ensimmäinen kurssikerta on suunnittelutapaaminen, jossa esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita. Voit kokeilla erilaisia käsityötekniikoita, kuten nauhakudontaa, neulahuovutusta, makramee-solmeilua, sashiko-kirjontaa, käpypitsin tekemistä ja tuftausta. Voit kokeilla myös uusia virkkaus- ja neulontamalleja. Aloitamme suunnittelemalla erilaisia kudontatöitä, joten voit mielellään ottaa mukaan jonkin käsityön, jonka tekemisessä et tarvitse apua. Saat tietoa erilaisista materiaaleista, kuten pellavasta, juutista, sisalista ja lyocellistä, ja mistä voit ostaa materiaalin. Voit esittää toiveita ja päättää itse, mitä haluat tehdä. Inspiroimme toisiamme!

Kurssin aikana vierailemme suuressa lankakaupassa. Jos rajoituksia asetetaan, opetus järjestetään yksilöopetuksena sovittuna aikana.

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz

**la 9.00-15.00, su 9.00-15.00, kurssimaksu 40 €
29.1.-27.3.2022, 48 oppit.**

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasonsa mukaan, päättävät aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityyppejä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivämäärät: 29.-30.1., 26.-27.2. ja 26. - 27.3.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

**Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin**

**ma 13.30-16.30, kurssimaksu 37 €
10.1.-28.3.2022, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin

**ti 9.00-12.00, kurssimaksu 37 €
11.1.-29.3.2022, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, LEPLAKS

Lepplaks seuratalo, Marie-Louise Thylin

**ti 13.30-16.30, kurssimaksu 37 €
11.1.-29.3.2022, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin

**ke 9.00-12.00, kurssimaksu 37 €
12.1.-30.3.2022, 44 oppit.**

LUOVAT KÄDET, ÅVIST

Åvist kyläkirkko, Marie-Louise Thylin

**to 13.00-16.00, kurssimaksu 37 €
13.1.-31.3.2022, 44 oppit.**

KUDONNAN ILOA - PÄIVÄKURSSI

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin

**ke 13.30-16.00, kurssimaksu 34 €
12.1.-6.4.2022, 40 oppit.**

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

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin

**ma 18.00-21.00, kurssimaksu 37 €
10.1.-28.3.2022, 44 oppit.**

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

Tanssi

SATUBALETTI, 5 - 7- VUOTIAILLE

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 12.45-13.30, kurssimaksu 17 €
15.1.-9.4.2022, 12 oppit.

2013–2015 -syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. HUOM! Ylioppilaskirjoitusten vuoksi kurssi pidetään Pännäisten koululla nämä päivämäärät: 12.3., 19.3., 26.3. ja 2.4.

BALETTI, 8 - 10-VUOTIAILLE

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 12.00-12.45, kurssimaksu 17 €
15.1.-9.4.2022, 12 oppit.

Kurssilla harjoitellaan balettitekniikkaa, voimaa ja notkeutta. Eri tekniikoiden ja improvisaation avulla harjoittelemme musikaalisuutta, koordinaatiota ja tilan hahmottamista sekä helppoja balettikoreografioita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja voimistelutossut! HUOM! Ylioppilaskirjoitusten vuoksi kurssi pidetään Pännäisten koululla nämä päivämäärät: 12.3., 19.3., 26.3. ja 2.4.

PARITANSSI

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

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

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





Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

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

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

BASIC BUSINESS ENGLISH (LEVEL 4)

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

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



Tietotekniikka

DIGIDAX

Kulttuuritalo AX, kokoushuone, Peter Kerbs
ti 9.30-11.00, kurssimaksu 15 €
11.1.-15.2.2022, 12 oppit.

Tarvitsetko apua pienissä tai suurissa digiasioissa? Käymme kurssilaisten toiveiden mukaan läpi erilaisia digipalveluja, esim. OmaKanta, verkkopankkiohjelmia, lippujen varaaminen verkossa, ajanvaraus laboratorioon ym. Kurssin tavoitteena on, että osallistujat saavat varmuutta omien asioidensa hoitamiseen digitaalisesti verkossa. Ota oma kannettava tietokone, tablet ja/tai älypuhelin mukaan. Kaksikielinen kurssi.

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi #pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi

Eläimet ja luonto

SIENIKURSSI: RETKI KORVASIENIMETSÄÄN

Kenneth Bergroth
la 10.00-15.00, kurssimaksu 15 €
21.5.2022, 7 oppit.

Kokoontumispaikka on Essegården, Nådörsjön, 4, Ähtävä. Mennään yhdessä etsimään toukokuun herkut, korvasienet. Kenneth Bergroth, Kokkolan-seudun sieniseuran puheenjohtaja, auttaa meitä löytämään oikeita korvasienimetsiä. Osallistujien saalis tarkastetaan ja tunnustetaan. Kurssilla jaetaan vinkkejä ja reseptejä. Ota mukaan: kori, sieniveitsi ja omat eväät.

KEVÄTVAELLUS REPOVEDEN KANSALLISPUISTOSSA

Mattias Kanckos
pe 13.5. - su 15.5, kurssimaksu 60 €

Lähde mukaan kolmen päivän opastetulle vaellukselle Repoveden kansallispuistoon, joka sijaitsee Kouvolan lähellä ja kuuluu Suomen uusimpiin ja hienoimpiin kansallispuistoihin. Vaellus järjestetään parhaimpaan kevätaikaan, jolloin luonto herää eloon ja hyttyset loistavat poissaolollaan. Repovesi on suhteellisen pieni mutta upea kansallispuisto, jossa on vanhoja metsiä ja korkeita kallioita järvien täplittämässä maisemassa. Vaellamme alueella pääasiassa merkittyjä vaelluspolkuja pitkin ja yövyimme teltoissa ja/tai laavuissa. Vaellus on suhteellisen kevyttä, ja kurssille voivat osallistua myös tottumattomat, kohtuullisen peruskuntoiset vaeltajat. Yhden päivän aikana vaelletaan noin 15 km. Opas auttaa kaikessa, mitä toivotaan ja tarvitaan ennen vaellusta, sen aikana ja sen jälkeen. Osallistujille lähetetään infokirje noin viikko ennen kurssin alkua. Kurssin tarkka aloitusajankohta päätetään myöhemmin, mutta perjantai on otettava vapaaksi.

SAREKIN RETKIKUNTA 2022

Mattias Kanckos
ma 25.4. klo 18.30 suunnittelutilaisuus
la 30.7. – su 7.8. vaellus, kurssimaksu 160 €
25.4.-7.8.2022

Lähde elokuun ensimmäisellä viikolla (30.7.–7.8.2022) mukaan rankalle tunturivaellukselle Sarekin kansallispuistoon Ruotsin tuntureille, Pohjois-Euroopan suurimpaan erämaahan! Sarekin kansallispuisto on jokaisen tunturivaeltajan unelma ja tunnettu mm. Rapalaaksosta, alppimaisista vuorista, valtavista uroshirvistä sekä karhun ja ahman kaltaisten suurten petoeläinten tiheistä kannoista. Sarekissa ei ole merkittyjä polkuja eikä yöpymistupia tai muita palveluja. Vaellamme siis koskemattomassa erämaassa ja nukumme teltoissa. Kurssi kestää noin seitsemän päivää, mihin lisätään kaksi matkustuspäivää. Tämä tunturivaellus on erittäin vaativa sekä fyysisesti että henkisesti, ja osallistujilla on oltava aiempaa tunturivaelluskokemusta. Lisäksi heiltä edellytetään hyvää yleiskuntoa, hyvää tasapainoa, hyviä tunturivaellusvälineitä ja vähintään 18 vuoden ikää. Kurssin hintaan lisätään polttoainekustannukset, jotka ovat noin 100 €/henkilö (kimppakyyti omilla autoilla). Tapaamme huhtikuussa 2022 reittisuunnittelun merkeissä. Tapaaminen järjestetään maanantaina 25.4. klo 18.30 Pedersöre gymnasiumissa. Mikäli osallistuja peruuttaa matkan 15.7.2022 jälkeen, häneltä laskutetaan puolet kurssimaksusta. Mikäli osallistuja peruuttaa matkan enintään seitsemän päivää ennen matkaa, häneltä laskutetaan koko kurssimaksu. Suosittelemme oman vakuutuksen ottamista.

Huom! Kurssien osallistujia EI ole vakuutettu opiston puolesta!



Liikunta ja urheiluvalmennus

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

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

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

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

Anders Wiklöf-areena, Minna Limnell-Rajala
su 18.00-19.00, kurssimaksu 25 €
16.1.-10.4.2022, 16 oppit.

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

VOI HYVIN-JUMPPA, LAPPFORS

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

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

VOI HYVIN-JUMPPA, BÄCKBY

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

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



SÄHLYÄ MIEHILLE

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

Pelaamme sählyä. Ota mukaan oma sählymaila!

KAHVAKUULA - KETTLEBELL

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

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

ILTAPÄIVÄJOOGA

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

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

Katso myös muut liikuntakurssit
sivulla 29.

Huomaa, että kaikki ilmoittautumiset ovat
sivovia! Lue lisää sivulla 49 "Tärkeää tietoa"!

Välutrustat Gym på Sursikbacken! Hyvin varustettu kuntosali Sursikmäellä!

Öppet - Auki:

Må/Ma – Fr/Pe

kl. 6.00-8.30 och/ja 16.00-22.00

Lö/La - Sö/Su

kl. 8.00-21.00

Priser - Hinnat

30 € 1 mån./kk.

60 € 3 mån./kk.

90 € 6 mån./kk.

130 € 12 mån./kk.

Ring och boka ditt gymkort

med Andreas Forsman

Soita Andreas Forsmanille

ja varaa korttisi

044 0850 966 (kl. 8.00-14.00)

Sportis Gym

Sursik



uteliv

ÖSTERBOTTENS FRILUFTSFESTIVAL

3 sept. 2022



www.uteliv.fi

GALLERI BRUNO - GALLERIA BRUNO 1.1-30.9.2022

Januari / Tammikuu

Februari / Helmikuu

Mars / Maaliskuu

April / Huhtikuu

Maj / Toukokuu

Juni / Kesäkuu

Juli / Heinäkuu

Augusti / Elokuu

September / Syyskuu

Nedervetil konstklubb - målningar / maalauksia

Gunvor Sarelin-Sjöblom - målningar / maalauksia

Katharine Svenfelt - målningar / maalauksia

Pedersöre MI / kansalaisopisto

Stina Koskinen - skulpturer collage / veistoksia ja kollaaseja

Ann-Britt Kronqvist, Irmeli Räsänen - målningar / maalauksia

Jenny Ahlskog - fotografier / valokuvia

Siv Ågren - akryl och akvarellmålningar / akryyli- ja akvarellimaalauksia

Jan Björk - månadens bild / kuukauden kuva

Vill du ställa ut? – Haluatko pitää näyttelyn?

Kontakta biblioteket tel. 044 7338 831 eller bibl.pedersore@pedersore.fi

Ota yhteyttä kirjastoon puh. 044 7338 831 tai bibl.pedersore@pedersore.fi



Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoinna 1.9.21—31.5.22

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.00

Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo. 15.00

(Meröppet på Purmo bibliotek / Omatoimikirjasto Purmossa 1.1—31.5.22)

Bennäs / Pännäinen

Må - On 12—20 Ma- Ke

To, Fr 10—17 To, Perj.

Kållby / Kolppi

Må, To 15—19 Ma, To

Fre 9—13 Perj.

Lepplax / Lepplaks

Må 10—14 Ma

Ti 16—19 Ti

On 9—14 Ke

Purmo

Må, On 14—19 Ma, Ke

Ti 9—15 (16—21) Ti

To 9—12 (16—21) To

Fre 9—15 (16—21) Perj.

Lö, Sö (10—18) La, Su

Sandsund

Må 12—19 Ma

Ti 9—14 Ti

On 15—19 Ke

To 9—13 To

Fre 9—13 Perj.

Ytteresse / Ala-Ähtävä

Må, To 11—19 Ma, To

Ti, On 9—14 Ti, To

Överesse / Yli-Ähtävä

Må, On 9—15 Ma, Ke

Ti, To 15—19 Ti, To

Lappfors

To 13—18 To



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

Öppet—Avoinna

Må-On 8.00—20.00 Ma-Ke

To, Fr 8.00—17.00 To, Perj.



 **Pedersöre Medborgarinstitut**
Kansalaisopisto

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

Offentligt meddelande
Julkinen tiedote

Tryck & Layout:
Forsberg Printed Communication Oy Ab