



PROGRAM • OHJELMA

VÄREN 2025 KEVÄT

s. Innehåll - Sisältö

- 3 Viktig information
- 5 Evenemang
- 6 Föreläsningar
- 8 Hälsa, skönhet och personlig utveckling
- 9 Språk
- 10 Litteratur och historia
- 11 Anpassade kurser
- 12 Musik
- 16 Bildkonst
- 17 Hantverk
- 19 Textilhantverk
- 22 Djur och natur
- 24 Trädgård
- 25 Matlagning
- 27 Dans
- 28 Gymnastik och träning
- 34 Sommarkurser inom träning
- 35 Online-Kurser
- 36 UNG@MI & Tillsammans-kurser
- 44 Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset kurssit
- 54 Info från Kulturavdelningen - Kulttuuriosaston tiedote

Vår - Kevät 2025

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

Inga kurser på röda dagar.
Ei kursseja punaisina päivinä.

Välkommen med på våra kurser!

Ett nytt år har vi framför oss och en ny termin med den fria bildningen i Pedersöre. Vi har samlat förslag och tips från olika håll för att kunna förverkliga vad vi tror att ska ge dig ett brett urval. I din hand har du därför en mängd alternativ att förgylla lediga stunder med.

Har vi ledig tid eller måste vi avsätta tid för ledigt? Det är upp till var och en av oss att själva bestämma vad vi gör av vår tid. Den tyske sociologen Hartmut Rosa uppmanar oss att utsätta oss för fenomen som skapar pauser i tidsflödet, han kallar dessa pauser för resonans. Det är när vi upplever något enkelt så starkt att allt annat blir likgiltigt. Dessa upplevelser kan vara kopplade till naturen eller till musik, kanske också till ett hantverk men oberoende vad som ger oss känslan så går upplevelserna inte att planera in, de kommer som gåvor. Vi behöver bara se till att pauserna finns.

Många vill träna på sin lediga tid och det kan vara minst lika avkopplande om man gör det av glädje, kanske för effekterna som träningen ger. Då ger träningen en välbehövlig paus från något annat som inte upplevs lika meningsfullt. Även i ett svettigt och ansträngande pass kan du finna resonans om du finner det betydelsefullt för just dig, just då.

Jag hoppas att du hittar något som ger dig glädje och kanske en liten paus i det vanliga tidsflödet bland utbudet vi samlat för våren 2025. Välkommen med!

Pia Boström, Rektor

Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset kurssit s.44 ja eteenpäin.

"Visdom är att veta när man ska vila, när man ska vara aktiv och hur mycket man ska ha av varje."

- Sri Sri Ravi Shankar

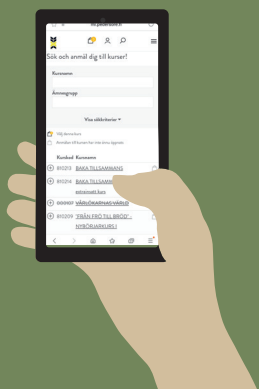
Anmälan börjar
Ilmoittautuminen alkaa
2.1.2025 fr. kl. 9.00 alkaen



Vårens kurser startar
Kevään kurssit alkavat v. 3

Anmäl på /
Ilmoittaudu
mi.pedersore.fi

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



PERSONAL

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

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

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

Musiklärare: Matilda Svenfelt, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m.
torsdag 2.1.2025 kl. 9.00.

- Anmälan via Internet på
mi.pedersore.fi.

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

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

Anmäl via mi.pedersore.fi.

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

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

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

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

(OBSERVERA ANNULLERINGSBESTÄMMELSERNA!)

Anmälan är bindande! Observera även att din anmälan är personlig och inte kan överflyttas på någon annan familjemedlem eller annan person.

Kortkurser (kortare än tio veckor):

Om du trots allt inte kan delta i en kurs som du anmält dig till är det

ytterst viktigt att du **meddelar kansliet senast FEM arbetsdagar innan kursen inleds.** I annat fall faktureras kursavgiften i sin helhet, även om du inte går på kursen.

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

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

MEDDELANDEN FRÅN OSS

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

FÖRSÄKRINGAR

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

AVGIFTER

Kursavgiften omnämns vid kursen i fråga och faktureras deltagarna. Kursavgifter kan även betalas med s.k. kultursedlar och motionssedlar (i pappersform eller elektroniska) såsom Tyky, Smartum, ePassi och Edenred. Sedlarna i pappersform ges åt läraren **senast vid tredje kurstillfället**. Också betalning med elektroniska förmånssedlar bör göras vid tredje kurstillfället. Därefter tas inte sedlarna emot. Sedlarna skall täcka hela kursavgiften. Vid föreläsningar skall sedlarna inlämnas till MI-personalen vid föreläsningstillfället. **Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall sedlarna inlämnats för sent**. Kursen kan av orsak eller annan inhiberas och gjord elektronisk betalning återbetalas inte. Betalningen måste täcka hela kursavgiften (gäller både betalning med elektroniska och papperssedlar). Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Ifall ett flertal kurstillfällen uteblir omräknas kursavgiften. **En grundavgift på 10 € faktureras dock alltid**. Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig när-

undervisning 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.

KAIKUKORTET tas i bruk

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

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

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

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

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



Evenemang

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

**Loffens i Bennäs,
Christin Furu, Jenny Finne**
lö 10.00-14.00, kursavgift 38 €
22.3.2025

Välkommen med på en skön dag med omsorg om dig själv, djup återhämtning och kreativ reflektion! Under dagen blir det bland annat cacaoeremoni, yoga och meditation. Du får även njuta av ett ljudbad och guidat reflektivt skrivande. Vi serveras en god brunch

gjord på hälsosamma råvaror. Ta med yogamatta, en filt och några kuddar, skrivbok och penna samt egen vattenflaska.

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

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

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

VÅRUTSTÄLLNING

Anderssensalen, Sursik
lö kl. 10.00-15.00, fritt inträde
26.4.2025

Utställning med ett urval av hantverksprodukter från läsårets kurser. Musikelever i olika åldrar uppträder. Kom och ta del av vad deltagare på institutets kurser jobbat med under läsåret. Servering.

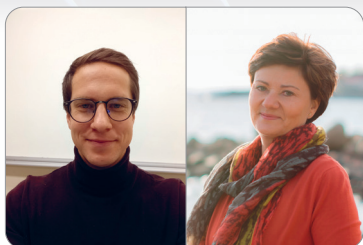
STICKRETREAT

Loffens i Bennäs
lö 10.00-15.00
14.6.2025

Reservera lördagen den 14.6 för årets Stickretreat. Håll utkik efter mer info som kommer under våren på MI's hemsida och sociala medier!



Föreläsningar



JAG OCH MIN FAMILJ

**Sursik skola - Auditoriet,
Matts Pettersson,
Christine Suvanto
ti 19.00-20.30,
kursavgift 25 €
21.1.2025**

En inspirerande föreläsning om familjeliv och föräldraskap, där vi tillsammans diskuterar de vardagliga utmaningarna som familjelivet ofta bjuder på. Under föreläsningen får du testa på konkreta och enkla tips som du kan använda direkt, för att skapa en mer harmonisk och välfungerande familjevardag. Denna föreläsning är för dig som är nyfiken på hur vi kan möta de små och stora prövningarna i familjelivet, oavsett om du är nybliven förälder, erfaren mamma eller pappa, bonusförälder eller helt enkelt bara tycker ämnet låter intressant.

Kom och dela en stund med andra, skratta åt utmaningarna, få värdefulla insikter och gå hem med verktyg som kan göra skillnad redan i dag.

Föreläsare är Christine Suvanto och Matts Pettersson, från Positive Solutions, båda mentala coacher med erfarenhet av att föreläsa och utbilda.



KONSTEN ATT VARA NÖJD

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Maria Österåker
to 18.30-20.00, kursavgift 20 €
13.2.2025**

Tänk om det handlar om det... att vi helt enkelt lär oss att vara nöjda med det vi har.

För när vi är nöjda slutar jakten. Och när jakten slutar avtar takten. När takten avtar saktar andningen ner. Då minskar stressen, jag behöver inget mer.

Under århundraden, ja kanske årtusenden har människans förmåga att aldrig bli nöjd drivit utvecklingen framåt. Vi har utvecklat nya produkter, utforskat nya världsdelar och skapat system som gjort samhället mera effektivt. Men är det idag fortfarande så, att vår strävan efter mer driver på en fortsatt utveckling? Är det inte snarare så att vår oförmåga att sätta stopp, att nöja oss, att inse att vi har tillräckligt, idag många gånger driver på en osund utveckling?



HÖRSELSINNET - VARFÖR TALAR ANDRA SÅ TYST?

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Nancy Lindfors, Heidi Nilsson
to 18.30-20.30, kursavgift 20 €
20.2.2025**

Hörseln är en central del av livet. Sinnet hjälper oss att kommunicera med människor runt omkring oss. I föreläsningen beskriver audionomerna Nancy Lindfors och Heidi Nilsson konsekvenser av en hörselnedsättning och vilka metoder och hjälpmedel som finns för att få ett mera kvalitativt liv.

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



FÖDA UTAN RÄDSLÅ, FEBRUARI

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund**
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
1.2.2025

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

Vi är en liten och trygg grupp. Föda Utan Rädsla (FUR) metoden är utvecklad av Susanna Heli (Stockholm) och hennes bok med samma titel är mycket omtyckt. För mer information om kursen gå in på birthbyheart.com. Kursledaren Emma With-Hällund är barnmorska och certifierad Föda Utan Rädsla-instruktör. I kursen ingår mellanmål. Meddela ev. allergier till MI-kansliet i förväg.

Anmälan är personlig. Deltar två personer bör anmälan göras på bådas namn.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, MARS

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund**
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
29.3.2025

Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under våren/sommaren. Övrig info: se Föda utan rädsla, februari.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, MAJ

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund**
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
17.5.2025

Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under sommaren. Övrig info: se Föda utan rädsla, februari.



JAG VILL MÅ BRA - HUR GÖR JAG DÅ?

Sursik skola - Auditoriet, Matts Petterson, Kennet Petterson
ti 19.00-20.30, kursavgift 20 €
11.3.2025

Att må bra har blivit en prestation, men det behöver inte vara så. Att må bra handlar om att trivas där du är. Under denna föreläsning går vi igenom grunderna i ett välmående liv. Vilka saker bör finnas men hur får du till det på ditt sätt? Denna föreläsning ger dig verktyg hur du kan jobba med dina tankar och tillvägagångssätt för att skapa mera ork och glädje i vardagen.

Om du hade energi för två, vad skulle du göra då?

Matts och Kennet Petterson är två bröder som har startat företaget MAKE HR, där de jobbar med friskvård åt privatpersoner och företag. De är båda certifierade coacher.



GLOW UP - FÖRELÅSNING & WORKSHOP KRING HUDHÅLSA

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Mia Segervall**
to 18.15-20.00, kursavgift 20 €
10.4.2025, 2 lekt.

Välkommen på föreläsning och workshop kring hälso- och kostråd-givning med fokus på hur du kan främja en välmående hud och glad kropp. Tillfället inleds med föreläsning kring hur kost och hormonhälsa kan påverka vår hud och vårt välmående. Deltagarna får även reflektera över den egna hälsan och lära sig skapa sitt egna kostschema med handledning av Mia, för bättre mående och hudhälsa.

Mia Segervall har förutom en stor passion även flera utbildningar inom hudvård, hälsa och kost och jobbar med ett brett och holistiskt synsätt på välmående. Mia driver sedan 13 år tillbaka Cosmetique Salon i Jakobstad och är utbildad kosmetolog, kosmetikrådgivare, kostrådgivare, Advanced Skin Therapist, Hälso- och livsstilscoach, diplomerad av IDI (The International Dermal Institute).



Hälsa, skönhet och personlig utveckling

MUSKULÄR OCH MENTAL AVSLAPPNING

**Loffens i Bennäs,
Camilla Kronholm**
ti 18.30-19.15, kursavgift 15 €
21.1-18.2.2025, 5 lekt.

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

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

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

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

SALVOR MED VILDA VÄXTER

**Bygården i Katternö,
Ida Holmström**
on 18.00-21.00, kursavgift 20 €
12.2.2025, 4 lekt.

Huden är ett av våra största organ, och även den påverkas av vad den utsätts för. När man en gång lärt sig hur rena och välgörande egna bivaxsalvor är så vill man inte använda något annat. Kombinera en ren bivaxsalva med vilda örter med olika egenskaper, som kan hjälpa vid t.ex. vid problemhud eller ledvärk. Vi går igenom lite olika vilda växter som kan användas i salvor och gör tre olika bivaxsalvor, för olika användningsområden. Materialkostnader tillkommer (ca 13 €), som betalas i samband med kursen.

PIGGARE ÖGON MED MAKEUP

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Anna Wikström**
on 18.15-20.30, kursavgift 10 €
26.3.2025, 3 lekt.

Vill du se pigg och fräsch ut, men tycker det är svårt att använda ögonskuggor, pennor och andra sminkprodukter för ögonen? Då skall du komma med på den här kursen där vi går igenom grunderna för en snygg ögonmakeup för att framhäva dina ögon, samt hur du enkelt kan variera sminkningen

enligt tillfälle. Har du aldrig kommit i gång eller känner du att du behöver uppdatera dina kunskaper, det spelar ingen roll, vi utgår från ditt utgångsläge. Du kan ta med egna produkter eller testa produkter från kursledarens urval. Ta med bords-/handspegel, pannband eller spännen, sminkpenslar om du har och eventuellt egna produkter.

LYMFPROMENAD

**Kulturhuset AX, samlingsrummet
samt utomhus, Katarina Bårdén**
to 18.30-20.00, kursavgift 70 €
8.5-5.6.2025, 8 lekt.

På Lymfpromenad får du lära dig hur man öppnar upp lymfsystemet för att hjälpa kroppen att dränera vätska och slagg. Vi djupandas, gör självmassage och rör på övre kroppen samtidigt som vi promenerar. Kursen börjar med en föreläsning i samlingsrummet i Kulturhuset AX om lymfsystemet och lymfpromenad, vilken man bör delta i för en lyckad kunskapsöverföring. Ett träningsarmband (värde 50 €) med alla rörelser sammanfattade i korthet ingår i kursens pris. Kursen passar alla som kan promenera i lagom takt samt göra rörelser med armarna över huvudet. Lymfaktivering ska inte göras under pågående cancerbehandling. Kontakta läkare innan påbörjad kurs om du är funktionslös om lymfaktivering passar vid specifikt sjukdomstillstånd.



Ev. kostnader för studiematerial tillkommer.

Språk

FRANSKA, REPETITIONS- OCH FORTSÄTTNINGSKURS

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Sonja Granbacka
on 18.00-19.30, kursavgift 28 €
15.1-9.4.2025, 24 lekt.**

Kursen passar för dig som tidigare lärt dig lite franska, till exempel i skolan eller via MI. Du kanske tycker det är så länge sedan att du glömt "allt" och känner dig osäker på att våga tala. Genom att repetera grunderna kommer du ändå antagligen att märka att en hel del av det du tidigare lärt dig ganska snabbt kommer tillbaka. I början av kursen har vi ett diagnostiskt test, för att få reda på deltagarnas nivå och kunna avgöra vilken kursbok som är mest lämplig.

Vi övar att på ett enkelt sätt berätta om oss själva och vår närmaste omgivning. Övriga teman enligt deltagarnas önskemål (till exempel turistfranska). Fokus ligger på muntliga övningar, hör- och läsförståelse.

TURISTSPANSKA

**Sandsund skola - Klassrum,
Roser Gabriel Pla
ti 18.00-19.00, kursavgift 20 €
4.2-15.4.2025, 13 lekt.**

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

ENGLISH DISCUSSION GROUP

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kursavgift 28 €
14.1-8.4.2025, 24 lekt.**

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



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



Litteratur och historia

KORSORDSPELET SCRABBLE

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

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

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

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

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

LEPPLAX BYAFORSKARE

Lepplax bibliotek, Gunda Öman
**to 17.30-19.45, kursavgift 25 €
30.1-27.3.2025, 24 lekt.**

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





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

PYSSSLA MED GIPS, ANPASSAD KURS

Kulturhuset AX - ateljén,
Gunvor Häggman
on 18.00-20.00, kursavgift 20 €
5.3-12.3.2025, 5 lekt.

Vi lär oss att göra roliga och vackra föremål i gips. En kväll blandar vi, häller och gjuter gips i formar. Sen när de torkat så målar vi dem. Vad sägs om en liten fågel, ett hjärta, en ängel eller en vacker ljusstake? Kursen är tänkt för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation. Materialkostnaderna ingår i kursavgiften.

GRÄNSLÖSKÖREN

Lövis - Salen, Dennis Rönngård,
Matilda Svenfelt
må 12.30-13.30, kursavgift 15 €
19.5-9.6.2025, 5 lekt.

Gränslöskören är tillbaka! Vi samlas och övar i maj och juni under ledning av Dennis Rönngård och Matilda Svenfelt. Repertoaren består av härliga sommarklassiker och kören uppträder på Allsång på toppen den 17 juni i Forsby. Varmt välkommen med!

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





Musik

Individuell undervisning i piano- eller orgelspelning. Tillsammans med eleven hittar vi en inspirerande repertoar. Vissa kurser har 15 min. lektionstid, vissa har 20 min och vissa 30 min. Kontrollera under respektive kurs!
Förtur ges till de som deltar på höstterminen

PIANO, BENNÄS

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

20 min lektionstid/elev/vecka.

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

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

20 min. lektionstid/elev/vecka.

PIANO, PURMÖ

Purmö skola - Klassrum, Anna-Karin Johansson
må 15.15-16.15, kursavgift 35 €
13.1-7.4.2025

15 min lektionstid/elev/vecka.

PIANO, SANDSUND, TISDAG

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

Om du vill lära dig spela piano eller redan spelar lite är det här kursen för dig. Som nybörjare lär du dig grunderna i notläsning. I samråd med eleven funderar vi på lämplig repertoar.

PIANO, KÅLLBY

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

15 min lektionstid/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, ONSDAG

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

15 min. lektionstid/elev/vecka.

ORGEL/PIANO, LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

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

Lektionstiden är 30 minuter/elev/vecka.

PIANO, ÖVERESSE

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

20 min lektionstid/elev/vecka.

ORGEL/PIANO LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.45-18.30, kursavgift 35 €
16.1-24.4.2025

15 min. speltid/elev/vecka.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetsalen, Åsa Grankvist
to 13.30-16.30, kursavgift 35 €
16.1-24.4.2025

15 min. lektionstid/elev/vecka.

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

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

20 min lektionstid/elev/vecka.

SPELA KYRKORGEL

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

Individuell undervisning 20 min/
elev/vecka. Nybörjare och längre
hunna är välkomna.

Nedre åldersgräns 10 år.

ORGEL/PIANO LEPLAX, FREDAG

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

15 min. lektionstid/elev/vecka.

GITARR, PURMO

**Purmo skola - Klassrum,
Anna-Karin Johansson**
må 16.15-17.15, kursavgift 35 €
13.1-7.4.2025, 16 lekt.

Gitarospelning, främst för nybörjare.
Kursens innehåll anpassas individu-
ellt efter nivå och önskemål. Enskild
undervisning 15 min/elev/vecka.

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, ESSE

**Överesse skola - Musiksalen,
Martin Nybacka**
ti 18.40-20.40, kursavgift 40 €
14.1-8.4.2025

Individuell undervisning 20 min/
elev/vecka. Har du länge velat börja

spela akustisk gitarr? Kom med och
lär dig grunderna i gitarrspel! Vi
går genom ackord och spelar låtar i
flera olika stilar. Ta med egen gitarr.
Kursen passar för alla åldrar, från 11
år och uppåt.

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

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, BENNÄS

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

Se föregående kurs.

TVÄRFLÖJT

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

Tvärflöjtkurs både för nybörjare
och för dig som har spelat tidigare.
Enligt elevens önskemål spelar vi
klassiskt, visor eller popmusik. Ett
antal flöjter finns att låna.

Individuell undervisning 30 min/
elev/vecka. Undervisning på svens-
ka, finska, engelska eller bosniska.

DRAGSPEL FÖR ALLA

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Mia Willnäs**
to 16.20-18.20, kursavgift 40 €
16.1-10.4.2025

Individuell undervisning i dragspel
(knapp- eller pianodragospel). Un-
dervisningen passar såväl nybörjare
som längre hunna som önskar mer
avancerad repertoar. Kursdeltaga-
ren kan välja repertoar från olika
musikstilar. Ta med eget instru-
ment. Individuell undervisning 20
min/elev/vecka.

FIOL, EDSEVÖ

**Edsevö skola - Musikklassen,
Johanna Lönngrén**
on 13.30-18.30, kursavgift 50 €
15.1-9.4.2025

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

FIOL, SANDSUND

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

Se föregående kurs.

NORDISK FOLKMUSIK

**Sandsund skola - Klassrum,
Anders Portin**
ti 18.30-20.00, kursavgift 28 €
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

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

DRAGSPELSGRUPPEN

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

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

BLÅSORKESTER

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

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

UKULELE I GRUPP

**Sursik skola - Musiksalen,
Per-Erik Jansson**
ti 18.00-19.30, kursavgift 28 €
21.1-15.4.2025, 24 lekt.

Spela ukulele i grupp. Passar såväl nybörjare som längre hunna. Lär dig ett av världens roligaste instrument, nya samt traditionella låtar. Meddela om du behöver låna instrument per e-post till mi@pedersore.fi.

FAMILJEROCKARNA

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

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

ELGITARR

Lövis - Salen, Evelina Salonen
ti 16.00-19.30, kursavgift 50 €
14.1-8.4.2025

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

ELBAS

**Sursik skola - Musiksalen,
Tobias Nygård**
to 16.30-18.30, kursavgift 50 €
16.1-10.4.2025

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

TRUMSETKURS

Lövis - Salen, Victor Nyblom
må 15.30-20.00, kursavgift 50 €
13.1-7.4.2025

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

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

Individuell undervisning 30 min/vecka.

SOLOSÅNG

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

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

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

SOLOSÅNG MED MATILDA, BENNÄS

**Axåkers skola - Musiksal,
Matilda Svenfelt
må 18.30-20.30, kursavgift 50 €
13.1-7.4.2025**

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

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

SOLOSÅNG MED MATILDA, ÖVERESSE

**Överesse skola - Musiksalen,
Matilda Svenfelt
on 17.00-18.00, kursavgift 50 €
15.1-9.4.2025**

Se föregående kurs.

SOLOSÅNG MED MATILDA, YTTTERESSE

**Ytteresse skola - Musikklass,
Matilda Svenfelt
to 16.30-19.00, kursavgift 50 €
16.1-10.4.2025**

Se föregående kurs.

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

SOLOSÅNG FÖR UNGA

**Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 14.30-20.30, kursavgift 50 €
15.1-9.4.2025**

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

BARNKÖR

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

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

QUNOS KÖREN

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

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

Se även UNG@MI
musikkurser på s. 36.





Bildkonst

Materialkostnader tillkommer.

KOM I KONTAKT MED DIN KREATIVITET

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Ann-Maj Granstubb
sö 13.00-17.00, kursavgift 20 €
9.2.2025, 5 lekt.**

Kom med på en inspirerande workshop där vi med hjälp av olika konstnärliga uttryck öppnar upp för vår kreativitet. Vi kommer att arbeta i lera, måla, skriva i ett flöde som vi varvar med dans och rörelse. Upplägget baserar sig på metoderna inom expressiv konstterapi samt färgbad. Inga konstnärliga färdigheter krävs. En materialavgift på 5 € tillkommer som betalas direkt till kursledaren.

Klä dig i bekväma oömma kläder och ta gärna med en anteckningsbok, yogamatta och eventuellt mellanmål.

KREATIV EGEN TID FÖR VUXNA

**Sursik skola - Bildkonstsalen,
Stina Sandström
ti 18.00-19.30, kursavgift 20 €
18.2-25.3.2025, 10 lekt.**

Har du sneplat på barn och unga som skapat och pysslat och önskat du haft den möjligheten? Har det kliat i fingrarna då du sett intressanta material men inte vetat hur du kunde använda dem? Tror du att du inte kan rita eller måla?

Känner du att du kunde behöva en stund av kreativt kravlöst skapande och samtidigt en stund för dig själv i socialt avslappnad miljö, där du utan att behöva känna någon stress eller press på resultat, kan experimentera med färger och material enbart för ditt eget nöjes skull?

Målet är inte resultatet utan den skapande processen, ett lustfyllt upptäckande eller meditativt roigande skapande, som avkoppling och för att utveckla den kreativa kapacitet vi alla har.

Vi använder återvinningsmaterial av alla möjliga slag, förutom traditionella konstmaterial som kol och blyertspennor; akrylfärger, tusch och vattenfärg med penslar och målarredskap av material vi ser runt oss. Vi kan måla på tapet, glas, kakel, göra paffbyggen, blanda nya material att forma och måla med, m.m. Materialkostnad ca 20 € tillkommer. Vi kan alla bidra till ett kreativt knytka! Konst är till för alla.

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



Hantverk

Materialkostnader tillkommer.

SILVERSMIDE

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

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

MÖBELRESTAURERING

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

Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renoveringen av träföremål. Även en del möbeltapetsering (textil). Ta med renoveringsföremål som du vill få sakkunnig hjälp och handledning med. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Kurstillfällen under våren: 7-8.2, 21-22.2, 7-8.3 och 21-23.3. Tvåspråkig kurs.

KERAMIK, TISDAG

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

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

KERAMIK, TORSDAG

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

Se föregående kurs.

KERAMIKHELG MED PÅSK- OCH VÅRTEMA

**Sussis pottor & pytor –
keramikverkstad, Överpurmo,
Sonja Ekstrand**
lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00,
kursavgift 35 €
15.3-29.3.2025, 21 lekt.

Vi kavlar, tummar och drejar ägg, påskharar och annat med och utan påsktema. Inga förkunskaper krävs. Sista kurstillfället målar och glaserar vi produkterna. Färdiga alster kan hämtas 1-2 veckor efter sista kurstillfället. Nedre åldersgräns 12 år. Ta med matsäck. Kaffe, te och micro finns på platsen. Materialkostnader tillkommer enligt användning. Kursdatum lö-sö 15-16.3 och lö 29.3, kl. 10-16 alla datum. Tvåspråkig kurs.

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

MOSAIKBOLLAR FÖR TRÄDGÅRDEN

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kursavgift 15 €
27.3-3.4.2025, 7 lekt.

Nu har vi snart den efterlängtrade våren här. På den här kursen kan du kan göra en färgglad mosaikblomma för att pryda trädgården. Ta med ljusa restbitar av kakel (5 mm tunna), handskar, en tom större tejprulle eller rund efterrättsskål. Ta med som reservavgift en mindre lerkruka. Materialkostnader ca 20 €, betalas till kursledaren.

PAJUAMPELI

Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Sari Saarikoski
ke 17.00-20.00, kurssimaksu 10 €
19.3.2025, 4 oppit.

Opi punomaan kartion mallinen suppilokori. Amppelein halkaisija on 20-25 cm ja punotun osan korkeus noin 30 cm. Amppeleihin voi myös punoa kahvat. Punonta on helppoa ja monipuolista ja soveltuu myös aloittelijoille. Voit ostaa kurssilta liotetut luonnonpajut. Viljellyistä pajuista on helppo punoa, sillä pajut ovat tasalaatuisia ja sopivan pitkiä. Materiaalit 12 €. Mukaan voit ottaa oksasakset. Kurssin opetuskieli on suomi.

EN MJUK OCH SKÖN MATTA AV MOSSA

Kulturhuset AX - Ateljén,
Jeanette Rönkvist-Aro
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
3.6.2025, 4 lekt.

Lär dig att fläta din egen dörrmatta i björnmossa till midsommaren. Den sega, trådlika mossan flätas, formas och sys ihop till sköna, mjuka mattor att sätta nakna sommarfötter på. Tag med grovt lingarn, sekator, sax och egen björnmossa. Minst två stora plastkassar går åt till en liten matta. Plocka mossan i nävar och placera dem i ordning och omlott i påsen. Kom ihåg att fråga markägaren om lov innan du plockar björnmossan, om du plockar på annans mark. Du får handledning så att du kan göra mattan klar hemma ifall kurstiden blir knapp.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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





Textilhantverk

BRODERA MERA - MAKE A STATEMENT

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Pernilla Vikström
lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00,
kursavgift 25 €
18.1-19.1.2025, 13 lekt.**

Frihandsbroderi är inte enbart ett roligt och kreativt hantverk, det används också idag för att göra sin röst hörd, för att föra fram ett budskap eller bara för att göra någon glad. Genom att brodera en text, citat eller ett ord kan du utan att säga något ändå föra fram ditt budskap. Under två kreativa inspirationsdagar lär vi oss olika broderistygn och hur man kombinerar dem, hur man kombinerar text och mönster och hur man själv kan göra mönster. Kursen lämpar sig för nybörjare och även för dig som broderat tidigare. Infobrev sänds ut till deltagarna före kursstart.

KREATIV BRODERILÖRDAG

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Pernilla Vikström
lö 10.00-16.00, kursavgift 30 €
8.2.2025, 8 lekt.**

Att skapa hantverk tillsammans med andra kreativa människor ger inspiration och glädje.

Att brodera fritt är inte svårt. Med enkla, roliga stygn kan du skapa personliga broderier.

Under en kreativ broderidag tillsammans lär vi oss grunderna i modernt broderande, jobbar med några grundstygn och hur man överför mönster till tyg. Färdiga modeller finns att tillgå som du själv kan utveckla till egna. Ta med en kompis eller kom själv och upplev kreativitet och inspiration tillsammans när vi jobbar med Slow Craft. I god tid före dagen sänds infobrev ut till deltagare gällande material som du behöver inför broderiworkshopen. Lunch ingår i kursavgiften. Maten är gluten- och laktosfri. Vänligen meddela om du har andra matallergier.

STICK- OCH VIRKTRÄFF MED LINA

**Ytterse skola - Textilslöjdsalen,
Lina Peräneva
on 18.00-20.30, kursavgift 28 €
15.1-16.4.2025, 23 lekt.**

Har du en dröm om att lära dig att sticka eller virka? Är du nybörjare eller har du redan många års erfarenhet av stickning? Det här är kursen för dig! Vi träffas varannan vecka för att sticka och virka tillsammans med likasinnade. Vill du lära dig tolka mönsterbeskrivning-

Materialkostnader tillkommer.

ar, välj rätt storlek, sticka en tröja uppifrån ner eller flerfärgsvirka? Vi bekantar oss med nya garn och du bestämmer själv vad du vill sticka eller virka. Ta med egna tillbehör till kursen. Du kan också köpa garn av läraren. Tvåspråkig kurs.

PURMOTRÖJAN

**Nederpurmo Marthagård,
Marie-Louise Thylin
må 18.00-20.00, kursavgift 25 €
20.1-3.3.2025, 16 lekt.**

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

STICKA FLERFÄRGAT MED LYFTA MASKOR

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin**
lö 10.00-15.00, kursavgift 25 €
25.1-1.2.2025, 13 lekt.

Har du stickat mycket och vill få nya idéer så är det här kursen för dig! Du får prova på tvåfärgad patent- eller briocestickning, mosaikstickning och vävstickning. Du stickar en provlapp och får olika mönster på stickade saker där teknikerna ingår. Till första tillfället tar du med valfritt yllegarn och passande stickor.

TVÅÄNDSTICKNING

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marianne Wasberg**
lö 9.00-16.00, kursavgift 20 €
15.3.2025, 9 lekt.

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

SPETSKNYPPNING

**Bygården i Katternö,
Nina Schwarz**
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00,
kursavgift 42 €
25.1-23.3.2025, 48 lekt.

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom enkla övningar. Vana knypplare gör spets enligt egen kunskapsnivå, slutför tidigare arbeten, börjar på nya arbeten eller studerar nya spetsstyper, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spetsstyper, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls lö-sö på vårterminen: 25-26.1, 22-23.2 och 22-23.3. Tvåspråkig kurs.

BLI GLAD AV MÅNDAGSSÖMNAD

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

En kortare sykurs där du kan sy allt från baby- och barnkläder till nya kläder åt dig själv eller inredningstextilier till hemmet. Passar både för nybörjare och dig som sytt tidigare.

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

KLÄDSÖMNAD, SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

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

Kom med och sy och inspireras. Den här kursen omfattar klädsömnad och är tänkt för dig som sytt en del kläder förr. Du får handledning under kursen med att förverkliga dina plagg, allt från mönsterkopiering till inprovning och sömnad av plaggen.

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

FÖRFÄRDIGA HALVFÄRDIGA SYPROJEKT, ÄNDRA OM OCH REPARERA

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €
27.1-31.3.2025, 36 lekt.

Har du halvfärdiga syprojekt, t.ex. plagg eller lappteckningar, som ligger hemma och väntar på att bli klara? På den här kursen är fokus på att sy klart halvfärdiga textilarbeten. Du får även se om och reparera gamla kläder här. Genom individuell handledning får du hjälp med att fixa klart arbetena under kursen. Mer om kursen: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

ATT SY PÅ OVERLOCK-MASKIN, FORTSÄTTNINGSKURS

**Sandsund skola - Textilsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
1.2.2025, 7 lekt.

För dig som redan gått kursen Att sy på overlock-maskin ordnas en fortsättningskurs med inriktning på praktisk sömnad. Här får du se resårer, fällor och kantningar i olika material anpassade till just din maskin. Ta med din egen fungerande overlock-maskin. Har du inte egen overlock-maskin så kan du sy på skolans maskiner. Materialinfo ges innan kursen.

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

MARIMEKKOINSPIRERAT

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
ti 18.00-21.00, kursavgift 32 €
4.2-1.4.2025, 32 lekt.

Marimekkos mönster och tyger är fortfarande populära, såväl i hemlandet som ute i världen. Här kan du skapa av dem, både kläder och något till hemmet. Klänningar, byxor, kjolar, börsar, att klä om möbelkuddar m.m. Det är bara din egen fantasi som lägger stopp för idéerna. Du bör ha sytt en del kläder och behärska att sy på maskin för att delta i denna kurs.

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

VACKRA KNAPPAR

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
13.2.2025, 4 lekt.

Finurliga och passande knappar kan ibland vara svårt att få tag i. På den här kursen får du lära dig göra egna knappar. Vi syr, virkar och broderar samt syr fast dem med lite ro-

liga stygn. Du får med dig hem flera olika knappar. Ta med pärlgarn, moulinégarn, stick- och virkgarner, virknål, synål och tråd. Ta också med något projekt där knapparna fattas eller där du vill byta till nya.

LINNEVÄSKA TILL SOMMAREN

Sursik skola - Textilslöjdsalen, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
13.3.2025, 4 lekt.

Sy en väska enligt japansk tradition, en "knotbag". Väskan kan göras vändbar och du får på det sättet två olika utseenden på väskan. Den är praktisk att ha kring handleden, eftersom den låses genom att man trär det ena handtaget in i det andra. Du kan också välja att göra en längre väskmodell som blir en axelväska eller en s.k. produktväska. Vi syr enbart raksöm på maskin, så även om du inte sytt på länge klarar du av att sy väskan. Material som du behöver ha med är tunt bomulls- eller linnetyg, ca 1 m x 70 cm, lika mycket tyg till foder samt tunn

vadd. Du kan gärna återanvända till exempel gamla skjortor. Ta med sax, tråd, penna, linjal och egen symaskin, om du vill. Symaskiner finns på plats.

SY EN SOMMARHATT

Sursik skola - Textilslöjdsalen, Carola Renlund
må 18.00-21.00, kursavgift 15 €
28.4-5.5.2025, 8 lekt.

Två måndagskvällar under våren är du välkommen med att lära dig sy enkla sommarhattar. Sommarhatten kan användas för alla möjliga aktiviteter, t.ex. som sol- och strandhatt, hatt för trädgårdsarbete, fiskehatt, hatt för bätliv eller varför inte matcha din sommarklänning med en unik hatt.

Ta med bomullstyg eller annat lämpligt tyg, ca 50-60 cm (140 cm bredd) och sytråd. Det är även möjligt att återbruka och sy av gamla jeans eller andra begagnade textilier. Därtill behövs fodertyg, styvningstyg och kantband/snedlist. Alla sytillbehör behöver du själv ta med.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kursavgift 42 €
14.1-15.4.2025, 43 lekt.

Kursen är en fortsättning från höstterminen för nybörjare att väva i vävstol. Ta kontakt med läraren om du inte deltagit på höstterminen och vill väva i vävstol. Du som vill lära dig väva mönstrade band kan göra det istället. Med mönstrade band kan du dekorera dina stickade eller sydda plagg, göra handtag till väskor och korgar som är svåra att få tag på i passande färg.



KREATIVA HÄNDER

Kreativa händer-kurserna 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. makramé, broderi och tuftning. Du får nya virk- och stickmodeller. Du får komma med önskemål och bestämmer själv vad du vill göra. Vi inspirerar varandra. Om du inte deltagit under hösten och vill väva, ta kontakt med läraren (050-5622385).

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist bykyrka, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.30, kursavgift 34 €
15.1-26.3.2025, 40 lekt.

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 42 €
13.1-31.3.2025, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby byastuga, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 42 €
14.1-8.4.2025, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

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

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

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

KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Marthagård, Marie-Louise Thylin
to 9.30-12.00, kursavgift 42 €
16.1-24.4.2025, 43 lekt.

Ingen kurs 17.4.

Djur och natur

INTENSIVKURS INFÖR JÄGAREXAMEN

**Pedersöre Gymnasium - G6,
Mattias Kanckos
må, ti, on 17.00-21.00
kursavgift 25 €
10.3-12.3.2025, 15 lekt.**

En intensivkurs för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkänedom, viltekologi, 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 av kursledaren (30 €), men meddela i så fall redan vid kursanmälan att du vill köpa boken på plats (meddelas per e-post till adressen mi@pedersore.fi). Kursen förbereder för deltagande i examenstillfälle för jägarexamen. Ett första examenstillfälle hålls direkt efter kursen på onsdag 12.3 kl. 20.00. Examensavgift på 20 € tillkommer. Åldersgräns 12 år. Kursdatum: må 10.3, ti 11.3 och on 12.3 kl. 17-21. Ta med mellanmål för kurskvällarna.

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

**Anne-Maria Willman
ti 9.30-12.00, kursavgift 25 €
6.5-3.6.2025, 17 lekt.**

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 8 km per gång. Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv efter vintern och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 6.5, 13.5, 20.5, 27.5 och 3.6. Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

KVÄLLSVANDRINGAR

**Anne-Maria Willman
to 18.00-21.00, kursavgift 28 €
8.5-5.6.2025, 20 lekt.**

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv efter vintern och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 8.5, 15.5, 22.5, 29.5 och 5.6 (vandring även Kristi himmelfärdsdag). Platserna meddelas senare till de anmälda per e-post.

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

VÅRVANDRING I PATVINSUO NATIONALPARK

Camilla Sandström

Infoträff må 12.5 kl. 18.00-19.30, kursavgift 85 €

Vandring 29.5-31.5.2025

Följ med på vårvandring i Patvinsuo nationalpark och upplev ett av Finlands mest imponerande myrlandskap. Patvinsuo bjuder på vidsträckt aapamyrar, långa sandstränder och ett rikt fågelliv med otaliga fågelarter.

Det blir vandring en halvdag och två heldagar, sammanlagt ca 40 km. Vi samåker i privata bilar med start på torsdag morgon 29.5. Hemfärd efter avslutad vandring på lördag 31.5. Övernattning i tält eller hängmatta. Egen utrustning behövs, men guiden kan hjälpa till att skaffa fram utrustning ifall du inte själv har.

För att delta behöver du vara mellan 15-65 år och ha en god grundkondition.

Inför vandringen har vi en infoträff må 12.5 kl. 18 i Kulturhuset AX, samlingsrummet, där vi går igenom allt praktiskt som rutt, utrustning, samåkning med mera.

Välkommen med och upptäck en bit av Finlands vildmark!

Vid annullering efter 15.5 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

RUSKAVANDRING I SALLA, IN THE MIDDLE OF NOWHERE!

Johan Byggmästar

Infoträff må 25.8 kl. 18.30-20.00, kursavgift 140 €

Vandring 17-21.9.2025

Kom med på en 4 dagar lång ruska vandring till Salla Nationalpark i nordöstra Finland. Vandringen startar från Sallatunturi och går mestadels i lättvandrad lågfjällsterräng. Vi kommer även att vandra delar av UKK-leden som sträcker sig genom Salla Nationalpark. Har vi riktigt tur kan vi även få uppleva norrskenet dansa på stjärnhimlen.

Vandringen lämpar sig för vandrare med normal grundkondition och med tidigare erfarenhet av vandring med tung packning och av tältövernattning. Dagsetapperna är ungefär 15-20 km och vi övernattar i tält. Guiden hjälper till både före, under och efter vandringen med det som behövs. Vi samåker till Lappland och delar på transportkostnader, maten betalar var och en själv, i övrigt inga tilläggskostnader.

Ett förberedande möte och infotillfälle hålls måndagen den 25.8 kl. 18.30 i Kulturhuset AX, samlingsrummet. Vandringsresan sträcker sig från onsdag-söndag 17 - 21.9. Vandringsdagarna är torsdag - söndag.

Vid annullering efter 3.9 faktureras halva kursavgiften.

Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

VÅRPADDLING I SIIPONJOKI

Camilla Sandström,

Jesper Holmstedt

lö 8.00-17.00, kursavgift 65 €

17.5.2025

Följ med på en äventyrlig vårpaddling till Kalajoki!

Vi paddlar sista delen av Siiponjoki ända ut till havet vid Kalajoki. Siiponjoki slingrar sig genom dramatisk natur med höga, branta sandbankar runt om och mellan varven finner sig en liten känsla av att paddla i de kända åarna i Kuusamotrakten. Vid flera av de små forsarna som finns i ån ser man att kräftfiske är populärt här.

Total paddlingssträcka ca 14 km.

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

För att delta behöver man vara simkunnig och bekväm med att stiga i och ur kanoten utan hjälp. Du bör vara minst 15 år.

Samåkning i privata bilar från Neste, Edsevä.

Välkommen med på en paddlingsupplevelse som sällan erbjuds!

Vid annullering efter 2.5 faktureras halva kursavgiften

Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.



Trädgård

PLANERA DIN TRÄDGÅRD, A.

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Sandra Konttinen**
må 18.00-21.00, kursavgift 20 €
27.1-10.2.2025, 12 lekt.

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

PLANERA DIN TRÄDGÅRD, B.

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Sandra Konttinen**
on 18.00-21.00, kursavgift 20 €
22.1-12.2.2025, 12 lekt.

Se kursbeskrivning på föregående kurs. Kursdagar: on 22.1, 29.1 och 12.2. Ingen kurs 5.2.

Se också Online-kursen
Fråga trädgårdsdoktorn s. 35

OLIKA SORTERS PELARGONER

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Majvor Nylund
och Lotta Määttä**
må 18.00-20.30, kursavgift 15 €
3.3.2025, 3 lekt.

Kommer du ihåg din farmors eller mormors pelargoner? Pelargonier är en av våra mest älskade blommor som alltid lyser upp balkonger, uteplatser eller fönsterbrädor. De är lättskötta, tåliga och blommar tacksamt under sommaren. Kom med och planera sticklingar tillsammans med Majvor och Lotta samt få tips om hur du får dem att blomma hela sommaren och att övervintra. Du får se många sorter som du kanske aldrig sett då Tiina från Pelargonitaivas i Åbo kommer och visar sitt sortiment av pelargonier. Möjlighet finns att köpa eller beställa sticklingar. Kostnader för krukor och mylla tillkommer och betalas på plats. Ta med oömma kläder och handskar.

VINTERODLING

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Ida Holmström**
to 18.00-21.00, kursavgift 25 €
20.3.2025
4 lekt. + distans handledning

Oberoende av snömängd och minusgrader kan man redan i mars börja odla utomhus. Det finns flera sätt att odla på. Det krävs ingen eldriven värme och specialljus, utan bara kunskap om vilka frön som kan

sås var. Vi går igenom hur man kan börja odla tidigt; i kallbänk, varmbänk och förödling utomhus. Vi kommer även att förbereda och så i återanvända godislädor som deltagarna tar med hem efter kurskvällen. En del av kursen görs även på distans som en sluten Facebookgrupp, för att vi skall ha möjlighet att följa upp hur vinterodlingarna framskrider och få rådgivning. Materialkostnader (ca 10 €) tillkommer och betalas i samband med kursen direkt till läraren.

ODLA TILLSAMMANS

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Ida Holmström**
on 17.30-20.30, kursavgift 20 €
16.4.2025, 4 lekt.

Att odla tillsammans är något magiskt. Att tillsammans få planera, sköta om plantorna och se hur de växer och slutligen att kunna skörda. På den här kursen får ni idéer på hur ni tillsammans kan starta upp en liten odling enligt metoden no-dig, vilket betyder att man inte behöver gräva sin trädgårdsodling, utan kan bygga den uppåt. Det är även ett odlingssätt med minimalt lite ogrärensning, super - visst? I denna kurs får ni instruktioner hur nu ska bygga upp en ny odlingslimpa och tips om det, men vi har även tid att så de första fröna som ni tar med hem. Materialkostnader, ca 10 € betalas till läraren i samband med kursen. Anmäl endast den vuxna men kursavgiften gäller en vuxen och ett barn.



Matlagning

Ingredienskostnader tillkommer. Ta med förkläde, kökshandduk och ingrediensavgift.

KRYDDIG KORV AV VILTKÖTT

Sursik skola -
Undervisningsköket, Anita Storm
lö 10.00-17.00, kursavgift 20 €
18.1.2025, 9 lekt.

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

MATLAGNING FÖR DAGLEDIGA

Bygården i Katternö,
Benita Björkström
ti 9.00-13.00, kursavgift 30 €
21.1-18.2.2025, 27 lekt.

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

FRÅN FRÖ TILL BRÖD - NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING

Jeriko Gård, Ytteresse,
Camilla Smeds
fr 17.30-20.30, lö 10.00-15.00,
kursavgift 35 €
31.1-1.2.2025, 11 lekt.

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

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

På fredagkväll dricker vi kvällste och äter surdegs-smörgås, på lördag bakar vi surdegspizza till lunch (till självkostnadspris för båda dagarna, totalt 10 €). Ta med förkläde och inneskor.

BAKA TILLSAMMANS

Sursik skola -
Undervisningsköket, Ida Lillqvist
ti 17.30-19.30, kursavgift 20 €
4.2-11.2.2025, 5 lekt.

Vi bakar gofika till helgen. Vi bakar allt från småbröd till enklare kakor. Kursen riktar sig för barn i åldern 6 år och uppåt i vuxet sällskap. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxne. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Ta med förkläde och en burk att ta hem kakorna i.

BLI VINEXPERT PÅ EN KVÄLL

Loffens i Bennäs,
Glenn Sundstedt
fr 18.30-20.30, kursavgift 20 €
7.2.2025, 3 lekt.

Kom med och lär dig hur man provar viner på rätt sätt med hjälp av ögon, näsa och mun. Vi provar och lär oss skilja mellan billigare och dyrare viner - allt på ett lättfattligt, men lärorikt sätt. Vinkostnaderna ca 13-17 € per person betalas till kursledaren. Ta med 4 st egna vinglas till kursen. 6 olika viner provas.

TRERÄTTERS MIDDAG MED BALJVÄXTER

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
må 18.00-21.00, kursavgift 10 €
17.2.2025, 4 lekt.**

Baljväxter är proteinrika, fibrerrika, järnrika och klimatsmarta. Ersätt köttet helt eller delvis med bönor, linser, ärter m.m. Vi tillreder en trerätters middag. Ingredienskostnaderna betalas till ledaren på plats (kontant eller mobilepay).

DEN FANTASTISKA HONUNGEN

**Marc's gård, Överpurmo,
Marina Bock
lö 10.00-14.00, kursavgift 15 €
8.3.2025, 5 lekt.**

På Marc's Gård får du information om ekologisk honung, användningstips och smakupplevelser. Du kommer att få smaka på olika sorters honung samt lära känna andra biodlingsprodukter såsom bibröd, bivax, pollen och perga. Vi tillreder en lätt lunch tillsammans i Minnas bageri, bakar och gör en läcker efterrätt som vi sedan njuter av tillsammans. Honungen kommer att finnas med i allt som vi gör. Som avslutning på dagen förflyttar vi oss till honungsköket och gör varsin bivaxduk som sedan kan användas som miljövänlig matförpackning. Målet med kursen är att kunna använda den naturliga honungen mera mångsidigt i köket och således minska på det vita sockret.

Kostnader för material och ingredienser betalas till läraren, 25 €.

ITALIENSKA SMÅRÄTTER

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Anne Levlin
lö 11.00-14.00, kursavgift 10 €
15.3.2025, 4 lekt.**

Antipasti, italienska smårätter, har en självklar plats i det italienska köket och är sättet att börja en riktig italiensk måltid. Vi satsar inte enbart på smaken, utan även på

presentationen. Kom och prova på att tillreda fem olika antipastirätter, som du kan briljera med hemma när du har gäster, antingen för att starta en måltid eller som aptitretare vid en festlig tillställning.

Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren.

RAWCAKES

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Alva Nygård
fr 18.00-21.00, lö 10.00-13.00,
kursavgift 15 €
21.3-22.3.2025, 8 lekt.**

Raw food har blivit allt mer populärt tack vare sitt fokus på näringsrika och obehandlade råvaror. Raw cakes är desserter gjorda utan ugn på naturliga ingredienser som nötter, dadlar och frukt. De är fria från raffinerat socker, gluten och mjölkprodukter. Kakorna är ett hälsosamt och veganskt alternativ till traditionella bakverk. I kursen bakar vi en kaka/person. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren (15 €). Obs, ta med egen blender/mixer (ej stavmixer).

SPANIENS OLIKA VINER

**Loffens i Bennäs,
Glenn Sundstedt
fr 18.30-20.30, kursavgift 20 €
21.3.2025, 3 lekt.**

Spanien är ett av de stora vinländerna i världen. Vilka är de kända vindistrikten, vilka är landets speciella druvor och specialiteter? Vi provar 6-8 st olika viner: mousserande, vitt, rött och dessertvin. Ta med 4-6 st egna vinglas. Vinkostnaderna ca 13-17 € per person betalas till kursledaren.

PÅSKBRUNCH

**Sursik skola -
Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
lö 10.00-13.00, kursavgift 10 €
5.4.2025, 4 lekt.**

Som inspiration inför en av årets stora mathelger tillreder vi och äter en påskbrunch. Kom hungrig och

ta för säkerhets skull med en ask för eventuella rester. Ingredienskostnaderna betalas till ledaren på plats (kontant eller mobilepay).

KONSERVERA UTAN TILLSATSER

**Bygården i Katternö,
Gunvor Häggman
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00,
kursavgift 15 €
7.4-8.4.2025, 8 lekt.**

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

ALKOHOLFRIA DRYCKER - MOCKTAILS

**Restaurang Pavis, Jakobstad,
Emilia Fagerholm
må 18.00-21.00, kursavgift 10 €
14.4.2025, 4 lekt.**

En mocktail är en trendig dryck som passar alla i ditt sällskap! Du är varmt välkommen att ta del av den här mocktailkursen vid Pavis, som du kommer att ha nytta av när du vill imponera på dina vänner och familj under middagsbjudningar eller varför inte kollegan på en AW? Lär dig olika tekniker i baren och bli proffs på att skapa läskande smakupplevelser i drinkformat. Meddela ev. allergier i samband med anmälan. Ingredienserna betalas till kursledaren.



Dans

LINDY HOP FÖR NYBÖRJARE

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Jannika Tallgård, Olof Englund
lö 12.30-16.30, kursavgift 42 €
25.1-24.5.2025, 27 lekt.

Lindy hop är en lekfull pardans som oftast dansas till swingmusik. I Lindy hop finns utrymme för kreativitet och kommunikation mellan dansarna. Dansen passar alla åldrar. Inga förkunskaper krävs. Vi repeterar allt som gjordes på höstens workshop och fortsätter sedan med nytt material.

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

Undervisningsspråket är svenska, finska eller engelska enligt gruppens behov.

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

Kursdatum: lö 25.1, 22.2, 29.3, 26.4 och 24.5.

DANCE

Axåkers skola - Gymnastiksal, Sini Patrikainen
to 18.00-18.45, kursavgift 15 €
6.3-27.3.2025, 4 lekt.

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

NYBÖRJARKURS I LINEDANCE

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,
kursavgift 15 €
8.2-9.2.2025, 7 lekt.

Linedance är en dansform som tidigare förknippades med country-musik, 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 förkunskaper. Ta med bekväma dansskor, vattenflaska och gott humör. Tvåspråkig kurs. Observera kursdatum!

VUXENBALETT

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

Ballett för vuxna. Vi repeterar grunderna och fortsätter med övningar i klassisk balett för att förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tassar. Under studentskrivningarna (8.3, 15.3 och 22.3) flyttas kursen till Edsevö skola. Även 12.4 hålls kursen i Edsevö skola. Tvåspråkig kurs.

Kom i håg att fylla i kursutvärderingen som du får till din e-post efter avslutad kurs.

Tillsammans kan vi göra bättre kurser!



Gymnastik och träning

De kurser som har ett **(F)** efter kursnamnet ingår i Flexpasset (läs mer om Flexpasset på sid. 43)

MUSKULÄR OCH MENTAL AVSLAPPNING

Loffens i Bennäs, Camilla Kronholm
ti 18.30-19.15, kursavgift 15 €
21.1-18.2.2025, 5 lekt.

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

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

DANCE

Axåkers skola - Gymnastiksal, Sini Patrikainen
to 18.00-18.45, kursavgift 15 €
6.3-27.3.2025, 4 lekt.

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



mi.pedersore.fi

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

TRAPPTRÄNING

Motionstrappan, Lilla Mörviksvägen 59, Jakobstad, Carina Ahlqvist
må 18.30-19.30, kursavgift 20 €
5.5-16.6.2025, 9 lekt.

När du går i trappor stärker du bland annat ben och rumpa, senor och skelett, samtidigt som du ökar förbränningen och får upp pulsen. Vi gör olika trappövningar och muskelövningar. Ta med vattenflaska och klä dig enligt vädret!

KUNDALINIYOGA

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 13 €
3.4-15.5.2025, 10 lekt.

Det här är yogapasset för dig som yogat någon gång tidigare. Du behöver ta med dig yogamatta, en kudde att sitta på, en filt, gärna varma sockor och eventuellt en vattenflaska. Kursdatum: 3.4, 10.4, 17.4, 24.4, 8.5 och 15.5.

LYMFPROMENAD

**Kulturhuset AX –
samlingsrummet och utomhus,
Katarina Bårdén
to 18.30-20.00, kursavgift 70 €
8.5-5.6.2025, 8 lekt.**

På Lymfpromenad får du lära dig hur man öppnar upp lymfsystemet för att hjälpa kroppen att dränera vätska och slagg. Vi djupandas, gör självmassage och rör på övre kroppen samtidigt som vi promenerar. Första tillfället hålls i Kulturhuset AX, samlingsrummet och är en föreläsning om lymfsystemet och lymfpromenad, vilket man bör delta i för en lyckad kunskapsöverföring. De två övriga tillfällena hålls utomhus. Ett träningsarmband (värde 50 €) med alla rörelser sammanfattade i korthet ingår i kursens pris.

Kursen passar alla som kan promenera i lagom takt samt göra rörelser med armar över huvudet. Lymfaktivering ska inte göras under pågående cancerbehandling. Kontakta läkare innan påbörjad kurs om du är fundersam om lymfaktivering passar vid specifikt sjukdomstillstånd.

AMERICANO PADEL

**Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 30 €
4.3-25.3.2025, 11 lekt.**

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

MUSKELMIX, FORSBY (F)

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

Häng med på ett svettigt och roligt gympass! Vi har mestadels

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

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

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

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

CIRKELTRÄNING, PULS OCH STYRKA, SUNDBY

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

Kom med på ett tufft, svettigt och roligt träningspass för hela kroppen! Kursen passar både damer och herrar, nybörjare och mera erfarna tränare. Vi jobbar med olika vikter och redskap samt egen kroppsvikt.

Alla övningar går att anpassa till egen konditionsnivå. Ta med dig inneskor, vattenflaska och liggunderlag.

INTENSIV TRÄNING, KÅLLBY

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

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

INTENSIV TRÄNING, ESSE (F)

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

Se föregående kurs.

INTENSIVTRÄNING FÖR MÄN, KÅLLBY (F)

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

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

Observera att kursdeltagare EJ är försäkrade via Pedersöre MI.

TMK (F)

Sursik skola - Anderssensalen, Andreas Forsman
to 19.00-20.00, kursavgift 26 €
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

TMK står för trötthetsmotståndskraft. Hård, pulshöjande och rolig träning som passar alla! Man tränar utifrån sin egen nivå. Både damer och herrar är välkomna. Under studentskrivningarna i Anderssensalen i mars (13-27.3) hålls kursen i Axåkers skola.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN - ONLINE

Marina Kulla
må 10.00-23.00,
kursavgift 30 €
13.1-14.4.2025, 20 lekt.



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

EFFEKTIV STYRKETRÄNING

Sursik skola - Anderssensalen,, Marina Kulla
ti 18.15-19.45, kursavgift 32 €
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

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

Under studentskrivningarna i Anderssensalen hålls kursen i Axåkers skola.

På kurserna Cirkelträning i gymmet och Gymträning:

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, FÖR KÖKS- OCH STÄDPERSONAL

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

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

GYMTRÄNING, ESSE

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR, TIDIGARE GRUPPEN

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR, SENARE GRUPPEN

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist, Camilla Bodbacka
lö 8.15-9.30, kursavgift 30 €
18.1-12.4.2025, 20 lekt.

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist, Camilla Bodbacka
lö 9.45-11.00, kursavgift 30 €
18.1-12.4.2025, 20 lekt.

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

TISDAGSMOTION MED MIA (F)

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

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

DAMGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

Kom med på en rolig och fartfylld gympa! Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Varannan gång kör vi cirkelträning. Ta hantlar och liggunderlag med.

MOTIONSGYMPA, SANDSUND (F)

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Bjon on 19.15-20.15, kursavgift 26 € 15.1-9.4.2025, 16 lekt.

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

MOTIONS KUL I LAPPFORS (F)

Pedersöre vildmarkscenter, Lappfors, Tarja Häll må 18.30-19.30, kursavgift 26 € 13.1-7.4.2025, 16 lekt.

Vardagsmotion för hela kroppen för både damer och herrar. Pulshöjande övningar och styrketräning samt som avslutning stretching. Vi använder även hantlar och gummiband. Ta med gympamatta, hantlar och träningsgummiband (om du har). Vårens sista kurstillfälle avslutar vi med ca 2 h vandring, om vädret tillåter.

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå byagård, Hannele Kaskinen må 18.30-19.30, kursavgift 26 € 13.1-7.4.2025, 16 lekt.

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



VATTENGYMNASTIK

Folkhälsan Östanlid - Simbassängen, Ulrika Lunabba-Svanström fr 17.00-17.45, kursavgift 94 € 17.1-4.4.2025, 12 lekt.

Kom med på en skön träningsform där hela kroppen får vara med. Allt till medryckande musik. Träningen passar alla. Kurs även under sportlovsveckan (28.2).

MOTIONERA MED BOLLEN

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

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

FUTSAL FÖR NYBÖRJARE, 15+

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

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



INNEBANDY FÖR HERRAR, 16+

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

Vi spelar innebandy. Ta med egen klubba och inneskor.

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena, Minna Linnell sö 18.00-19.00, kursavgift 26 € 19.1-13.4.2025, 16 lekt.

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

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena, Martin Härmälä sö 19.00-20.30, kursavgift 32 € 19.1-13.4.2025, 24 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY (F)

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

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE (F)

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

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

HERRGYMPA TUFFARE TAG, SANDSUND (F)

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
ti 19.00-20.30, kursavgift 32 €
14.1-8.4.2025, 24 lekt.

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

FORTSÄTTNINGSKURS I MEDELTIDA LÅNGSVÄRD

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Sebastian Wilhelmsson
må 17.00-19.00, kursavgift 45 €
13.1-7.4.2025, 32 lekt.

Träning med medeltida långsvärd är en del av flera olika kampformer som gemensamt kallas HEMA (Historical European Martial Arts) och som blivit allt populärare i Finland samt i Europa i allmänhet.

HEMA kan utövas som både motionsform eller kampsport eller ifall du helt enkelt har intresse av medeltiden och svärdskonst. Trots sitt blodiga förflutna är HEMA säkrare än t.ex. fotboll.

Kursen är menad som fortsättningskurs för de som redan gått en grundkurs i långsvärd och redan skaffat egen utrustning, men en del utrustning finns att låna vid behov.

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

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 24 €
17.1-25.4.2025, 17 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba
ti 14.00-15.00, kursavgift 23 €
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

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

GYMTRÄNING FÖR SENIORER, PURMO

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

Vi tränar styrka och kondition med hjälp av maskinerna i gymmet, fria vikter, gummiband, boll, egen kroppsvikt, m.m. Kort uppvärmning före passet samt stretching efteråt. Ta med liggunderlag, vattenflaska och gärna en liten handduk. Observera att deltagarna även behöver lösa ut en gymnyckel från Träningsverket (OBS: nytt pris: 61 € för 3 mån.), om man inte har nyckel från tidigare. Nyckeln ger tillgång till obegränsad användning av gymmet även under övriga tider.

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER I ESSE GYMMET

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

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

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER I ESSE GYMMET, EXTRAINSATT KURS

Esse gymmet, Daniela Pettersson
on 11.15-12.45, kursavgift 10 €
15.1-9.4.2025, 24 lekt.

Se kurs ovan.

HÅLL DIG I FORM 1.

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

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

HÅLL DIG I FORM 2. MORGONPIGGA SENIORER

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

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

HÅLL DIG I FORM 3.

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

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

Seniorgymnastik för damer och herrar 60+:

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

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

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

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, PURMO

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

Tag med vattenflaska och gummi-band.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, KÅLLBY

**Kållby samlingshus -
Serveringsrummet,
Ann-Louis Wikblad**
on 13.45-14.45, kursavgift 26 €
15.1-30.4.2025, 20 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad**
on 15.15-16.15, kursavgift 26 €
15.1-30.4.2025, 20 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad**
on 16.45-17.45, kursavgift 26 €
15.1-30.4.2025, 20 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, EDSEVÖ

**Edsevö byahem,
Ann-Louis Wikblad**
fr 11.30-12.30, kursavgift 25 €
17.1-25.4.2025, 17 lekt.





SOMMARKURSER INOM TRÄNING

SOMMARGYMPA, PURMO

Utomhus vid Purmo skola,
Anne-Maria Willman
ti 19.00-20.00,
kursavgift 25 €
3.6-12.8.2025, 13 lekt.

Sommarträning utomhus för damer och herrar. Vi har cirkelträning med olika stationer och använder oss av terrängen i omgivningen för att få omväxlande rörelseutmaningar. Vi tränar både muskelstyrka och kondition, svettigt och roligt tillsammans! Ta med liggunderlag. Ej kurs 22.7.

CIRKELTRÄNING UTOMHUS, SANDSUND

Sandsund utegym, Lodevägen
(Sandsund vandringsled),
Maria Nykvist
on 18.00-19.15,
kursavgift 25 €
7.5-11.6.2025, 10 lekt.

Cirkelträning utomhus är ett mångsidigt och roligt sätt att träna tillsammans. Muskel- och balansövningar för hela kroppen med enkla rörelser som förbättrar styrka, balans och smidighet. Vi använder också boll, gummiband, kettlebell, hantlar och egen kroppsvikt som träningsredskap. Uppvärmning före passet samt töjningar efteråt. Kursen hålls i sin helhet utomhus.

TRAPPTRÄNING

Motionstrappan,
Lilla Mörviksvägen 59,
Jakobstad, Carina Ahlqvist
må 18.30-19.30,
kursavgift 20 €
5.5-16.6.2025, 9 lekt.

När du går i trappor stärker du bland annat ben och rumpa, senor och skelett, samtidigt som du ökar förbränningen och får upp pulsen. Vi gör olika trappövningar och muskelövningar. Ta med vattenflaska och klä dig enligt vädret!

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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



ONLINE-KURSER

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN - ONLINE

Marina Kulla
må 10.00-23.00,
kursavgift 30 €
13.1-14.4.2025, 20 lekt.



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

FRÅGA TRÄDGÅRDS-DOKTORN - ONLINE

Sandra Konttinen
to 18.00-20.00,
kursavgift 10 €
24.4.2025, 3 lekt.



Välkomna våren med ny inspiration till din trädgård! Snart spirar naturen, och trädgårdsarbetet står för dörren. Har du funderingar kring din trädgård och vill ha proffshjälp? Anslut till vårt inspirerande Teamsmöte och få dina frågor besvarade av trädgårdsexperten Sandra! Här får du inte bara svar på dina egna frågor, utan också möjlighet att ta del av andra deltagares tankar och utmaningar – perfekt för att samla nya idéer och kunskap inför säsongen. Skicka in två frågor per deltagare till info@gardenflora.fi senast 17 april. Under mötet finns dessutom möjlighet att ställa fler frågor direkt till Sandra. Låt oss kickstarta trädgårdssäsongen tillsammans – fyllda av inspiration, gemenskap och nya insikter!

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

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua!



UNG@MI & TILLSAMMANS-KURSER

Evenemang

SKAPANDE LÖRDAGAR

Edsevö skola
lö 15.2 och 15.3 kl.13-16,
avgiftsfritt

Familjeevenemang med olika program, se mer info på MI:s hemsida och sociala medier.

Musik

BARNKÖR

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

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

Se även övriga
musikkurser på s. 14.

FAMILJEROCKARNA

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

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

SOLOSÅNG FÖR UNGA

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

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

Dans

LEKA OCH DANSÅ, 6-8 ÅR

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

Kom med om du tycker om att dansa och leka. Vi övar enkla danssteg och har roligt tillsammans. Lämpliga kläder och trossor är det enda du behöver. Då salen är upptagen p.g.a. studentskrivningar (13-27.3) hålls kursen i Forsby skola.

SAGOBALLETT, 5-7 ÅR

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

För barn födda 2017-2019. Barnen lär sig grunderna i klassisk balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna. Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! Under studentskrivningarna i Anderssensalen hålls kursen i Edsevö skola (8.3, 15.3 och 22.3). Även 12.4 (kursens sista tillfälle) hålls i Edsevö skola. Tvåspråkig kurs.



Bildkonst

KONSTKLUBBEN SPLASCH! FÖRSKOLAN - ÅK 2

Edsevö skola - Tecknesal,
Marika Tynnismaa-Joukosalmi
må 13.00-14.30, kursavgift 28 €
27.1-28.4.2025, 24 lekt.

I konstklubben SPLASCH! får deltagarna möjlighet att prova på många olika tekniker inom bildkonst, t.ex. teckning, målning, byggande och formande. Den slutliga planeringen sker enligt barnens önskemål. Materialkostnader (ca 10 €) tillkommer. Tvåspråkig kurs.

KONSTKURS, 10-13 ÅR

Kulturhuset AX - ateljén,
Gunvor Häggman
ti 18.00-20.00, kursavgift 28 €
18.2-29.4.2025, 24 lekt.

En kurs för dig som tycker om att skapa i olika material. Vi tecknar och målar med olika tekniker, både blyerts och kol, krita, akryl och vattenfärg används. Vi skulpterar figurer med gips och papier maché som sedan också målas. Materialavgift (ca 10-15 €) tillkommer. Ingen kurs 8.4.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3-4

Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
to 12.30-14.30, kursavgift 30 €
6.2-24.4.2025, 27 lekt.

Tycker du om att teckna och måla? Kom med på denna kurs. Vi experimenterar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift ca 15 € tillkommer (faktureras).

Matlagning

BAKA TILLSAMMANS

Sursik skola -
Undervisningsköket, Ida Lillqvist
ti 17.30-19.30, kursavgift 20 €
4.2-11.2.2025, 5 lekt.

Vi bakar gofika till helgen. Vi bakar allt från småbröd till enklare kakor. Kursen riktar sig för barn i åldern 6 år och uppåt i vuxet sällskap. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxne. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren. Ta med förkläde och en burk att ta hem kakorna i.



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



Djur, natur och trädgård

SKOGSMULLE FÖR 5-6 ÅRINGAR

Utomhus vid gamla skolan i
Bennäs, Camilla Kronholm
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
6.5-27.5.2025, 5 lekt.

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

ODLA TILLSAMMANS

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Ida Holmström
on 17.30-20.30, kursavgift 20 €
16.4.2025, 4 lekt.

Att odla tillsammans är något magiskt. Att tillsammans få planera, sköta om plantorna och se hur de växer och slutligen att kunna skörda. På den här kursen får ni idéer på hur ni tillsammans kan starta upp en liten odling enligt metoden no-dig, vilket betyder att man inte behöver gräva sin trädgårdsodling, utan kan bygga den uppåt. Det är även ett odlingssätt med minimalt lite ogrärensning, super - visst? I denna kurs får ni instruktioner hur nu ska bygga upp en ny odlingslimpa och tips runt det, men vi har även tid att så dom första fröna som ni tar med hem. Materialkostnader, ca 10 € betalas till läraren i samband med kursen. Anmäl endast den vuxna men kursavgiften gäller en vuxen och ett barn.



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274

epost: mi@pedersore.fi

eller via kursförslagsblankett
på mi.pedersore.fi



Gymnastik och träning

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARN-GYMNASTIK, EDSEVÖ

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Camilla Söderholm
må 18.00-18.45, kursavgift 25 €
13.1-7.4.2025, 12 lekt.

För barn i åldern 2-4 år tillsammans med en förälder eller en annan vuxen. Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker lekar tillsammans och tränar färdigheter som att springa, hoppa, balansera, rulla och klättra. Vi bekantar oss också med redskapen i gymnastiksalen. Kom i mjuka kläder och ta med egen vattenflaska och innetossor. Anmäl endast den vuxnes namn och meddela vid anmälan barnets namn och ålder till MI-kansliet. Den angivna kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn.

TILLSAMMANSKURS FÖRÄLDRA-OCH BARN-GYMNASTIK, SANDSUND

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Bjon
on 18.00-19.00, kursavgift 28 €
15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Se föregående kurs.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Maria Carlstedt
to 18.00-19.00, kursavgift 28 €
16.1-10.4.2025, 16 lekt.

Se föregående kurs.

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Lovisa Wärn
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

Vi leker, rör på oss och har roligt tillsammans. Vi tränar på de motoriska grundfärdigheterna; hoppa, springa, balansera, klättra och krypa mm på lekfullt sätt. Lekarna anpassas till gruppen.

LEK OCH SKOJ, ÅK 1-3, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Lovisa Wärn
ti 19.00-20.00, kursavgift 26 €
14.1-8.4.2025, 16 lekt.

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

TEMPO CLUB MED NELIA, 3-4 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Nelia Eremenko
lö 9.30-10.15, kursavgift 25 €
18.1-12.4.2025, 12 lekt.

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

TEMPO CLUB MED NELIA, 5-6 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Nelia Eremenko
lö 10.30-11.15, kursavgift 25 €
18.1-12.4.2025, 12 lekt.

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

RÖRELSEGLÄDJE, 4-6 ÅR, ESSE

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

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

LEKGYMNASTIK, 4-6 ÅR, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Sarah Hagström to 17.30-18.15, kursavgift 20 € 16.1-24.4.2025, 12 lekt.

Vi leker och har roligt tillsammans samtidigt som vi rör på oss. Vi tränar på de motoriska grundrörelserna så som att hoppa, springa, krypa, åla, klättra, balansera, kasta och fånga. Vi leker både med och utan olika redskap. Ej kurs 13.3.

LEK OCH RÖRELSE, 5-7 ÅR, KÅLLBY

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

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

LEKA OCH DANSAN, 6-8 ÅR

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

Kom med om du tycker om att dansa och leka. Vi övar enkla danssteg och har roligt tillsammans. Lämpliga kläder och tossor är det enda du behöver. Då salen är upptagen pga studentskrivningar (13-27.3) hålls kursen i Forsby skola.

DANSGYMNASTIK, 7-11 ÅR, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Sarah Hagström to 18.30-19.30, kursavgift 25 € 16.1-24.4.2025, 16 lekt.

Dansgymnastik är en rolig och varierande träningsform. Vi testar på olika typer av danssteg och tränar på olika grundläggande gymnastikövningar. Vi tränar samtidigt kroppsuppfattning och styrka. Vi kombinerar ihop dansen med gymnastik och gör enkla koreografier till musik. Ej kurs 13.3.

RYTMISK RÖRELSEGLÄDJE, 7-10 ÅR

Överesse skola - Gymnastiksalen, Maria Carlstedt to 19.00-20.00, kursavgift 25 € 16.1-10.4.2025, 16 lekt.

Kom med och upplev rörelseglädje med andra tjejer och upptäck allt roligt och skojigt som vi kommer att göra tillsammans.

Springa, hoppa, klättra, dansa, leka och spela olika bollspel. Vi kommer att blanda olika rörelseaktiviteter på ett lekfullt och roligt sätt.

LEKFULL REDSKAPS-GYMNASTIK, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Nelia Eremenko må 15.00-16.00, kursavgift 25 € 13.1-7.4.2025, 16 lekt.

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

LEKFULL REDSKAPS-GYMNASTIK, KÅLLBY

Kållby skola - Gymnastiksalen, Nelia Eremenko on 15.00-16.00, kursavgift 25 € 15.1-9.4.2025, 16 lekt.

Se föregående kurs

INNEBANDY, 7-9 ÅR, BENNÄS

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

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

INNEBANDY, 7-9 ÅR, PURMO

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

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

MULTISPORT 7-10 ÅR, PURMO

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

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

MULTISPORT 7-10 ÅR, SANDSUND

**Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Isabella Björn
to 18.30-19.30, kursavgift 26 €
16.1-10.4.2025, 16 lekt.**

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

PARKOUR 1, 6 - 9 ÅR

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 17.00-18.00, kursavgift 26 €
16.1-10.4.2025, 16 lekt.**

Parkour är konsten att förflytta sig snabbt, smidigt och med balans över och förbi olika hinder. Man använder endast sin egen kropp och utvecklar snabbhet, styrka, koordination samt social kompetens och självbild. Du behöver endast ett par innegympaskor, bekväma kläder och vattenflaska! Observera att kursen börjar kl. 17.00.

PARKOUR 2, 6 - 9 ÅR

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 18.00-19.00, kursavgift 26 €
16.1-10.4.2025, 16 lekt.**

Se föregående kurs. Observera att kursen börjar kl. 18.00!

PARKOUR, 10 - 15 ÅR

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 19.00-20.00, kursavgift 26 €
16.1-10.4.2025, 16 lekt.**

Se föregående kurs. Observera att kursen börjar kl. 19.00!

VÄGGKLÄTTRING, 10-15 ÅR

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt,
Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
16.1-13.2.2025, 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.



**Workshops för hela
familjen i Edsevö skola**

SKAPANDE LÖRDAG

15 FEBRUARI

15 MARS

KL.13-16

Varierande gratis program och möjlighet att köpa mellanmål.

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

Pricka in datumet i familjens kalender.

VÄLKOMMEN MED!



www.mi.pedersore.fi

06-7850 275/06-7850 274

Holmvägen 7, Edsevö





FLEXPASS

– ny möjlighet för dig som skiftesjobbar att delta i MI:s motionskurser

Nu har du som jobbar skift och inte kan delta varje vecka samma dag och tid på våra motionskurser möjlighet att anmäla dig till FLEXPASSET! När du anmäler dig till en motionskurs meddelar du samtidigt per e-post till mi@pedersore.fi att du kommer att använda flexpasset.

Det betyder att du betalar en (1) deltagaravgift för en helterminkurs inom motion (12 kurstillfällen), men de veckor du inte har möjlighet att delta i kursen du anmält dig till kan du delta i någon annan kurs som hör till flexpassets utbud. Kurserna är märkta med ett F efter kursens namn i programhäftet och på websidan. När du kommer till kurserna visar du upp ditt flexpass för kursledaren, som antecknar din närvaro och att du använt ett kurstillfälle från ditt flexpass.

Flexpasset är ett kort som du hämtar från MI-kansliet vid terminens början. Passet gäller en (1) termin och kostar 32 euro, som faktureras dig.

Flexpasset gäller inte kurser där deltagarantalet är begränsat på grund av användning av utrustning eller utrymme (till exempel gymkurser) och inte heller kurser med lagsporter, seniorkurser eller Tillsammanskurser. Flexpasset är personligt (kan inte användas av andra personer) och gäller uttryckligen personer i skiftesarbete.

Närmare information om flexpasset och om kurserna får du från Pedersöre MI, tel. 06-7850 275, på hemsidan mi.pedersore.fi eller per e-post till mi@pedersore.fi

SUOMENKIELISET KURSSIT JA KAKSIKIELISET KURSSIT

Tervetuloa mukaan kurssiellemme!

Meitä odottaa uusi vuosi ja uusi lukukausi vapaan sivistystyön parissa Pedersöressä. Olemme keränneet ehdotuksia ja vinkkejä eri puolilta, jotta voimme toteuttaa laajan valikoiman kurseja. Kädessäsi on siksi paljon vaihtoehtoja, joiden parissa voit viettää vapaa-aikaasi.

Onko meillä vapaa-aikaa vai pitääkö meidän järjestää sitä? Päätämme itse, mitä teemme ajallamme. Saksalainen sosiologi Hartmut Rosa kehottaa meitä altistamaan itsemme ilmiöille, jotka luovat ajan virtaan taukoja, joita hän kutsuu resonanssiksi. Ne ovat hetkiä, jolloin koemme jotain yksinkertaista niin voimakkaasti, että kaikki muu muuttuu yhdentekeväksi. Nämä kokemukset voivat liittyä luontoon tai musiikkiin, ehkä myös käsityöhön, mutta riippumatta siitä, mistä tunne syntyy, kokemuksia ei voi suunnitella, ne tulevat annettuina. Meidän täytyy vain varmistaa, että pidämme taukoja.

Monet haluavat treenata vapaa-ajallaan, ja se voi olla yhtä rentouttavaa, jos sitä tehdään ilosta, kenties sen vaikutusten vuoksi. Silloin treeni antaa kaivatun tauon jostain muusta, jota ei koeta yhtä merkitykselliseksi. Jopa hikinen ja uuvuttava treeni voi tuottaa resonanssia, jos se on merkityksellistä juuri sinulle, juuri silloin.

Toivottavasti löydät kevään 2025 kurssivalikoimasta kurssin, joka tuo sinulle iloa ja kenties pienen tauon tavalliseen ajan virtaan. Tervetuloa mukaan!

Pia Boström, Rehtori

"Viisautta on tietää,
milloin pitää levätä,
milloin olla aktiivinen ja
kuinka paljon kumppaakin
tarvitaan."

- Sri Sri Ravi Shankar

HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinopettaja: Matilda Svenfelt, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

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

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kurseille **torstai 2.1.2025 klo 9.00** alkaen .

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

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

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

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

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

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

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

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

Koko lukukauden kurssit (kesto 10 viikkoa tai enemmän): Voit 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) puhelimitse toimistoaikana tai sähköpostitse osoitteeseen mi@pedersore.fi. Peruutuksia ei oteta vastaan tekstiviestillä tai ääniviestillä.. Voit myös itse perua kurssipaikkasi netissä osoitteessa mi.pedersore.fi viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkua. Varsinkin silloin kun kurssille hyväksytään vain rajoitettu määrä osallistujia, on erittäin tärkeä peruuttaa osallistuminen ajoissa, koska paikkaa usein jonotetaan.

VIESTEJÄ MEILTÄ

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

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia ei ole vakuutettu opiston puolesta.

MAKSUT

Kurssimaksu mainitaan kyseessä olevan kurssin kohdalla, ja se maksetaan laskulla. Kurssimaksun voi myös maksaa ns. kulttuuri- ja kuntoseteleillä (seteleinä tai sähköisenä) esim. Tyky, Smartum, E-passi ja Edenred. Setelit annetaan kurssin opettajalle **viimeistään kolmannella kurssikerralla**. Maksu sähköisillä etuseteleillä kolmannella kurssikerralla. Sen jälkeen niitä ei oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentojen osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. **Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan.** Kurssi voidaan peruuttaa syystä tai toisesta, eikä tehtyä sähköistä maksua palauteta. Kurssikerta saattaa eri syistä peruuntua lukukauden aikana, ilman että järjestämme tilalle korvaavan kurssikerran. Tämä ei vaikuta kurssimaksuun. Jos useita kurssitilaisuuksia jää pois, kurssimaksua muutetaan. **10 € perusmaksu laskutetaan kuitenkin aina.** Pyrimme järjestämään etäopetusta, mikäli ei ole mahdollista järjestää tavallista lähiopetusta. Jos lähiopetuskerrat korvataan samalla lukumäärällä etäopetuskertoja, kansalaisopisto katsoo, että kaikki kurssikerrat on toteutettu, ja laskutamme kurssimaksun täysimääräi-

senä. 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 kurssimaksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSELTA JA TAPAHTUMISTA

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

KULTTUURI- JA VAPAAIKA LAUTAKUNTA

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

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi @pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi



mi.pedersore.fi

Tapahtumat Musiikki

LUOVAT LAUANATAIT

Edsevön koulu

la 15.2. ja 15.3. klo 13.00-16.00, vapaa pääsy

Perhetapahtumat, joissa on erilaisia ohjelmia.

Katso lisätietoja verkkosivuiltamme mi.pedersore.fi ja sosiaalisesta mediasta.

KEVÄTNÄYTTELY

Anderssensali, Sursik

la klo 10.00-15.00, vapaa pääsy 26.4.2025

Näyttely, jossa on valikoima lukuvuoden kurssien käsityötuotteita. Eri-ikäiset musiikkioppilaat esiintyvät. Tule ja tutustu, mitä opiston kurssien osallistujat ovat tehneet lukuvuoden aikana. Tarjoilu.



POIKKIHIULU

Edsevön koulu - Luokkahuone,

Azra Arnautovic
ke 15.30-18.00, kurssimaksu 50 €
15.1.-30.4.2025

Poikkihiulukurssi sekä aloittelijoille että sinulle joka on soittanut poikkihiulua aiemmin.

Oppilaan toiveiden mukaan soittamme klassista, lauluja tai popmusiikkia. Muutama hiulu on lainattavissa. Yksilöllinen opetus 30 min./oppilas/viikko. Opetuskieli voi olla suomi, ruotsi, englanti tai bosnia.

YKSINLAULU

Lövis, Maria Lahtela

to 14.30-20.30, kurssimaksu 50 €
16.1.-10.4.2025.

Yksilöllistä laulunopetusta, jossa otamme huomioon laulajan tasolliset lähtökohdat sekä repertuaari-toiveet. 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, tulkittamiseen, opimme suunnistamaan oikein nuoteissa/tekstissä (nuotinluku ei siis ole vaatimus) sekä konserttiesiintymisiin, joita on vähintään kaksi vuodessa. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, musiikki kuuluu kaikille!

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

Katso myös muut musiikkikurssit sivulla 12-15.

YKSINLAULU MATILDAN KANSSA, PÄNNÄINEN

Axåkers skola - Musiikkisali,

Matilda Svenfelt
ma 18.30-20.30, kurssimaksu 50 €
13.1.-7.4.2025.

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

YKSINLAULU MATILDAN KANSSA, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,

Matilda Svenfelt
to 16.30-19.00, kurssimaksu 50 €
16.1.-10.4.2025.

Katso edellinen kurssi.

YKSINLAULU MATILDAN KANSSA, YLI-ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali,

Matilda Svenfelt
ke 17.00-18.00, kurssimaksu 50 €
15.1.-9.4.2025, 16 oppit.

Katso edellinen kurssi.

PUHALLINORKESTERI

**Överesse skola - Musiikkisali,
Azra Arnautovic
ma 19.00-20.30,
kurssimaksu 28 €
13.1.-7.4.2025, 24 oppit.**

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

UKULELERYHMÄ

**Sursik skola - Musiikkisali,
Per-Erik Jansson
ti 18.00-19.30, kurssimaksu 28 €
21.1.-15.4.2025, 24 oppit.**

Soita ukulele ryhmässä. Sopii kaikille, aloittelijoista edistyneimmille soittajille. Opi yksi maailman nautinnollisimmista soittimista. Soitamme uusia ja perinteisiä kappaleita. Ilmoita jos tarvitset lainaa ukulelea, sähköpostitse osoitteeseen mi@pedersore.fi.

SÄHKÖBASSO

**Sursik skola - Musiikkisali,
Tobias Nygård
to 16.30-18.30, kurssimaksu 50 €
16.1.-10.4.2025**

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

VIULU, EDSEVÖ

**Edsevön koulu - musiikkiluokka,
Johanna Lönngren
ke 13.30-18.30, kurssimaksu 50 €
15.1.-9.4.2025**

Viulutekniikka keskittyen kansanmusiikkiin, popmusiikkiin ja klassiseen musiikkiin hauskoilla ja tартtuvilla sovituksilla. Mahdollisuus vaikuttaa ohjelmistoon omilla toiveillaan. Kurssi sopii sekä aloittele-

joille että kokoneemmille soittajille. Yksilöllistä opetusta 30 min/viikko. Kaksi kertaa lukukaudessa osallistujat soittavat 90 minuuttia ryhmäsoittoa. Kurssiin osallistuvilla on mahdollisuus osallistua erilaisiin hauskoihin esiintymisiin ryhmässä mm. Kaustisen Kansanmusiikkifestivaaleilla ja muissa tapahtumissa. Vuokraviuluja löytyy niille, joilla ei ole omaa viuluja.

VIULU, SANDSUND

**Sandsund skola - Luokahuone,
Johanna Lönngren
to 15.00-19.00, kurssimaksu 50 €
16.1.-10.4.2025**

Katso edellinen kurssi.

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa.
Jokaisella oppilaalla on 15 tai 20 min. soittoaikaa viikossa (katso kyseessä oleva kurssi).
Etusija annetaan syksyllä osallistuneille.

URUT/PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIIKKO

**Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
ke 13.15-15.15, kurssimaksu 35 €
15.1.-16.4.2025**

15 min. soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

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

20 min. soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

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

Jos haluat oppia soittamaan pianoa tai jo soittaa vähän, tämä kurssi on sinulle. Aloittelijana opit 20 min. soittoaikaa/oppilas/viikko.

URUT/PIANO LEPPLAKS, PERJANTAI

**Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
pe 14.00-16.00, kurssimaksu 35 €
17.1.-25.4.2025**

15 min soittoaikaa/oppilas/viikko.

URUT/PIANO, LEPPLAKS, TORSTAI

**Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
to 16.45-18.30, kurssimaksu 35 €
16.1.-24.4.2025**

15 min soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO, EDSEVÖ

**Edsevön koulu - Käsityösal,
Åsa Grankvist
to 13.30-16.30, kurssimaksu 35 €
16.1.-24.4.2025**

15 min soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO, PÄNNÄINEN

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

20 min soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO, KOLPPI

**Flynängenin rukoushuone,
Matilda Svenfelt
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 35 €
14.1.-8.4.2025**

15 min soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO, YLI-ÄHTÄVÄ

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

20 min soittoaikaa/oppilas/viikko.

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

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

20 min soittoaikaa/oppilas/viikko.



Tekstiili ja muut käden taidot

Osallistujat maksavat itse kurssimateriaalinsa.

PITSINNYPLÄYS

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

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasonsa mukaan, päättävät aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityyppejä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivämäärät: 25.-26.1., 22.-23.2. ja 22.-23.3. Kaksikielinen kurssi.

NEULE- JA VIRKKAUSTREFFIT LINAN KANSSA

**Ytteresse skola - Käsiyösal, Lina Peräneva
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 28 €
15.1.-16.4.2025, 23 oppit.**

Onko sinulla unelma oppia neulomaan, oletko aloittelija tai sinulla on jo monen vuoden kokemus neulomisesta, tämä kurssi on sinulle! Tapaamme joka toinen viikko neulomaan ja virkkamaan samanhenkisten kanssa. Haluatko oppia tulkitsemaan neulekuvioiden ohjeet, valitsemaan oikean koon,

neulomaan villapaidan ylhäältä alas tai tekemään monivärisiä virkkaustöitä? Tutustumme uusiin lankoihin ja sinä päätät mitä haluat neuloa tai virkata. Ota omat tarvikkeet mukaan kurssille. Lankaa voi myös ostaa opettajalta. Kaksikielinen kurssi.

PELLAVALAUKKU KESÄKSI

**Sursik skola - Käsiyösal, Marie-Louise Thyllin
to 18.00-21.00, kurssimaksu 10 €
13.3.2025, 4 oppit.**

Ompele laukku japanilaisen perinteen mukaan, niin sanottu "knotbag". Laukusta voi tehdä käännettävän, jolloin saat kaksi erilaista ulkonäköä laukulle. Se on kätevä ranteessa, koska se lukittuu pujottamalla toinen kahva toisen sisään. Voit myös valita tehdä pidemmän laukkumallin, josta tulee olkalaukku tai tuotelaukku. Ompelemme vain suoraa ommelta koneella, joten vaikka et olisi ommellut pitkään aikaan, pystyt ompelemaan laukun. Materiaalit, jotka sinun tulee tuoda mukana, ovat ohut puuvilla- tai pellavakangas, noin 1 m x 70 cm, saman verran kangasta vuoriksi sekä ohut vanu. Voit mielellään käyttää uudelleen esimerkiksi vanhoja paitoja. Ota mukaan sakset, lanka, kynä, viivain ja oma ompelukone, jos haluat. Ompelukoneita on paikan päällä. Kaksikielinen kurssi.

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

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

Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Myös huonekalujen verhoilu (tekstiili). Kurssi pe-la joka toinen viikko. Kurssipäivät keväällä: 7.-8.2., 21.-22.2., 7.-8.3. ja 21.-22.3. Kaksikielinen kurssi.

PÄÄSIÄIS- JA KEVÄTAIHEINEN KERAMIKKAVIIKONLOPPU

**Sussis pottor & pytor - keramiikkapaja, Yli-Purmo, Sonja Ekstrand
la 10.00-16.00, su 10.00-16.00,
kurssimaksu 35 €
15.3.-29.3.2025, 21 oppit.**

Kurssilla kaulimme, muovailemme ja dreijaamme pääsiäismunia, pääsiäispupuja ja kaikenlaista pääsiäisteemaa mukailen. Ei vaadita ennakkotietoja. Viimeisellä kurssikerralla maalaamme ja lasitamme tuotteet. Valmiit esineet voi noutaa 1-2 viikon kuluttua viimeisestä

kurssikerrasta. Alin ikäraja on 12 vuotta. Ota mukaan eväät. Kahvia, teetä ja mikroaaltouuni on käytettävissä. Materiaalikustannukset lisätään käytön mukaan. Kurssipäivät ovat la-su 15.-16.3. ja la 29.3., klo 10-16 kaikkina päivinä.

PAJUAMPELI

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Sari Saarikoski
ke 17.00-20.00, kurssimaksu 10 €
19.3.2025, 4 oppit.

Opi punomaan kartion mallinen suppilokori. Amppelein halkaisija on 20–25 cm ja punotun osan korkeus noin 30 cm. Amppeleihin voi myös punoa kahvat. Punonta on helppoa ja monipuolista ja soveltuu myös aloittelijoille. Voit ostaa kurssilta liotetut luonnonpajut. Viljellyistä pajuista on helppo punoa, sillä pajut ovat tasalaatuisia ja sopivan pitkiä. Materiaalit 12 €. Mukaan voit ottaa oksasakset. Kurssin opetuskieli on suomi.

MOSAIKKIPALLOT PUUTARHAAN

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kurssimaksu 15 €
27.3.-3.4.2025, 7 oppit.

Kevät on pian täällä. Tällä kurssilla voit tehdä värikkään mosaiikkikukan koristamaan puutarhaa. Ota mukaan vaaleita laattapaloja (5 mm ohuita), käsineet, tyhjä isompi teippirulla tai pyöreä jälkiruokakulho. Ota varatehtäväksi mukaan pieni saviruukku. Materiaalikustannukset noin 20 €, maksetaan kurssin ohjajalle. Kaksikielinen kurssi.

KERAMIikka, TIISTAI

Yli-Purmon ent. kyläkauppa, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 30 €
4.2.-25.3.2025, 28 oppit.

Oletko kiinnostunut työskentelemään saven parissa? Kokeilemme ja opimme erilaisia tekniikoita ja lasitteita. Kurssi sopii sekä nuoremmille että vanhemmille osallistujille, aloittelijoille ja kokeneille. Lasitamme ja poltamme tuotteemme. Materiaali- ja polttoainekustannukset lisätään käytön mukaan. Tarvitset

kannellinen säilytysastia saven säilytykseen sekä vaatteet, jotka eivät ole herkät saven tahrimiselle. Tule toteuttamaan keramiikkahaaveesi!

KERAMIikka, TORSTAI

Yli-Purmon ent. kyläkauppa, May-Len Ede
to 18.00-21.00, kurssimaksu 30 €
6.2.-27.3.2025, 28 oppit.

Katso edellinen kurssi.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

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

Jatkokurssi syyslukukaudelta. Ota yhteyttä opettajaan, jos et ole osallistunut syksyllä ja haluat kutoa kangaspuilla!

Sinä, joka haluat oppia kutomaan kuvioituja nauhoja, voit tehdä sen sen sijaan, että kutoisit kangaspuilla. Kuvioituilla nauhoilla voit koristella neulottuja tai ommeltuja vaatteitasi, laukkujen ja korien kahvoja, joihin on vaikea löytää sopivaa väriä.

LUOVAT KÄDET

Luovat kädet-kurssit on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsitöistä ja käsillä tekemisistä. Ensimmäinen kurssikerta on suunnittelutapaaminen, jossa esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita. Voit kokeilla erilaisia käsityötekniikoita, esim. makrameesolmeilua, kirjontaa ja tuftausta. Saat uusia virkkaus- ja neulontamalleja. Jos et ole osallistunut syksyllä ja haluat kutoa kangaspuilla, ota yhteyttä opettajalle (050-5622385). Voit esittää toiveita ja päättää itse, mitä haluat tehdä. Inspiroimme toisiamme.

LUOVAT KÄDET, ÄVIST

Ävistin kyläkirkko, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €
15.1.-26.3.2025, 40 oppit.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

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

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckbyn kylätalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €
14.1.-8.4.2025, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplaksin seuratalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 42 €
14.1.-1.4.2025, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

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

LUOVAT KÄDET, PURMO

Ala-Purmon Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 9.30-12.00, kurssimaksu 42 €
16.1.-24.4.2025, 43 oppit.

Ei kurssia 17.4.



Tanssi

LINDY HOP ALOITTELIJOILLE

Edsevön koulu - Liikuntasali, Jannika Tallgård, Olof Englund
la 12.30-16.30, kurssimaksu 42 €
25.1.-24.5.2025, 27 oppit.

Lindy hop on leikkisä paritanssi, jota tanssitaan useimmiten swing-musiikkiin. Lindy hopissa on tilaa luovuudelle ja tanssijoiden väliselle kommunikoinnille. Tanssi sopii kaikenikäisille. Ei vaadita ennakkotietoja. Kertaamme kaiken, mitä syksyn työpajassa tehtiin, ja jatkamme sitten uudella materiaalilla. Jos haluat tanssia joko viejänä tai seuraajana, sinun on ilmoitettava siitä toimistolle. Jos rooliilla ei ole sinulle merkitystä, sinun ei tarvitse ilmoittaa mitään erityistä. Opetuskieli on ruotsi, suomi tai englanti ryhmän tarpeiden mukaan.

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

Huomaa, että kaikki ilmoittautumiset ovat sitovia! Lue lisää sivulla 44-45 "Tärkeää tietoa"!

RIVITANSSSI ALOITTELIJOILLE

Edsevön koulu - Liikuntasali, Tommy From
la 15.00-17.30, su 15.00-17.30,
kurssimaksu 15 €
8.2.-9.2.2025, 7 oppit.

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

SATUBALETTI, 5-7 V.

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

2017-2019 -syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi pidetään Edsevön koulussa. (8.3., 15.3. ja 22.3.). Myös kurssin viimeinen kerta 12.4 pidetään Edsevön koulussa. Kaksikielinen kurssi.

AIKUISBALETTIA

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

Baletin harjoittelua aikuisille. Harjoittelemme baletin alkeet ja jatkamme harjoituksilla, joka nostaa kuntoa ja parantaa lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi siirretään Edsevön kouluun (8.3., 15.3. ja 22.3.). Myös 12.4. kurssi pidetään Edsevön koulussa. Kaksikielinen kurssi.

DANCE

Axåkers skola - liikuntasali, Sini Patrikainen
to 18.00-18.45, kurssimaksu 15 €
6.3.-27.3.2025, 4 oppit.

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



Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP

Pedersöre Gymnasium - G5,
Penelope Colston

ti 19.30-21.00, kurssimaksu 28 €
14.1.-8.4.2025, 24 oppit.

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

Kuvataiteet

TAIDEKLUBI SPLASCHI, ESIKOULU - 2 LUOKKA

Edsevön koulu - Taidesali,
Marika Tynismaa-Joukosalmi
ma 13.00-14.30,
kurssimaksu 28 €
27.1.-28.4.2025, 24 oppit.

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

KAIKUKORTTI otetaan käyttöön

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

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

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

Ilmoittaudu MI-kurssille verkkopalvelun kautta, puhelimitse tai kansliassa.

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

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



Liikunta ja urheiluvalmennus

Uutuus! FLEXPASSI vuorotyöläisille – lue lisää sivulla 55! (F)

SÄHLYÄ MIEHILLE, 16+

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

Pelaamme sählyä. Oma maila ja sisäpelikengät mukaan.

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

Anders Wiklöf-areena, Minna Linnell
su 18.00-19.00, kurssimaksu 26 €
19.1.-13.4.2025, 16 oppit.

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

KUNTOPIIRIHARJOITTELUA SALISSA, KEITTIÖ- JA SIIVOUSHENKILÖSTÖLLE

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

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

Lämmittely ennen treeniä ja venytely treenien jälkeen. Ota mukaan: jumppamatto, vesipullo ja pieni käsipyyhe. Kaksikielinen kurssi.

KAHVAKUULA - KETTLEBELL

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

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

Katso myös muut liikuntakurssit sivulla 28-33.

Voit tietysti osallistua kaikille liikuntakursseille kielestä riippumatta.

LIIKUNNAN ILOA LAPPFORSISSA (F)

**Pedersöre eräkeskus, Lappfors,
Tarja Häll
ma 18.30-19.30,
kurssimaksu 26 €
13.1.-7.4.2025, 16 oppit.**

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

KESKIAIKAISEN PITKÄMIEKKAILUN JATKOKURSSI

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

Harjoittelu keskiaikaisella pitkämiekkailulla on osa kamppailulajista, joka tunnetaan yleisesti nimellä HEMA (Historical European Martial Arts). HEMA on noussut yhä suositummaksi Suomessa ja Euroopassa ja sitä voi harrastaa sekä liikuntana että kamppailulajina tai jos olet vain kiinnostunut keskiajasta ja miekkailusta. Verisestä menneisyydestään huolimatta HEMA on turvallisempi laji kuin esim. jalkapallo.

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat jo osallistuneet pitkämiekan alkeiskurssiin ja ovat jo hankinneet omia varusteita. Löytyy silti jonkin verran lainavarusteita, jos on tarvetta.

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

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

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

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

DANCE

**Axåkers skola - liikuntasali,
Sini Patrikainen
to 18.00-18.45, kurssimaksu 15 €
6.3.-27.3.2025, 4 oppit.**

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

AMERICANO PADEL

**Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 30 €
4.3.-25.3.2025, 11 oppit.**

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

Huomaa että kurssin osallistujat **EIVÄT** ole vakuutettuja Pederöre Ml:n kautta.

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi

**Työpajoja koko perheelle
Edsevön koulussa**

LUOVA LAUANTAI

**15. HELMIKUUTA
15. MAALISKUUTA
KLO. 13-16**

Erlaisia ilmaisia ohjelmia sekä mahdollisuus ostaa välipalaa.

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

Merkitse päivämäärä perhekalenteriin!

Tervetuloa mukaan!



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

Holmintie 7, Edsevö 

SPORTIS GYM

INFO - GYM NYCKLAR / KUNTOSALIN AVAIMET

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

BETALA DIN GYMNYCKEL I WEBSHOPPEN MAKSA AVAIN VERKKOKAUPASSA

www.pedersore.fi/sportis

PRISER / HINNAT

30€ 1 mån/kk
60€ 3 mån/kk

90€ 6 mån/kk
130€ 12 mån/kk

MÅ / MA - FRE / PE

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

LÖ / LA & SÖ / SU

08:00-21:00



Seniorfestival

LÖ. 12.4
KL. 10 - 15
VID SURSIK

MERA INFO / LISÄÄ TIETOJA:
www.pedersore.fi/seniorfestivalen

SENIORKAFFE

onsdagar kl.13-15



IKULTURHUSET
AX

15.1, 12.2 och 19.3

SENIORRÅDGIVAREN OCH
MOTIONSÅDGIVAREN
MEDVERKAR MED OLIKA
PROGRAM KL13-14.
TILLFÄLLENA AVSLUTAS MED
KAFFE (3€/PERS.)

Ingen förhandsanmälan behövs,
välkommen med!



**TEATERBUSS TILL
WASA TEATER**

MUSIKALEN
KATRINA

Fredag 31.1.2025
Buss från:
Jakobstads busstation kl. 17
Kulturhuset Ax 17.15.
Pris: 46 €
Innehåller bussresa och teaterbiljett.
Sista anmälningsdag 15.1
Resan betalas i förväg. Vid annullering
efter 15.1 sker ingen återbetalning.
Meddela vid anmälan påstigningsplats
samt om hörselslinga behövs.

ANMÄLAN TILL
kulturbyran@pedersore.fi
eller 040 7389 573

 **KULTURHUSET AX**
KULTTUURITALO AX



**TEATERBUSS TILL
WASA TEATER**

TÄRTLJUS

Lördag 8.3.2025
Buss från:
Jakobstads busstation kl. 14
Kulturhuset Ax 14.15.
Pris: 46 €
Innehåller bussresa och teaterbiljett.
Sista anmälningsdag 20.2
Resan betalas i förväg. Vid annullering
efter 20.2 sker ingen återbetalning.
Meddela vid anmälan påstigningsplats
samt om hörselslinga behövs.

ANMÄLAN TILL
kulturbyran@pedersore.fi
eller 040 7389 573

 **KULTURHUSET AX**
KULTTUURITALO AX



 **11.1.2025**

 **Sportis**
 **10-15**

**En motionsdag för vuxna.
Kom och testa på olika pass.**

- Styrketräning
- Rörlighetsträning
- Dans
- Kampsport

Dagspris 20 € (inkl. lunch)
**Medverkar gör bl.a. PT Mirella,
Johanna Hjulfors, Annika
Stenhäll Lill m.fl.**

**Aikuisten liikuntapäivä.
Koe erilaisia liikuntamuotoja.**

- Voimaharjoittelu
- Liikkuvuusharjoittelu
- Tanssi
- Kampailulajit

Päivähinta 20 € (sis. lounaan)
**Mukana ovat mm. PT Mirella,
Johanna Hjulfors, Annika
Stenhäll Lill ja muita.**

Mera info kommer senare via våra kanaler. / Lisätietoja tulee myöhemmin kanaviemme kautta.

 **KULTURHUSET AX**
KULTTUURITALO AX

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAikkoJEN OSOITTEET

Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Axåkers skola	Skrufvilagatan 11, 68910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygårdens i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Källby
Bystugan i Bennäs	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Bäckby byastuga	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Edsevö byahem	Sandbackavägen 31, 68870 Edsevö
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Edsevö Padel	Bredarholmsvägen 3, 68870 Edsevö
Esse Baptistkyrka	Nådjärvvägen 30, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Källby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Jeriko Gård	Smedsvägen 2, 68810 Ytteresse
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Källby samlingshus	Centrumvägen 260, 68800 Källby
Källby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Källby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax kyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Loffens	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Marc's Gård	Åvistvägen 618, 68970 Överpurmo
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Pedersöre vildmarkscenter	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Punsar bönehus	Ytteressevägen 411, 68810 Ytteresse
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovägen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund skola	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Sandsund utegym	400 m in på Lodevägen (vid Sandsund vandringsled)
Sandsund vävlokal	Aktikahallen, Bergvägen 3, 68600 Jakobstad
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sundby samlingshus	Sundbyvägen 310, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Sussis pottor & pytor - keramikverkstad	Åvistvägen 637, 68970 Överpurmo
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist kyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo

Biblioteken – Kirjastot

1.9.24 - 31.5.25

Huvudbiblioteket, Bennäs

Pääkirjasto, Pännäinen

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

Tidningsläsesalen och Galleri

Bruno i Kulturhuset AX

Lehtilukusali ja Galleria Bruno Kulttuuritalo AXissa

Öppet—Avoinna

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

Purmo

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

Meröppet/Omatoimikirjasto

Ti, To, Fre 15–21 Ti, To, Perj.

Lö, Sö 8–21 La, Su

Källby / Kolppi

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

Lepplax / Lepplaks

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

Ytteresse / Ala-Ähtävä

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

Överesse / Yli-Ähtävä

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

Meröppet/Omatoimikirjasto

Må 15–21 Ma

On-Fre 15-21 Ke-Perj.

Lö, Sö 8–21 La, Su

Sandsund

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

Meröppet/Omatoimikirjasto

Må, On 8-12 Ma, Ke

Ti 15-21, To 14-21,

Fre-Sö 8-21 Perj.-Su

OBS!

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.

Huom!

Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo 15.

Galleri Bruno - Galleria Bruno

Kommande utställningar-Tulevat näyttelyt

Januari-Tammikuu	Ulrika Wik, Gun Österbacka / fotografier, valokuvia
Februari-Helmikuu	Eva Sandström / gouache akvareller, guassi-akvarelleja
Mars-Maaliskuu	Jan Björk / naturfotografier, luontokuvia
April-Huhtikuu	Ulrica Wik, Stig Cederberg, Staffan Storbacka / fotografier, valokuvia
Maj-Toukokuu	Tina Hagnäs-Dubloo, Lise Strand / målningar, maalauksia
Juni-Kesäkuu	Bengt Björk / målningar, maalauksia



 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

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

Offentligt meddelande,
utdelas till alla hem.

Julkinen tiedote, jaetaan
kaikkiin koteihin.

Pärbild: Pixabay.com
Bakpärm: Pixabay.com
Tryck & Layout: Forsberg Print & Package Group Oy