



PROGRAM OHJELMA

 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

Våren - Kevät
2024

KURSER - KURSSIT

2024

VÅR/KEVÄT

- 3 Viktig information
- 5 Föreläsningar
- 7 Evenemang
- 9 Historia, samhälle och ekonomi
- 10 Hälsa, skönhet och personlig utveckling
- 11 Språk
- 12 Anpassade kurser
- 12 Online-kurser
- 13 Musik
- 17 Bildkonst
- 18 Textilhantverk
- 23 Hantverk
- 24 Dans
- 25 Djur och natur
- 27 Trädgård
- 28 Matlagning
- 29 Gymnastik och träning
- 36 Korta kurser
- 40 Sommarkurser
- 41 UNG@MI & Tillsammans-kurser
- 46 Tärkeä tietoa
- 48 Suomenkieliset kurssit
Kaksikieliset kurssit
- 57 Kursplatser
- 58 Pensionärsföreningarnas hälsning
- 59 Info från Kulturavdelningen
- Kulttuuriosaston tiedote

v.	Må/Ma	Ti	Ons/Ke	To	Fre/Pe	Lö/La	Sö/Su
1	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1
2	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.
3	15.1.	16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.
4	22.1.	23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.1.	28.1.
5	29.1.	30.1.	31.1.	1.2.	2.2.	3.2.	4.2.
6	5.2.	6.2.	7.2.	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.
7	12.2.	13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.
8	19.2.	20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.
9	26.2.	27.2.	28.2.	29.2.	1.3.	2.3.	3.3.
10	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	10.3.
11	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.3.
12	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.3.
13	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.
14	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.
15	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.
16	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.
17	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.
18	29.4.	30.4.	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.
19	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.
20	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.
21	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.5.
22	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.	1.6.	2.6.

Inga kurser inrutade dagar!
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä

Anmälan börjar - Ilmoittautuminen alkaa
ti. 2.1.2024 från kl. 9.00 / klo 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 eller /tai
044-3512 758.





Suomenkieliset ja kaksikieliset kurssit s. 46 ja eteenpäin.

Välkommen med på våra kurser! Tervetuloa mukaan meidän kurseille!

Vi väljer våra avtryck för året 2024.

Överallt där vi rör oss i umgänge med andra eller ensamma lämnar vi spår eller avtryck. Många av dem är inte synliga men kan ändå vara bestående och viktiga. Andra avtryck igen är produkter som skapats eller processer som startat.

Med MI kan du fortsätta dina redan invanda och berikande vanor under 2024 men vi kan också hjälpa dig att hitta nya intryck så att du kan förverkliga egna personliga uttryck på varierande sätt. Alla kan vi göra fina avtryck på 2024 oberoende om vi gör det vi gjort tidigare eller om vi väljer att prova något nytt. Huvudsaken är att det vi väljer ger en känsla av välbefinnande och balans i livet. Det är vi alla värda.

Välkommen med i verksamheten på ditt sätt.

Pia Boström, rektor

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: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m. **tisdag 2.1.2024 kl. 9.00.**

- Anmälan via Internet på mi.pedersore.fi.

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

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

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

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

Anmäl dig inom **utsatt tid** – ofta är deltagarplatserna begränsade! Om inget sista anmälningsdatum

nämns i samband med kursinformationen **går anmälningstiden ut en vecka före kursstart.** Då besluts om kursen startar eller ej.

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten.

ANNULLERING (OBSERVERA 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.

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

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

MEDDELANDEN FRÅN OSS

Vi sänder ut meddelanden om eventuella ändringar i kursens genomförande till våra kursdeltagare i första hand via e-post. Meddela därför ALLTID din e-postadress till oss vid anmälan. Saknas e-postadress används sms. E-post från avsändaren svairante@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**. Därefter tas inte sedlarna emot. Sedlarna skall täcka hela kursavgiften. Vid föreläsningar skall sedlarna inlämnas till MI-personalen vid föreläsningstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall sedlarna inlämnats för sent. Betalning gjord med elektroniska sedlar återbetalas inte. Betalningen måste täcka hela kursavgiften (gäller både betalning med elektroniska och papperssedlar). Ett kurstillfälle kan av olika orsaker utebli under terminen och inte tas igen. Detta ändrar inte på kursavgiften. Ifall ett flertal kurstillfällen uteblir omräknas kursavgiften. **En grundavgift på 10 € faktureras dock alltid**. Vi strävar efter att ordna distansundervisning om vanlig närundervisning inte kan ordnas. Ersätts närundervisningstillfällena med distansundervisning under motsvarande antal tillfällen så räknas kursen som fullgjord från medborgarinstitutets sida och den angivna kursavgiften kommer att faktureras. Meddela genast till kansliet om du INTE vill delta i distansundervisningen. Om du inte meddelat kansliet om detta anses du ha deltagit i kursen.

Arbetslösa pedersörebor har rätt att avgiftsfritt delta i två kurser per **kalenderår** under förutsättning att deltagaravgiften per kurs inte överstiger 25 €. Överstigande del betalar den arbetslöse själv. Arbetslöshetsintyg från TE-byrån

bör lämnas till MI i samband med kursanmälan vid varje ny termin, eller till läraren vid första kurstillfället. Fakturerad kursavgift krediteras inte ifall arbetslöshetsintyget inlämnats för sent.

UTVÄRDERING

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

KURSINTYG

För kursintyg upp bärs 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.



mi.pedersore.fi

Föreläsningar

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

KRISBEREDSKAP FÖR HEMHUSHÅLL

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Jörgen Härmälä**
ti 19.00-21.00, kursavgift 10 €
23.1.2024, 3 lekt.

Privathushållens beredskap är av stor betydelse för samhället och framför allt för människan själv. Därför bör var och en förbereda sig för störningssituationer. Välkommen med på denna kväll om beredskapstänk!

Man borde alltid ha tänkt ut en plan B, om

- elen är som bortblåst
- det inte kommer vatten ur kranen
- det inte går att handla mat i affären
- det inte går att tanka/ladda bilen
- du måste lämna ditt hem inom 2 h, vad tar du med dig och vart tar du vägen?

Vi tar också upp olika former av hybrid påverkan. MPK-utbildare Jörgen Härmälä föreläser och berättar.

Servering ingår.



KOSTEN SOM LÄKER - INSPIRATION OCH KUNSKAP OM HUR DU BYGGER HÄLSA LÅNGSIKTIGT

Sursik skola - Auditoriet, Mia Vikander
to 19.00-20.30, kursavgift 25 €
22.2.2024

Behöver du hjälp att komma i gång med din kostförändring? Har du krånglande mage, inflammationer eller autoimmunsjukdom?

Lär dig om en väg till ett friskare liv genom att ställa

om till en kost som läker. Här får du lära dig om hur man hjälper kroppen att förebygga ohälsa, minska inflammation och optimera förutsättning för läkning. Föreläsningen vänder sig till dig som har inflammation i kroppen, allergier, IBS (magproblem) och autoimmuna sjukdomar, men också till dig som är frisk men vill förebygga ohälsa i framtiden eller hitta en hälsosam kosthållning att hålla över tid. Du får inspiration och kunskap om bl.a. antiinflammatorisk kost, paleokost, autoimmuna protokollet (AIP), lågkolhydratkost samt hur du själv kan påverka din kropp och vardag mot bättre hälsa. Mia guidar dig i kostdjungeln och går igenom vad som faktiskt händer i kroppen när man äter ren naturlig mat.

Mia Vikander är kostrådgivare och hälsocoach med utbildning inom anatomi och fysiologi med inriktning mot hälsovägledning och driver idag det svenska hälsoföretaget Viaventri. Mia är varm föreläsare för en kost fri från gluten, mjölkprodukter, vitt socker och tillsatser. Genom kosten och det Autoimmuna protokollet (AIP) har hon tagit kontrollen över sin egen autoimmuna sjukdom, Crohns, och är idag helt symptom- och medicinfri. Mia har också gett ut flera receptböcker i ämnet.



FÖRÄNDRA DITT LIV MED FENG SHUI - OM HUR DITT HEM PÅVERKAR DIG OCH DITT LIV

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Susi Leinonen
to 18.30-20.00, kursavgift 20 €
8.2.2024, 2 lekt.

Feng shui är en flera tusen år gammal lära om hur människan påverkas av miljön och hur vi kan leva i balans och harmoni med omgivningen.

Men hur kan vi använda oss av dessa läror här och nu, på 2020-talet i nordén? Hur inreder vi våra hem och arbetsplatser på ett sådant sätt att de gynnar vår hälsa och välmående, istället för att stressa oss? Kan man med hjälp av inredningen få mera energi och produktivitet, eller förbättra återhämtning och sömn?

Feng shui är både vetenskap, en konstform och en livsfilosofi. På denna föreläsning får du lära dig grunderna i feng shui och hur du kan använda dem för att skapa ett balanserat hem där du mår bra, men du får också en inblick i hur djupt du kan dyka i ämnet för att förändra hela ditt liv.

Susi Leinonen är ordningskonsult och jobbar bland annat med att coacha och hjälpa människor att rensa i röran och skapa hållbar ordning hemma. Just nu är hon på sluttrakén av en utbildning till certifierad feng shui konsult.

I HUVUDET PÅ DIN HUND - LÄR DIG FÖRSTÅ DIN BÄSTA VÄN

Sursik skola - Auditoriet, Fredrik Karlsson
to 18.30-20.00, kursavgift 25 €
11.4.2024

Vill du veta hur du tränar in en pålitlig inkallning som fungerar i alla lägen? Eller hur du får din hund att sluta dra i kopplet? En fungerande vardag med din hund bygger på samarbete och förståelse för varandra. Genom att förstå hur din hund tänker och varför den gör som den gör blir det mycket lättare att få fram det resultat du vill ha. Fredrik Karlsson, den professionelle svenske hundcoachen och författaren till boken "I huvudet på din hund", guidar dig på denna föreläsning genom grundläggande inlärningspsykologi blandat med konkreta övningar för en mer harmonisk vardag med din hund.



FÖDA UTAN RÄDSLÄ, FEBRUARI

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
3.2.2024

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 RÄDSLÄ, MARS

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
23.3.2024

Välkommen på Föda Utan Rädsla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under våren/sommaren. Övrig info: se föreläsningen ovan.

FÖDA UTAN RÄDSLÄ, MAJ

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 22 €
18.5.2024

Välkommen på Föda Utan Rädsla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under sommaren/hösten. Övrig info: se föreläsningen ovan.

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



Evenemang

ALLSÅNGSKVÄLL MED ÖNSKESÅNGER

**Loffens i Bennäs, Mikael Björklund,
Dennis Rönngård
ti 19.00-20.30,
ingen deltagaravgift
(endast för serveringen)
5.3.2024**



Allsång - att sjunga tillsammans höjer samhörigheten!

Dennis Rönngård och Mikael Björklund erbjuder sig att tillsammans uppfylla deltagarnas sångönskemål. Du önskar sånger som skall sjungas genom att med telefonen skanna QR-koden, som finns här intill. I formuläret får du fylla i dina önskesånger. Du kan också klicka på länken: [sjunga tillsammans](https://www.mi.pedersore.fi), som du hittar under kursens beskrivning på [mi.pedersore.fi](https://www.mi.pedersore.fi), för att komma till formuläret.

Av de insända förslagen väljs sedan vilka sånger som sjungs på allsångskvällen i Loffens 5.3. Kvällen ordnas i samarbete med Pedersöre uf. För serveringens del önskas förhandsanmälan. Välkommen med på en härlig allsångskväll!

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

LYMFAFLOW MED MARIA OCH NINA

**Loffens i Bennäs, Nina Åbrandt, Maria Ivars
sö 15.00-18.00, kursavgift 25 €
17.3.2024**

Välkommen med på en intressant eftermiddag där vi utforskar det spännande lymfsystemet. Vi kan alla göra något för att få ett bättre flöde och mående.

På programmet:

- Föreläsning om lymfsystemet. Vad är lymfsystemet och hur fungerar det? Varför svullnar du och hur hänger värk och andra hälsoproblem ihop med lymfsystemet? Det och mycket annat får du svar på under föreläsningen. Du får lära dig hur du med enkla medel själv kan jobba för att få igång lymfflödet i din kropp. Föreläsningen hålls av Maria Ivars, fysioterapeut och lymfmassör.

- Lymfyoga. Mjuk och tillåtande yoga för lymfaflow och frigörande av må bra-hormoner, som om du gav dig själv en helkroppsmassage. Andning och rörelser som passar alla kroppar, samt avslappning till gongspel. Ingen tidigare erfarenhet av yoga behövs. Yogapasset leds av yogalärare Nina Åbrandt. Ta med yogamatta och filt. Vi bjuder på te och snacks.

"STANNA UPP OCH ANDAS" - VÄLMÅENDERETREAT I LAPPFORS

**Pedersöre vildmarkscenter, Lappfors,
Camilla Fagerholm, Camilla Kronholm
lö 10.00-16.00, kursavgift 60 €
18.5.2024**

Ladda upp inför sommaren med denna sköna retreat ute vid Vildmarkscentret i Lappfors. Du får under en hel dag bara njuta, landa i dig själv och bara vara som du är. Under dagen får du varva ner och ladda ny energi genom vistelse i naturen, skogsbad, yin yoga, meditation och avslappning. Det finns ett schema, men känner du för att bara vara för dig själv i naturen en stund så är det också helt okej. Lunch och kaffe med semla ingår i priset. Meddela ev. matallergier vid anmälan.

STICKRETREAT 2024

**Solhaga semesterstugor,
konferensutrymmet, Ytteresse
lö 10.00-16.00, kursavgift 48 €
8.6.2024**

Reservera lördagen 8 juni, ta med din stickning och kom till natursköna och hemtrevliga Solhaga i Ytteresse!

Erika Nordvall Falck, stickdesigner, etnolog och

författare från Jokkmokk, är dagens huvudföreläsare och berättar så här om sitt engagemang för samiska sticktraditioner:

"Som mycket ung blev jag förälskad i traditionella vantar från Norrbotten. I dag lyfter jag fram dem i mitt författarskap men också i utställningar och i föredrag. Det finns så många lager i vantarnas berättelser: om enskilda slöjdare, om människors liv, kontakter och spridningsvägar/färdvägar. Om ekonomiska villkor, och om kärlek och omsorg till de närmaste. Om koder i dräkten, och om social och geografisk tillhörighet." Erika Nordvall Falck har en stor skatt - 200 stickade vantar med gamla anor. Var och en med sitt unika mönster och en spännande historia om ägaren och tiden. Kom med och lyssna till hennes fascinerande föreläsning!

De lokala företagen **Rosea Design, CK Craft and knit** och **Fridé Knits** finns också på plats och berättar på förmiddagen om sitt stickintresse och mönsterskapande.

Du har möjlighet att köpa garn, tillbehör och mönster av ovannämnda och andra lokala garnförsäljare; **Sister Needlecraft, Marks & Iris** och **Inkas garn**.

Ta med ett garnnystan som du inte använt och byt till dig ett nytt mera inspirerande garn på vårt **garnbytesbord!**

En god lunch ingår i deltagaravgiften. Meddela i samband med anmälan om ev. allergier per e-post till mi@pedersore.fi



Foto: Hans-Olof Utsi

Historia, samhälle och ekonomi

LEPLAX BYAFORSKARE

**Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.30-19.45, kursavgift 25 €
15.2-18.4.2024, 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.

KYRKORNAS HISTORIA

**Pedersöre kyrka, Purmo kyrka, Esse kyrka,
Gunhild Berger, Kaj Granlund, Hans Häggblom
ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
6.2-5.3.2024, 8 lekt.**

Vi besöker med kunnig guidning de evangelisk-lutherska kyrkobyggnaderna i kommunen och får veta mer om byggnadernas tillkomst, historia, utformning och utsmyckning, olika spännande fakta om byggnaderna samt betydande händelser som utspelat sig i anslutning till kyrkan genom århundradena. Kyrkobyggnaderna har alltid haft en viktig roll i samhället och vi känner kanske i dag inte till vilka insatser bygdens folk genom tiderna har gjort för att värna om sin kyrka.

Välkommen med på intressanta rundvandringar i våra vackra kyrkor!

Vi besöker Esse kyrka tisdag 6.2 tillsammans med Kaj Granlund, Pedersöre kyrka tisdag 20.2 med Hans Häggblom och Purmo kyrka 5.3 med Gunhild Berger.

Samling kl. 18 vid respektive kyrka varje kurstillfälle.

LASSES AKTIESKOLA

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Lars-Erik Strömberg
on 18.00-20.00, kursavgift 20 €
6.3-20.3.2024, 8 lekt.**

Är du nybörjare och intresserad av att placera och spara i värdepapper? Hur funkar det och vilka är fallgroparna? Vad händer om/när marknaden kraschar eller rusar? Har du nerver av stål och kan hantera ditt beteende eller tar girigheten över och du tappar ditt omdöme? Hur ser din framtida ekonomi ut och kan börserna ge dig en behövlig ekonomisk draghjälp? Vi går igenom de verktyg och produkter som kan hjälpa dig.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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



Hälsa, skönhet och personlig utveckling

MUSKULÄR AVSLAPPNING

Loffens i Bennäs, Camilla Kronholm
on 18.00-18.45, kursavgift 10 €
17.1-7.2.2024, 4 lekt.

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

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

HSP - VÄND DIN KÄNSLIGHET TILL DIN STYRKA

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Michaela Relander
lö 10.00-15.00, kursavgift 25 €
10.2.2024, 7 lekt.

Workshopen riktar sig till dig som vill lära dig att bättre förstå dig själv och varför du reagerar som du gör.

Har du fått höra att du är "för känslig"? Känner du dig ofta "annorlunda" jämfört med andra människor? Blir du lätt överväldigad i vardagliga situationer, fysiskt, emotionellt eller mentalt?

Workshopen kommer att ge dig mer insikt i vad det innebär att vara högkänslig och att förstå dina behov och kroppens signaler. Hur du själv kan ta

kontrollen för att inte hamna i överväldigande, dränerande situationer i vardagen. Hur du kan njuta av din högkänslighet och samla krafter och vara en resurs för andra personer i den krävande värld vi lever i idag. Michaela Relander är utbildad mental tränare och EFT handledare.

EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

Bystugan i Bennäs, Camilla Kronholm
to 18.00-19.30, kursavgift 25 €
15.2-14.3.2024, 4 lekt.

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

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

Kurstillfällen: 15.2 och 14.3 kl. 18.00-19.30. Mellan de båda kurstillfällena gör du övningar som vi går igenom vid det första tillfället och följer upp vid det andra kurstillfället.

Kursledaren är utbildad EFT-coach och mental tränare.

KONSTEN ATT KNYTA SCARFAR

Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Ulla Wikmån 18.30-20.00, kursavgift 10 €
18.3.2024, 2 lekt.

En snyggt knuten scarf lyfter en annars tråkig outfit och förhöjer helhetsintrycket. Vi lär oss knyta scarfar på olika sätt och med olika varianter av halsdukar och sjalar. Ta med scarfar, sjalar och halsdukar i olika storlekar och modeller. Ulla tipsar om olika variationsmöjligheter med dina egna sjalar och scarfar.

SNYGGA NAGLAR TILL VÅRENS FESTER

Kulturhuset AX - Ateljén, Anna Wikström to 18.15-21.00, kursavgift 10 €
11.4.2024, 4 lekt.

Vill du också ha snygga naglar till vårens alla fester? Kom med på en kväll med nagelvård, lackning och dekorerings med extra bling. Inga förkunskaper behövs, vi börjar från grunden och jobbar med enkla knep för att få till det lilla extra på festnaglarna. Ta gärna med eget material som du önskar använda till nagelvården, t.ex. nagelfil, orangepinne och na-

gelbandsklippare samt valfri handkräm. En plastbalja och handduk behövs också. Vill du använda eget lack och eventuella dekorationer går det utmärkt. Det finns även möjlighet att köpa bl.a. nagellack, dekoraionsstenar, m.m. av kursledaren. Materialkostnad på 4 € tillkommer för alla deltagare.

PIGGARE FÖTTER

Kulturhuset AX - Ateljén, Jaana Grankull to 18.30-21.00, kursavgift 10 €
18.4.2024, 3 lekt.

Här kan du under en kväll ge dina vintertrötta fötter extra omvårdnad. Vi går igenom praktisk fotvård, hur man kan behandla vanliga problem och hur man skall sköta fötterna i vardagen. För den praktiska övningen, ta med: fotbalja, handduk, nagelsax, fil, fotkräm och nagellack. Var och en behandlar själv sina fötter samt får tips och goda råd av utbildad medicinsk fotvårdare.

Vi bjuder på en kopp med gott te medan fötterna myser i vattnet.

Språk

GRUNDERNA I FRANSKA SPRÅKET, FORTSÄTTNINGSKURS

Sandsund skola - Klassrum, Petra Harnist ti 18.00-19.30, kursavgift 28 €
16.1-9.4.2024, 24 lekt.

Kom med och lär dig förstå franska och den franska kulturen. Passar för alla som intresserade av franska språket. Kräver inga tidigare studier i franska.

Kursens mål:

- Efter avslutad kurs ska den som studerat
 - känna till det franska språkets grundläggande strukturer och ordförråd
 - kunna berätta om sig själv och saker som rör sitt eget liv
 - kunna uttrycka sig vid shopping
 - förstå enkla texter och samtal på franska.
- Studiematerialet som används finns bl.a på <https://www.adlibris.com/fi/kirja/franska-1-9789144026411>
Kursen startade hösten 2023.

ENGLISH DISCUSSION GROUP

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston ti 19.30-21.00, kursavgift 28 €
16.1-9.4.2024, 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.

KORSORDSPELET SCRABBLE

Pedersöre Gymnasium - G4, Gerd Forss on 18.00-20.45, kursavgift 42 €
10.1-3.4.2024, 44 lekt.

Kom med och upptäck spelglädjen i "Korsordsspelet Scrabble" – en kurs utöver det vanliga! Har du redan spelat Scrabble eller Alfabet, 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

Anpassade kurser

TOVA EN TAVLA, ANPASSAD KURS

Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kursavgift 15 €
6.2-13.2.2024, 7 lekt.

Kom med och gör en fin tavla av fårull. Du får teckna ditt motiv på papper som vi sedan nåltovar på färdigt underlag.

Materialkostnader ingår i kursavgiften.

SMYCKEN AV LERA, ANPASSAD KURS

Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Margret Hjulfors
ti 18.00-19.30, kursavgift 15 €
19.3-26.3.2024, 4 lekt.

På kursen gör vi smycken av lera, typ "godissmycken" eller halsband/armband av handgjorda pärlor. Möjligheterna är många. Materialkostnader ingår i kursavgiften.

På kurserna finns vanligen bara 1 ledare, inga assistenter från MI.

Behöver du assistent/ledsagare så deltar den gratis.

för dig som är ung/vuxen med funktionsvariation.

VÅRUTFLYKT MED PLÄTTSTEKNING, ANPASSAD KURS

Grillstället Solsidan, Purmo, Camilla Sandström
fr 18.00-20.00, kursavgift 15 €
24.5.2024, 3 lekt.

Häng med till Purmo, vandra en liten bit med oss, umgås och stek plättar vid Solsidan!

Vi träffas vid parkeringen på åkern mitt emot Åvalen i Purmo (Purmovägen 539), därifrån vandrar vi ca 1 km till grillplatsen Solsidan. Vid Solsidan pausar vi och steker plättar över öppen eld och dricker något gott. Matkostnaderna ingår i kursavgiften. När vi är mätta och belättna packar vi ihop våra saker och vandrar tillbaka till bilarna.

Kläder enligt väder. Välkommen med på vårutflykt! Meddela vid anmälan ev. matallergier samt om du har ledsagare med dig (denna betalar endast för maten). Kursen är inte rullstolsanpassad.



ONLINE-KURSER

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Online, Marina Kulla
Må kl.17.00-21.00, kursavgift 35 €
15.1-15.4.2024, 24 lekt.

Vi tränar online med egen kroppsvikt, hantlar, gumiband och stol som motstånd.

Du tränar hemma hos dig själv när det bäst passar dig. Länken är öppen måndagar kl. 17-21.

Passets längd är 1,5 h.

Anmälan till denna kurs via Onlineinstituttet.fi

MUSIKTEORI

Online, Mikael Björklund och Tobias Elfving
Sö kl.19.00-20.00
kursavgift 20 €
21.1-21.4.2024, 5 lekt.

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

Om du vill ha studiepoäng för kursen kommer kursen att valideras, mer info kring valideringen ges på första kurstillfället.

Anmälan till denna kurs via Onlineinstituttet.fi

Musik

QUNOS KÖREN

**Esse Baptistkyrka, Mikael Björklund
to 19.00-20.30, kursavgift 28 €
18.1-18.4.2024, 24 lekt.**

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

SJUNG I LAG

**Axåkers skola - Musiksal, Mikael Björklund
on 19.00-20.30, kursavgift 28 €
17.1-10.4.2024, 24 lekt.**

Sjunga i kör - något för mig? Måste man kunna noter? Sjung i lag är för dig som funderar, ska jag eller ska jag inte? På kursen behandlas frågor om röst och röstläge (sopran, alt, tenor, bas - vilket är mitt röstläge?). Inga förkunskaper och ingen körsångarerfarenhet behövs - kom som du är! Det är tillåtet att sjunga falskt. Vi skall gemensamt sänka tröskeln att börja sjunga tillsammans.

BLÅSORKESTER

**Överesse skola - Textilslöjdsal,
Mikael Björklund
må 19.00-20.30, kursavgift 28 €
15.1-15.4.2024, 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.

TVÄRFLÖJT

**Edsevö skola - Klassrum, Azra Arnautovic
on 15.30-17.30, kursavgift 50 €
17.1-10.4.2024**

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.

SOLOSÅNG

**Lövis - Salen, Maria Lahtela
to 14.30-20.30, kursavgift 50 €
18.1-18.4.2024**

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

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

Är du i åldern 11-19 år kan du också välja att anmäla dig till kurs nr 110116 Solosång för unga.

Se även UNG@MI musikkurser på s. 43.

GITARR, NYBÖRJARE OCH FORTSÄTTNINGSKURS, BENNÄS

Sursik skola - Musiksalen, Martin Nybacka
on 18.00-20.00, kursavgift 40 €
17.1-10.4.2024

Enskild undervisning 20 min/elev. 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 åtta grepp/ackord? Då passar denna kurs perfekt för dig som vill fortsätta att utvecklas. Vi lär oss mera om teknik och rytmik via de låtar vi spelar.

GITARR, NYBÖRJARE OCH FORTSÄTTNINGSKURS, ESSE

Överesse skola - Musiksalen, Martin Nybacka
ti 18.00-19.40, kursavgift 40 €
16.1-9.4.2024

Se föregående kurs.

ELGITARR

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 16.00-19.30, kursavgift 50 €
16.1-9.4.2024

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
må 18.00-21.00, kursavgift 50 €
15.1-15.4.2024

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, Christoffer Kaustell
må 15.00-20.00, kursavgift 50 €
15.1-15.4.2024

Trumset är ett instrument som passar alla olika människor i alla olika åldrar, eftersom rytm är något vi alla har och upplever i någon form, både i livet och i musik. Kursen passar dig som kanske aldrig tidigare spelat trummor och också dig som redan spelat och vill bygga vidare dina kunskaper och lära dig nya saker.

Vi lär oss olika komp och fills för olika musikstilar t.ex. rock, pop, jazz, latin och metal genom att lyssna och spela till musik. Du får önska låtar du vill lära dig. Vi lär oss också grundtekniken till instrumentet och notläsning. Kursledaren kompar även lite med piano så att man får prova jamma tillsammans. Individuell undervisning 30 minuter per vecka.

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 16.00-18.00, kursavgift 40 €
18.1-18.4.2024

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

DRAGSPELSGRUPP

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 18.15-19.45, kursavgift 28 €
18.1-18.4.2024, 24 lekt.

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

NORDISK FOLKMUSIK

Sandsund skola - Klassrum, Anders Portin
ti 18.00-19.30, kursavgift 28 €
16.1-9.4.2024, 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!

FIOL, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetsalen, Johanna Lönngren
on 13.00-17.30, kursavgift 50 €
17.1-10.4.2024

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

FIOL SANDSUND

Sandsund skola - Klassrum, Johanna Lönngren
to 15.00-17.00, kursavgift 50 €
18.1-18.4.2024

Se föregående kurs.

Individuell undervisning i piano- eller orgel. Tillsammans med eleven hittar vi en inspirerande repertoar. Vissa kurser har 20 min lektionstid/elev på vissa 15 min. Kolla under respektive kurs!

PIANO, BENNÄS

Axåkers skola - Musiksal, Mikael Björklund
må 14.15-18.15, kursavgift 40 €
15.1-15.4.2024

20 min lektionstid/elev/vecka.

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kursavgift 35 €
16.1-9.4.2024

15 min lektionstid/elev.

PIANO, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund
on 14.15-17.55, kursavgift 40 €
17.1-10.4.2024

20 min lektionstid/elev.

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kursavgift 35 €
18.1-18.4.2024

15 min lektionstid/elev.

ORGEL OCH PIANO LEPLAX, ONSDAG

Leplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.15-15.15, kursavgift 35 €
17.1-17.4.2024

15 min lektionstid/elev.

ORGEL OCH PIANO, LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 16.30-18.00, kursavgift 35 €
18.1-25.4.2024

15 minuter lektionstid/elev.

ORGEL OCH PIANO I LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 15.30-19.00, kursavgift 50 €
17.1-17.4.2024

Kursen riktar sig till elever som vill fördjupa sig i piano och orgel, som kan det grundläggande i notläsning i både vänster och höger hand. Tillsammans med eleven letar vi fram en inspirerande repertoar. Lektionstiden är 30 minuter/elev/vecka.

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Tecknesal, Åsa Grankvist
to 13.30-16.15, kursavgift 35 €
18.1-25.4.2024

15 minuter lektionstid/elev.

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
ti 14.00-18.00, kursavgift 40 €
16.1-16.4.2024

20 min lektionstid/elev.

PIANO OCH ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Åsa Grankvist
må 15.00-19.00, kursavgift 40 €
15.1-15.4.2024

20 min lektionstid/elev.

PIANO, PURMO

Purmo skola - Klassrum, Anna-Karin Johansson
on 15.15-17.30, kursavgift 35 €
17.1-10.4.2024

15 min lektionstid/elev.

SPELA KYRKORGEL

Punsar Bönehus, Ytteresse, Anna-Karin Johansson
to 17.30-19.30, kursavgift 40 €
18.1-18.4.2024

Kursen är för nybörjare och dig som spelat något år. Vi spelar klassiskt och koraler. Nedre åldersgräns: 12 år. Individuell undervisning 20 min/kurstillfälle.

MUSIKTEORI (online)

Anmäl via [Onlineinstitutet.fi](https://www.onlineinstitutet.fi)

Mikael Björklund, Tobias Elfving
kursavgift 20 €
21.1-21.4.2024, 5 lekt.

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

Om du vill ha studiepoäng för kursen kommer kursen att valideras, mer info kring valideringen ges på första kurstillfället.



Bildkonst

VINTERAKVARELLER - WORKSHOP

Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Sofie Eriksson
lö 10.00-13.30, kursavgift 20 €
27.1.2024, 4 lekt.

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

För vuxna och unga från 13 år. Allt material ingår i kurspriset (bl.a. 4 st Fabriano akvarellpapper 200 g av storlek 17 x 25 cm samt kvalitetsakvarellfärger). Ta med egen lunch och något att ta hem de färdiga alstren i (ca 20 x 30 cm).

LYCKAS MED AKRYL

Sursik skola - Tecknesalen, Stina Sandström
ti 18.00-21.00, kursavgift 42 €
16.1-9.4.2024, 48 lekt.

Genom exempel av mer och mindre kända konstnärers alster söker vi olika möjligheter att använda akrylfärger i vårt eget skapande. Vi bygger upp våra egna bilder, testar och upptäcker kravlöst med akryl och kompletterar med andra tekniker efter behag. Vi jobbar oss lekfullt framåt för att hitta vårt eget konstnärliga uttryck i kreativ och uppmuntrande miljö, och booster samtidigt självkänsla och självförtroende. Upplägget är lättillgängligt och passar alla, alla kan lyckas! Eget favoritmaterial får tas med. Materialkostnad på 30 € tillkommer för papper, färger och redskap.

LETTERING WORKSHOP FÖR TONÅRINGAR

Sursik skola - Tecknesalen,
Sofie Björkgren-Näse
lö 13.00-16.00, kursavgift 20 €
27.1.2024, 4 lekt.

Att RITA bokstäver är inte samma som att skriva. Lettering är ett kreativt och roligt sätt att skapa snygga bokstavsformer. Under denna workshop testar vi på olika lettering-stilar såsom skelett, blockbokstäver, grafitti, bokstäver med krumelurer m.m. Vi kommer också att rita med häftiga och färggranna akrylpenor och göra egna tavlor och skyltar.

Man behöver inte vara bra på att skriva och stava, här är det viktigaste att man är nyfiken och tycker om att rita och skissa.

Jag som leder workshopen heter Sofie Björkgren-Näse. Jag jobbar som lettering artist/bokstav-sillustratör, gör uppdrag och håller workshops med egna företaget Fia Lotta Jansson Design. www.fialottajansson.com | www.instagram.com/fialottajanssondesign



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274 eller

mi@pedersore.fi

Textilhantverk

Materialkostnader tillkommer.

SPINNA ULL TILL GARN

Forsby byagård, Maj-Britt Hietamäki
lö 10.00-15.00, kursavgift 28 €
9.3-6.4.2024, 20 lekt.

Vill du lära dig att tillverka ditt eget garn eller har du en spinnrock och vill lära dig att använda den? Första tillfället undersöker vi hur din spinnrock fungerar och om du behöver reparera den innan vi börjar spinna. Vi börjar med att karda ullen. Under de följande två kurstillfällena får du lära dig att spinna och tvätta ullgarn. Ta med 500 gr tvättad ull. Efter anmälan får du meddelande om hur du tvättar ullen. Meddela ifall du inte har ull till tel. 050-5622385, senast 8.2. Ta med spinnrock, steksnöre, kardor, förkläde och mat. Kursdatum: lö 9.3, 23.3 och 6.4.

MARIMEKKOPLAGG

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
to 18.00-21.00, kursavgift 32 €
18.1-21.3.2024, 32 lekt.

Ännu ligger Marimekkotyger högt i popularitet. Här får du som sytt en del plagg förr sy ett plagg till dig själv av Marimekkotyger. Mönstret provas in för att anpassas efter dina mått. Du får handledning för sömnaden under kursen gång. På skolan finns symaskiner, men vill du får du ta med din egen maskin. Obs! Materialanskaffnings- och tyginformation ges första kurskvällen 18.1. Ingen kurs 25.1. Mer om kursinnehållet finns här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

HANDY PARTNER, HAPPY HOUSEHOLD

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
fr 18.00-21.00, lö 9.30-13.30, kursavgift 15 €
8.3-9.3.2024, 9 lekt.

Här har du den ultimata presenten till din partner eller till dig själv! Tvätta, torka, stryk och var glad! Att tvätta kläder kan göras enklare och mer effektivt. Ge ett deltagande i en kortkurs där hen får lära sig tvätta rätt på lätt sätt, eller kom själv. På kursen får man lära sig tvätta mer effektivt, sortera tvätten på rätt sätt, använda rätt tvättmedel och hjälpmedel samt rätt tvättprogram till olika textilier. Dessutom går vi igenom tips på hur man kan försnabba hanteringen av byket både före och efter, så att det löper smidigare i hushållet. Hur man stryker en skjorta ingår också i kursen. En kortkurs ett veckoslut, men en livsstil med nöjdare hushåll och familj. Länk: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

SY TILL BABY OCH BARN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00, kursavgift 28 €
15.1-19.2.2024, 24 lekt.

Här kommer den, sykursen där du får sy speciellt till baby, barn och lika älskade barnbarn. Kan vara mjuka, sköna kläder för vardagen eller plagg till fest. Du får även välja att sy andra praktiska textilier så som täcken, spydukar, sängfickor, babynest, varma mössor och vantar med mera. Både nybörjare och du som sytt en del förr är lika välkomna med på denna kurs. Handledning ges utgående från kursdeltagarnas egna behov. Har du inte egen symaskin så får du sy på skolans maskiner. Mer om kursen ser du här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

KLÄDSÖMNAD FORTSÄTTNINGSKURS, SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
on 18.00-21.00, kursavgift 42 €
17.1-10.4.2024, 48 lekt.

Under syglada onsdagskvällar får du skapa kläder för olika åldrar, allt från mjuka, sköna babykläder och accessoarer till valfria kläder för vuxna, så som vardagsplagg, ytterplagg och festkläder. Du får handledning efter hand som du behöver under kursens gång. Vi gör ett tyghandelsbesök i början av kursen. Kursen är tänkt för dig som redan känner till lite om grunderna för klädsömnad samt grunderna för att sy på maskin. Har du ej egen symaskin så får du sy på skolans maskiner. Mer om kursen hittar du här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

SY PÅ OVERLOCK-SYMASKIN, FORTSÄTTNINGSKURS

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
3.2.2024, 7 lekt.

För dig som redan gått kursen Att sy på overlock-maskin ordnas nu en efterfrågad fortsättningskurs med inriktning på praktisk sömnad. Här får du sy resårer, fållar 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 kan du läsa här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/skonhet-i-detaljerna/>

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

FÄRDIGSTÄLL HALVFÄRDIGA SYPROJEKT/ÄNDRA OM ELLER REPARERA KLÄDER

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
ti 18.00-21.00, kursavgift 28 €
19.3-16.4.2024, 20 lekt.

På den här kortkursen får du sy klart dina halvfärdiga syprojekt, så som kläder och textilier till hemmet. Du kan även få handledning till att reparera eller sy om kläder. Ta med dig dina halvfärdiga syprojekt samt extra material och sytillbehör och kom med och förfärdiga samtidigt som du får känna dig nöjd över att få fixat klart eller ändrat så att plaggen går att använda längre. Har du ej egen maskin får du använda skolans maskiner. Se även <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/lapptechnik/>

SKAPA TEXTILA COLLAGE

Sandsund skola - Textilsalen, Carola Renlund
må 18.00-21.00, kursavgift 28 €
29.1-22.4.2024, 24 lekt.

Under några måndagskvällar (varannan vecka) kan du lära dig användbara sömnadstekniker för att skapa kreativa tygcollage och textil konst med hjälp av tyg, tråd och andra användbara tillbehör. Du får inspirationstips och konkreta råd hur du kan sy, applicera, brodera och göra dekorativa och personliga collage. Vid första träffen diskuterar vi tillsammans kring kursinnehållet och läraren visar vilka extra material och redskap som kan underlätta arbetet i din egen skapande process. Vi börjar med att gå igenom grunderna i applikationsteknik, d.v.s. att klippa ut figurer/mönster i ett tyg och sy fast dem på ett annat tyg, antingen för hand eller på maskin. Du får testa själv, experimentera och sy provlappar och vid behov ges också handledning att förverkliga applikationscollage på egna föremål, t.ex. på kuddar, taylor, väskor eller på något klädesplagg.

Ta med ritblock, blyertspenna, linjal, suddgummi och mönsterpapper (t.ex. smörpapper) för mönsterritning. Dessutom behövs eget sömnadsmaterial såsom tygbitar av bomull i olika färger/mönster, sytråd, broderitråd och syredskap (synål, knappnålar, säkerhetsnålar, sax m.m.). Det går bra att använda tygrestbitar och att återbruka kläder eller textilier. Symaskiner finns till förfogande, men man får gärna ta med egen.

Materialavgift (ca 5 €) kan tillkomma ifall material köps av kursledaren.

Kursdatum: må 29.1, 12.2, 11.3, 25.3, 8.4 och 22.4.

FAVORITJEANSENS NYA LIV

**Kulturhuset AX - Ateljén, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kursavgift 25 €
15.2-14.3.2024, 13 lekt.**

Ta med dig de gamla favoritjeansen så får de ett nytt liv med nya användningsmöjligheter. Vi flätar, limmar och syr både för hand och på maskin. Du får tips och idéer av läraren men kan ha med egna önskemål t.ex. från Pinterest och förverkliga dem. Första tillfället är en introduktion då vi gör mönster till större projekt och hinner med ett litet smycke. Kursen är individuell där alla gör olika saker. Har du inga lämpliga gamla jeans men vill komma på kurs finns det ju loppis, eller möjlighet att köpa av läraren. Ta med dig sax, papper, penna, tråd, nål och jeans. Tvåspråkig kurs.

GÖR DINA PERSONLIGA BARFOTASKOR

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Marina Peltonen
lö 9.30-17.00, kursavgift 28 €
17.2-24.2.2024, 20 lekt.**

Kom med och sy dina egna ergonomiska skor. När man syr skor måste man vara noggrann, därför är det bra om man har sytt tidigare. Skorna lönar det sig att sy i ett stadigt tyg, som en vanlig symaskin klarar av. Man kan t.ex. återanvända gamla jeans. Ta med ett stadigt över- och fodertyg, ca 50 x 120 cm. Annat material fås och betalas åt läraren (ca 15 €). Kursdeltagarna beställer själv mönster och instruktioner. Tvåspråkig kurs.

FÄRGA ETT MÅNGFÄRGAT GARN, PURMO

**Lillby Marthagård, Marie-Louise Thylin
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
7.2.2024, 4 lekt.**

Kom med på en experimentell färgningskurs. Färgerna blir färgäkta och du blandar till de färger du önskar. Färgningen sker i kastrull. Ta med en kastrull ca 3 l, 2 st tvättfat, yllegarn i härva (ca 200 gr) utav det garn du vill sticka av. Lite (2 dl) ättika. Engångsmuggar att blanda färg i. Handskar och oömma kläder kan vara bra att ha. Kostnad för färgpigment betalas till läraren.

FÄRGA ETT MÅNGFÄRGAT GARN, BENNÄS

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
20.2.2024, 4 lekt.**

Se föregående kurs.

FÄRGA YLLEGARN AV VÄXTER

**Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
ti 18.30-20.00, fr 18.00-21.00, lö 9.30-16.15,
kursavgift 25 €
4.6-15.6.2024, 15 lekt.**

Vi träffas första gången tisdag 4.6 för planering och teori. Vi kommer tillsammans överens om vilka växter som var och en skall samla in. Vi försöker även få rosa, röda och blåa färger. Börja redan nu samla in avocadokärnor och förvara i frysen. Fredag 14.6 bereder vi garnet och påbörjar färgningen. Lördag 15.6 fokuserar vi på färgning och recept. Vi använder enbart ullgarn. Kostnader för kemikalier tillkommer. Lämplig klädsel för utevistelse. Ta med matsäck.



TUFTNING

**Sandsund skola - Textilsalen,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kursavgift 20 €
25.1-8.2.2024, 12 lekt.**

Med en specialnål och grova garner får du skapa en ryalik dyna eller tavla. Tuftning är en teknik som används för att tillverka tredimensionella textilier och upphöjningen skapas genom att nål och garn bildar en ögla. Du kan göra ditt valfria motiv med inspiration från pinterest eller använda färdiga mönster. Du får meddelande på vad du kan ta med till kursen inför kursstarten. Ta med en målartavla med kilram. Tuftningsnälsens pris är 17 € och betalas till läraren.

MINIRYA

**Sandsund skola - Textilsalen,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-20.30, kursavgift 25 €
5.3-2.4.2024, 17 lekt.**

Du får göra en liten och modern rya med eget motiv och färger som passar ditt rum. Första gången planerar vi och beställer material. Du får prova på ryaknuten samt hur man kan planera färger och kombinerar olika material på nockan. Du kan göra flera miniryor till en större helhet. För planeringen kan du ta med motivförslag från t.ex. pinterest samt olika grovlekar och kvaliteter på garn. Du kan använda rester från stickning, både blanka och matta garner. Ta med en ryanål, sax, penna och papper.



STICKTRÄFF MED LINA

**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Lina Peräneva
on 18.00-20.30, kursavgift 28 €
24.1-17.4.2024, 23 lekt.**

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

SPETSKNYPPNING

**Bygården i Katternö, Nina Schwarz
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00, kursavgift 42 €
27.1-24.3.2024, 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 27-28.1, 24-25.2 och 23-24.3. Tvåspråkig kurs.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

**Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-20.30, kursavgift 34 €
15.1-15.4.2024, 40 lekt.**

Kursen är en fortsättning från höstterminen. Du kan komma och väva band för olika dekorationer i denna kurs. Vi beställer material och bandgrindar första gången. Vi börjar med enkla band och väver plockade mönstrade band när vi kan tekniken. Ta med din bandgrind, tunna yllegarn och idéer. Ta kontakt med läraren om du inte deltagit på höstterminen och vill väva i vävstol.

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

Kurserna med namnet Kreativa händer

är till för dig som tycker om att handarbeta och göra något med händerna. Första kurstillfället är ett planeringstillfälle då kursinnehållet och nya produkter visas. Du kan prova på olika hantverkstekniker t.ex. bandvävning, nåltövning, makramé, broderi, frivolitet och tuftning. Du får nya virk- och stickmodeller. Du får komma med önskemål och bestämmer själv vad du vill göra. Vi inspirerar varandra! Kontakta läraren du som vill väva och inte var med på hösten.

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 42 €
15.1-8.4.2024, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby byastuga, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 42 €
16.1-2.4.2024, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kursavgift 42 €
16.1-2.4.2024, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö, Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, kursavgift 42 €
17.1-3.4.2024, 44 lekt.

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

Åvist bykyrka, Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.30, kursavgift 34 €
17.1-3.4.2024, 40 lekt.

KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Marthagård, Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kursavgift 42 €
18.1-11.4.2024, 44 lekt.

VÅRUTSTÄLLNING & PROMENADKONSERT

KEVÄTNÄYTTELY & DROP-IN KONSERTTI

*20 april 2024 / 20 huhtikuuta
i Sursik skola kl.10-16*

En mängd alster från olika praktiska kurser ställs ut.
Sångare och musiker uppträder.
Fritt inträde.
Servering.

Hantverk

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa**
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €
15.1-25.3.2024, 40 lekt.

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

MÖBELRESTAURERING

Sandbacka verkstad, Bäckby, Riitta Sandbacka
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30, kursavgift 42 €
9.2-23.3.2024, 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. Kurstillfällena under våren: 9-10.2, 23-24.2, 8-9.3 och 22-23.3. Tvåspråkig kurs.

KERAMIK, TISDAG

Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kursavgift 32 €
30.1-26.3.2024, 32 lekt.

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

KERAMIK, TORSDAG

Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
to 18.00-21.00, kursavgift 32 €
1.2-4.4.2024, 32 lekt.

Se föregående kurs.

Materialkostnader tillkommer.

ÄGGMÅLNING MED PYSANKA TEKNIK

Sursik skola - Tecknesalen, Merja Fogde
lö 10.00-16.00, kursavgift 10 €
9.3.2024, 8 lekt.

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

KERAMIKHELG MED TRÄDGÅRDSTEMA

**Sussis pottor & pytor – keramikverkstad,
Överpurmo, Sonja Ekstrand**
lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00, kursavgift 35 €
23.3-6.4.2024, 21 lekt.

Under den här kursen får du lära dig grunderna i keramikens olika handbyggnings tekniker, såsom t.ex. tumning, kavling och korvteknik. Sedan skapar vi fritt: blomkrukor, figurer, fågelbad, skålar, fat och annat till din trädgård. Flera drejskivor finns också tillgängliga för den som vill öva drejning. Sista kursdagen färglägger och glaserar vi sakerna. Färdiga alster hämtas ca en vecka efter kursens slut. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns för deltagande: 12 år. Ta med mellanmål. Kaffe, te och mikro finns på plats. Material- och bränningskostnader tillkommer enligt användning. Kursdatum: lö-sö 23-24.3 och lö 6.4 kl. 10-16 alla datum.

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

Dans

NYBÖRJARKURS I LINEDANCE

**Edsevö skola - Gymnastiksalen, Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30, kursavgift 15 €
24.2-25.2.2024, 7 lekt.**

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

VUXENBALETT FÖR NYBÖRJARE

**Sursik skola - Anderssénsalen, Raija Ilo
lö 13.45-14.45, kursavgift 25 €
20.1-20.4.2024, 16 lekt.**

Ballett på nybörjarnivå. Lär dig grunderna i klassisk balett för att förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tossor. Under studentskrivningarna (9.3, 16.3 och 23.3) flyttas kursen till Edsevö skola. Tvåspråkig kurs.

GRUNDKURS I PARDANS

**Loffens i Bennäs, Elina Maula
on 18.30-20.00, kursavgift 20 €
24.4-29.5.2024, 10 lekt.**

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

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

Djur och natur

KURS INFÖR JÄGAREXAMEN

Pedersöre Gymnasium - G6, Mattias Kanckos
må 17.00-21.00, ti 17.00-21.00, on 17.00-21.00, kursavgift 25 €
11.3-13.3.2024, 15 lekt.

En intensivkurs för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, vilteologi, etisk jakt, vapen och patroner, säkerhet under jakt, fångstredskap samt hantering av bytet. Till kursen bör deltagarna ta med sig "Handbok för jägare", senaste upplagan samt anteckningsmaterial. Boken kan även köpas på plats av kursledaren, pris 30 €. Kursen förbereder för deltagande i examenstillfälle för jägarexamen. Ett första examenstillfälle hålls direkt efter kursen på onsdag 13.3 kl. 20.00. Examenavgift på 20 € tillkommer. Åldersgräns 12 år. Kursdatum: må 11.2, ti 12.3 och on 13.3 kl. 17-21.

KOM I GÅNG MED FÅGELSKÅDNING!

Jesper Holmstedt
lö 8.00-11.00, sö 8.00-11.00, kursavgift 20 €
20.4-19.5.2024, 8 lekt.

Detta är en kurs för dig som önskar komma igång med fågelskådning eller lära dig mera om våra fåglar här i Österbotten. Du behöver inte ha några förkunskaper, en nyfikenhet på att lära sig lite mera om fåglar räcker gott och väl.

Bland annat följande saker går vi igenom under kursen:

Vart kan man åka för att se på fåglar?

Vilka olika typer av fåglar finns det – småfåglar, vadare, sjöfåglar, rovfåglar, osv.?

Vilka hjälpmedel finns för att arta fåglar?

Under två vårmorgnar åker vi ut till olika fågellokaler och tittar på fåglar.

Du bör vara bilburen eftersom vi flyttar oss mellan olika ställen. Samåkning ordnas så gott det går. Samlingsplats meddelas till de anmälda före kursstart. Ta med något varmt att dricka, mellanmål, din telefon, en penna, en kikare om du har och varma kläder.

Välkommen med och lär känna våra fåglar! Kursdatum: lö 20.4 och sö 19.5

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
ti 9.30-12.00, kursavgift 28 €
7.5-11.6.2024, 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 och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 7.5, 14.5, 21.5, 28.5, 4.6 och 11.6. Plats meddelas senare till de anmälda per e-post.

KVÄLLSSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 18.30-21.00, kursavgift 28 €
9.5-13.6.2024, 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 och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 9.5, 16.5, 23.5, 30.5, 6.6 och 13.6. Plats meddelas senare till de anmälda per e-post.

DAGSPADDLING I LESTIJOKI

Camilla Sandström
lö 9.00-18.00, kursavgift 60 €
18.5.2024

Följ med på en vårpaddling till Lestijoki i Lestijärvi!

Vi startar vid Åmynningen vid Lestijärvi och paddlar under dagen genom den lättare delen av Lestijoki. Paddlingen börjar med ett skogsparti och mynnar så småningom ut till myrområdet. Under turen kommer vi att paddla genom de båda storslagna myrarna som finns i området – Jatkonneva och Paukaneva. Vi pausar och äter medhavd lunch vid rastplatsen vid Raivio.

Färden fortsätter sedan nerför och vi paddlar så småningom förbi den lilla skogsön Kanasaari som finns mitt ute på myren. Beroende på tiden så

kanske vi även tar i land här och kollar in myren från land. Under turen kommer några mindre forsar att passeras (Klass 1). Bli forsarna för svåra går vi istället förbi dem.

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. Samåkning i privata bilar från Neste, Edsevö.

Välkommen med på vildmarkspaddling när den är som bäst!

Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida.

Vid annullering efter 3.5 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

ÖRTVANDRING PÅ FAGERBACKA

**Fagerbacka fåbodställe, Purmo, Ida Holmström
må 18.00-20.00, kursavgift 15 €
20.5.2024, 3 lekt.**

Välkommen med och lär dig känna igen våra vanligaste vilda örter och hur du kan använda dem. Många av de växter som finns i vår närmiljö kan användas i matlagning eller i näringsrikt te. Vi går inga långa promenader utan håller oss på museiområdet. Kursledaren Ida Holmström som driver företaget Naturskafferiet bjuder på vildörtste men eget kaffe och tilltugg tas med.

KOM MED OCH UPPLEV SALAMAJÄRVIS ÖDEMARK I VÅRSKRUD

**Jesper Holmstedt
fr-lö, kursavgift 75 €
10.5-11.5.2024**

I Salamajärvis ödemark bland myrar, skogar och sjöar finns ett gediget utbud med markerade vandringsleder. Under en helg i bästa vartider ska vi utforska den norra delen av Hirvaankierros som ligger utanför själva nationalparken.

Sträckan vi vandrar är ca 27 km lång och första dagen vandrar vi ca 15 km till Karhunpiilo stuga där vi övernattar i tält på gården. Det finns möjlighet att sova inomhus också, men antalet platser inomhus är få (vill du sova inne, ta kontakt med kursledaren). Platserna inomhus delas ut enligt tillgång, en liten extra avgift tillkommer för stugplats.

Det finns även möjlighet att bada bastu (ingår i kursavgiften även för tältare) och ta ett dopp i sjön Lehtosenjärvi efter dagens strapatser.

Inga speciella förhandskunskaper krävs, men du bör vara minst 12 år för att delta.

Samåkning med privata bilar från Jakobstad. Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida.

Vid annullering efter 26.4 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

FJÄLLVANDRING I KALDOAIVI ÖDEMARKSOMRÅDE

**Mattias Kanckos
Infoträff må 5.8 kl. 18.30 i Pedersöre
gymnasium, vandring lö-fre 17 - 23.8,
kursavgift 140 €
5.8-23.8.2024**

Kom med på en 5 dagar lång vandring i Finlands största ödemarksområde Kaldoaivi i nordligaste Finland. Kaldoaivi ödemarksområde är ett område för erfarna och välutrustade vandrare. I det väglösa ödemarksområdet finns väldigt få markerade vandringsleder och endast enstaka äldre vedertagna färdrutter. Vandringen startar från Sevettijärvi och går mestadels i lättvandrad lågfjällsterräng. De svagt kuperade fjäll- och skogsmarkerna är i övrigt en ytterst fin vandringssterräng med stora öppna myrområden däremellan. I området finns även goda möjligheter att fiska och det är tillåtet att göra upp eld i hela området.

Vandringen lämpar sig för vandrare med normal grundkondition och med tidigare erfarenhet av vandring med tung packning och av tältövernattning. Vandringen tar 5 dagar med dagstapper på mellan 15-20 km och därtill tillkommer 2 resdagar. Guiden hjälper till med allt som önskas och behövs både före, under och efter vandringen.

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 5.8 kl. 18.30 i Pedersöre gymnasium. Vandring lö-fre 17 - 23.8.

Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida. Vi rekommenderar att deltagarna tar egen försäkring.

Vid annullering efter 2.8 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 15 €
22.1-29.1.2024, 8 lekt.

Kom med på en kurs där du får hjälp att planera din trädgård! Vi går vi igenom vad du bör tänka på utgående från fasad och omgivning. Har du en helt ny trädgård på gång, eller en trädgård som behöver 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 15 €
24.1-31.1.2024, 8 lekt.

Se föregående kurs.

HÄRLIGA FÄRGGLADA DAHLIOR

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Sandra Konttinen**
må 18.00-20.30, kursavgift 10 €
19.2.2024, 3 lekt.

Dahlior skapar en underbar färggrann blomning i våra trädgårdar. Men vilka av alla olika sorter kan man välja att odla, vilka blir fina kombinationer och hur får man odlingen att hålla sig frisk och frodig under hela säsongen? Sandra håller en workshop i hur man delar och tar tillvara fröna från dahlior. Ta med påsar att sätta dahliaknölar i.

ALTERNATIVT VÄXTSKYDD

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Fredrik Sandström**
ti 18.30-20.30, kursavgift 10 €
12.3.2024, 3 lekt.

Trädgårdsmästare Fredrik Sandström berättar om

biologisk bekämpning av olika växtsjukdomar och skadeinsekter. Olika växtfrämjande åtgärder i hem-trädgården presenteras. Kom med och lär dig hur du skapar förutsättningar för biologisk mångfald i din trädgård utan att använda gifter. Möjlighet att ställa frågor och diskutera.

KREATIVA BORDSARRANGEMANG

Kulturhuset AX - Ateljén, Sandra Neuman
on 18.30-21.00, kursavgift 10 €
20.3.2024, 3 lekt.

Med blommor och grönt kan du tillföra något alldeles extra till vårens fester! Vi använder oss av olika miljövänliga tekniker för att skapa en (eller flera) kreativa dekorationer som passar just din fest. Tillsammans med Sandra från Floristgaraget får du inspiration och hjälp med att arrangera blommorna. Vi kommer använda de blommor som finns för säsongen i kombination med trendiga tillbehör som lyfter fram våren. Ta med en skål, kruka eller t.ex. en gammal sko att arrangera blommorna i, här är det bara fantasin som sätter gränser. Har du andra dekorationer du vill använda kan du ta med dem också. Material finns att köpa på plats.

LYCKAS MED TOMATODLING

**Kulturhuset AX - samlingsrummet,
Margareta Wickman**
må 18.00-20.30, kursavgift 15 €
8.4.2024, 3 lekt.

Att odla tomater är roligt och inte alls svårt! Alla kan ha en eller flera tomatplantor då det finns massor av olika sorter att välja emellan beroende på vilka förutsättningar man har. En del passar på fönsterbrädet eller utebordet och många mindre busktomater kan odlas i kruka på balkong eller altan. De större sorterna passar bäst i växthus och flera kan odlas på friland även här hos oss. Det finns allt från riktigt små tomater till stora bifftomater. Färgpaletten av tomater är stor - allt från nästan vita, till gula, orange, röda, blåaktiga och rödsvarta och några är vackert strimmiga. På föreläsningen får du tips om hur du lyckas med din odling. Garden Floras utvalda sortiment presenteras, (kring 100 sorter) som passar i vårt klimat och ljusförhållanden.



Matlagning

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

SÅSER SOM LYFTER VARJE MATRÄTT

Restaurang AX, Frank Sundqvist
ti 18.30-20.00, kursavgift 20 €
19.3.2024, 2 lekt.

Ibland kan en extra god sås höja maträtten och ge en enkel rätt en fin touch. Under kurskvällen tipsar Frank, som driver Restaurang AX, dig om vilka såser som passar till vilka rätter. Recept på olika varma och kalla såser ingår samt ingredienser till det som tillagas under kvällen. Ingredienskostnaderna ingår i kursavgiften.

"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" - NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING

Jeriko Gård, Ytteresse, Camilla Smeds
fr 17.30-20.30, lö 10.00-15.00, kursavgift 32 €
15.3-16.3.2024, 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 bröddeg du gjort under kursen, som du får grädda hemma.

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

MUSTPROVNING

Loffens i Bennäs, Anders Wingren, Maria Wingren
to 18.30-20.00, kursavgift 35 €
18.4.2024, 2 lekt.

Under denna kväll får du smaka på 4 - 5 olika sorters äppelmust. Det blir både sortpressad must och äppelmust i kombination med andra frukter och bär. Under provningen berättar Anders och Maria om olika äppelsorter, ympning av äppelträd och mustning. De berättar även om sin odling, som består av 100 olika äppelträd på Liselunds gård i Socklot. Musten som provas är alkoholfri och ingår i kursavgiften.

TÅRTDEKORATIONER INFÖR VÅRENS OCH SOMMARENS FESTER

Sursik skola - Undervisningsköket, Emma Sandström-Sundqvist
må 18.00-20.30, kursavgift 10 €
22.4.2024, 3 lekt.

Vill du lära dig mer om olika tekniker vid dekorerings av tårter? På denna kurs får du tips och råd om vad du bör tänka på när du skall dekorera en tårta eller en tilltalande dessert. Vi går igenom olika sätt att göra dekorationer i bl.a. choklad, sockermassa, marsipan, socker samt andra små medel man kan använda sig av. Det behöver inte vara svårt och invecklat för att det skall bli tilltalande och snyggt. Under kurstillfället får du även ta del av spritsteknik, bakningsknep och en del annat du kan ha nytta av under din kreativa tid i köket. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren.



Gymnastik och träning

AFTER WORK YOGA

Loffens i Bennäs, Nina Åbrandt
ti 16.20-17.20, kursavgift 25 €
16.1-26.3.2024, 13 lekt.

Landa efter arbetsdagen i andetag, rörelse och återhämtning. Mjuk yoga som passar alla kroppar och åldrar. Varje tisdag har ett specifikt tema, bland annat kommer vi att fokusera på rygg, matsmältning, stressreducering och nervsystemet. Kom som du är! Inga förkunskaper behövs. Packa med mjuka kläder, yogamatta och en filt.

KUNDALINI YOGA

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 25 € 20 €
~~25.1-21.3.2024, 13 lekt.~~ 21.3-9.5, 10 lekt.

Är du nyfiken på om yoga kan vara något för dig?

Kom och testa Kundaliniyoga. Vi gör yogapass som passar alla, oavsett ålder, kön och hur mycket man tränar eller inte tränar. I varje tillfälle ingår yogapass, avslappning och en kort meditation. Du får också lära dig andningstekniker för bl.a. ett lugnare sinne.

Ta med yogamatta, en kudde att sitta på, filt, ylle-sockor och eventuellt en vattenflaska. Ej kurs **18.4**

Obs! Gäller alla motionskurser inomhus:

Ta med eget liggunderlag och gärna också vattenflaska!

MUSKULÄR AVSLAPPNING

Loffens i Bennäs, Camilla Kronholm
on 18.00-18.45, kursavgift 10 €
17.1-7.2.2024, 4 lekt.

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

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

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



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274 eller

mi@pedersore.fi

LÖPNING, NÅGOT JUST FÖR DIG

**Sportis idrottshall och utomhus,
Andreas Forsman**
to 17.30-19.00, kursavgift 32 €
18.1-18.4.2024, 24 lekt.

Bli den löpare du inte trodde du kunde bli! Steg för steg tar Andreas dig framåt i utvecklingen till en riktig löpare. Teori och genomgång av löptekniska aspekter, både praktiskt och teoretiskt, gör träningen omväxlande och trygg. Vi springer tillsammans och varvar träningen med styrke- och rörlighetsövningar.

18.1-22.02.2024, 6 ggr inomhus
7.3-18.4.2024, 6 ggr utomhus

AMERICANO PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 20 €
6.2-20.2.2024, 8 lekt.

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

FUTSAL FÖR NYBÖRJARE, 15+

Sportis idrottshall - Salen, Rui Rocha
lö 16.15-17.15, kursavgift 26 €
20.1-20.4.2024, 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!

TANTPARKOUR

**Lepplax, Axåkers och Överesse skola,
utomhus, Pia Boström**
ti 18.00-19.00, kursavgift 10 €
16.4-7.5.2024, 4 lekt.

Lekfull träning utan krav på estetik. Vi gör träningen utomhus vid olika lekparkar och använder redskap

och hinder på varierande sätt. Målet är att höja pulsen, träna lite styrka, balans och smidighet och samtidigt ha roligt tillsammans. Har du barnasinnnet kvar så passar du på denna kortkurs där vi tränar skonsamt utan hopp. Klä dig ledigt och ta med en jumpamatta för lite stretch på slutet samt en vattenflaska. Vi startar vid Lepplax skola och fortsätter sedan vid Axåkers- och Överesse skolor.

MUSKELMIX, FORSBY

**Forsby skola - Gymnastiksalen,
Mari-Louise Nevanperä**
ti 19.00-20.00, kursavgift 26 €
16.1-9.4.2024, 16 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt gympapass! Vi har mestadels cirkelträning och tabata. Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gympa-intervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Både för nybörjare och mera vana gympare. Vi gör inga svåra övningar och man gör alltid i egen takt! Vi använder oss av egen kroppsvikt och vikter i eget tycke. Ta med vikter, vattenflaska och liggunderlag. Ljusbottnade skor är ett måste!

TABATA OCH CIRKELTRÄNING, SUNDBY

Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 26 €
18.1-18.4.2024, 16 lekt.

Häng med på svettigt och roligt gympapass! Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gympaintervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Både för nybörjare och mera erfarna gympare. Vi gör inga svåra övningar och alla gör i egen takt. Vi använder oss av den egna kroppsvikten och vikter i eget tycke. Ta med vikter, liggunderlag, vattenflaska och inneskor.

ZUMBA FITNESS

**Källby skola - Gymnastiksalen,
Camilla Johansson**
on 18.45-19.45, kursavgift 24 €
17.1-27.3.2024, 13 lekt.

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

EFFEKTIV STYRKETRÄNING

**Sportis idrottshall - Salen, del 1, Marina Kulla
ti 18.15-19.45, kursavgift 32 €
16.1-9.4.2024, 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. Ta med liggunderlag, hantlar, gummiband, minigummiband och vattenflaska.

INTENSIV TRÄNING, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 17.30-18.30, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 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, ÖVERESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 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.

PULS & STYRKA

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Carina Ahlqvist
må 19.00-20.00, kursavgift 26 €
15.1-15.4.2024, 16 lekt.**

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

BOOTCAMPS

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Birgitta Källberg
on 16.30-17.30, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 16 lekt.**

Varierad träning med två olika bootcamps indelat i 6 veckors perioder. Huvudfokus är styrketräning för hela kroppen, men beroende på bootcamp så tränar vi ibland med lite högre puls och även balans, rörlighet och koordination. Kursen är lämplig för alla eftersom man kan anpassa övningarna efter den egna nivån.

Bootcamp 1, Styrketräning med träningsboll, Sportis idrottshall - salen (17.1-21.2.2024). Ta med egen gymbaboll om du har.

Bootcamp 2, Cirkelträning, Sportis idrottshall - salen (6.3-10.4.2024)

TMK OCH UTOMHUSTRÄNING

**Sursik skola – Anderssensalen och utomhus,
Andreas Forsman
to 19.15-20.15, kursavgift 26 €
18.1-18.4.2024, 16 lekt.**

TMK och uteträning. Vi tränar i Anderssensalen och även utomhus på vårkanten, när det är möjligt.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN (ONLINE)

**Marina Kulla
må kl. 17.00-21.00, kursavgift 35 €
15.1-15.4.2024, 24 lekt.**

Vi tränar online med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband och stol som motstånd.

Du tränar hemma hos dig själv när det bäst passar dig. Länken är öppen måndagar kl. 17-21.

Passets längd är 1,5 h.

Anmälan till denna kurs via [Onlineinstitutet.fi](https://www.onlineinstitutet.fi)



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi
Kursprogrammet finns också på vår hemsida: mi.pedersore.fi

På kurserna Gymträning och Cirkelträning i gymmet: Mångsidig gymträning där vi tränar både styrka och kondition. Vi använder maskiner, fria vikter, gummiband 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 16 år.

GYMTRÄNING, PURMO

Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00, kursavgift 26 €
15.1-15.4.2024, 16 lekt.

Observera att deltagarna även behöver lösa ut en gymnyckel från Träningsverket (pris: 55 € för 3 mån.), om man inte har nyckel från tidigare. Nyckeln ger tillgång till obegränsad användning av gymmet även under övriga tider.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, MÅNDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Carina Ahlqvist
må 17.00-18.30, kursavgift 32 €
15.1-15.4.2024, 24 lekt.

FÖRMIDDAGSTRÄNING I ESSE GYMMET

Esse gymmet - Esse gymmet, Jaana Grankull
ti 9.00-10.30, kursavgift 32 €
16.1-9.4.2024, 24 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 32 €
16.1-9.4.2024, 24 lekt.

GYMTRÄNING

Esse gymmet, Daniela Pettersson
ti 19.00-20.00, kursavgift 26 €
16.1-16.4.2024, 16 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, FÖR KÖKS- OCH STÄDPERSONAL

Sportis idrottshall - Gymmet, Jaana Grankull
ti 18.15-19.30, kursavgift 30 €
16.1-9.4.2024, 20 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist,
Camilla Bodbacka**
lö 8.15-9.30, kursavgift 30 €
20.1-20.4.2024, 20 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet, Maria Nykvist,
Camilla Bodbacka**
lö 9.45-11.00, kursavgift 30 €
20.1-20.4.2024, 20 lekt.

MOTIONSKUL I LAPPFORS

Vildmarkscentret i Lappfors, Tarja Häll
må 18.30-19.30, kursavgift 26 €
15.1-15.4.2024, 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).

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå byagård, Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 26 €
15.1-15.4.2024, 16 lekt.

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

DAMGYMPA, SANDSUND

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström**
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €
16.1-9.4.2024, 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.



TISDAGSMOTION MED MIA

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00, kursavgift 26 €
16.1-9.4.2024, 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.

GYMPA MED PIA

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Pia Boström
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 16 lekt.**

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

Vi varierar träningen med inslag från motionsprogrammet Les Pions till FSG's gymnastikfest i Hangö 14-16.6.2024. För ev. deltagande i massprogrammet ordnas träning efter ordinarie kurstid ca 30 min.

GYMPA MED ISABELLA

**Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Isabella Bjon
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 16 lekt.**

Vi tränar puls och styrka, både med den egna kroppen som tyngd och med redskap, t.ex. gummiband. Varje pass avslutas med skön stretch. Lämpligt för alla åldrar.



KETTLEBELL - KAHVAKUULA

**Edsevö skola - Gymnastiksalen, Elina Maula
on 19.00-20.00, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 16 lekt.**

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

VATTENGYMNASTIK

**Folkhälsan Östanlid - Simbassängen,
Ulrika Lunabba-Svanström
fr 17.00-17.45, kursavgift 86 €
19.1-12.4.2024, 11 lekt.**

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

MOTIONERA MED BOLLEN

**Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Anne-Maria Willman
on 19.30-21.00, kursavgift 32 €
17.1-10.4.2024, 24 lekt.**

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

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

**Anders Wiklöf-arena, Minna Linnell-Rajala
sö 18.00-19.00, kursavgift 26 €
14.1-14.4.2024, 16 lekt.**

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



MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena, Johan Björk
 sö 19.00-20.30, kursavgift 32 €
 14.1-14.4.2024, 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 ishockey-utrustning. Närmare info om detta ges vid behov av kursledaren. Meddela gärna vid anmälan om du kan fungera som målvakt, flera sådana behövs. Kom med på ett svettigt träningspass och ha kul!

INNEBANDY FÖR HERRAR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Jimmy Eklund
 on 19.30-21.00, kursavgift 32 €
 17.1-10.4.2024, 24 lekt.

Vi spelar innebandy. Ta med innebandyklubbal!

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Harald Lassila
 må 19.00-20.30, kursavgift 32 €
 15.1-15.4.2024, 24 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Patrik Eklund
 ti 19.00-20.30, kursavgift 32 €
 16.1-9.4.2024, 24 lekt.

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

HERRGYMPA TUFFARE TAG, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
 ti 19.00-20.30, kursavgift 32 €
 16.1-9.4.2024, 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.

KARAGYMPA, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Anne-Maria Willman
 ti 19.30-21.00, kursavgift 32 €
 16.1-9.4.2024, 24 lekt.

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

INTENSIV TRÄNING FÖR MÄN, KÅLLBY

Kållby skola - Gymnastiksalen, Matts Pettersson
 to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
 18.1-18.4.2024, 16 lekt.

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

HÅLL DIG I FORM 1.

Sportis idrottshall - Gymmet, Anne-Maria Willman
 må 15.00-16.15, kursavgift 23 €
 15.1-15.4.2024, 20 lekt.

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

HÅLL DIG I FORM 2.

Sportis idrottshall - Gymmet, Leif Lunabba
 ti 7.30-8.45, kursavgift 23 €
 16.1-9.4.2024, 20 lekt.

Se föregående kurs.

HÅLL DIG I FORM 3.

Sportis idrottshall - Gymmet, Anne-Maria Willman
 on 18.00-19.15, kursavgift 23 €
 17.1-10.4.2024, 20 lekt.

Se föregående kurs..



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 töjningsövningar.

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
mån 10.30-11.30, kursavgift 23 €
15.1-15.4.2024, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
on 10.00-11.00, kursavgift 23 €
17.1-10.4.2024, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, KÅLLBY

Kållby samlingshus - Serveringsrummet, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 25 €
17.1-24.4.2024, 19 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, kursavgift 25 €
17.1-24.4.2024, 19 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, kursavgift 25 €
17.1-24.4.2024, 19 lekt.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, EDSEVÖ

Edsevö byahem, Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30, kursavgift 25 €
19.1-26.4.2024, 17 lekt.

KROPPSVÄNLIG GYMNASIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 25 €
19.1-26.4.2024, 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!

MOTIONSGYMNASIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba
ti 14.00-15.00, kursavgift 23 €
16.1-9.4.2024, 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.

FORTSÄTTNINGSKURS I MEDELTIDA LÅNGSVÄRD

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Sebastian Wilhelmsson
mån 17.00-19.00, kursavgift 45 €
29.1-29.4.2024, 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. Tvåspråkig kurs.



LETTERING WORKSHOP FÖR TONÅRINGAR

Sursik skola - Tecknesalen,
Sofie Björkgren-Näse
lö 13.00-16.00, kursavgift 20 €
27.1.2024, 4 lekt.

SY PÅ OVERLOCK-SYMASKIN, FORTSÄTTNINGSKURS

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
3.2.2024, 7 lekt.



VINTERAKVARELLER - WORKSHOP

Kulturhuset AX - Ateljén,
Ann-Sofie Eriksson
lö 10.00-13.30, kursavgift 20 €
27.1.2024, 4 lekt.

Korta kurser

Här har vi samlat kurser som endast är ett tillfälle. Utförligare beskrivningar finns under respektive ämnesområde.

FÄRGA ETT MÅNGFÄRGAT GARN, PURMO

Lillby Marthagård,
Marie-Louise Thylin
on 18.00-21.00,
kursavgift 10 €
7.2.2024, 4 lekt.

FÄRGA ETT MÅNGFÄRGAT GARN, BENNÄS

Sursik skola -
Undervisningsköket,
Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00,
kursavgift 10 €
20.2.2024, 4 lekt.



HSP -VÄND DIN KÄNSLIGHET TILL DIN STYRKA

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Michaela Relander
lö 10.00-15.00,
kursavgift 25 €
10.2.2024, 7 lekt.



KOCKA TILLSAMMANS

Sursik skola -
Undervisningsköket,
Ida Lillqvist
ti 17.30-19.45,
kursavgift 15 €
5.3-12.3.2024, 6 lekt.

HÄRLIGA FÄRGGLADA DAHLIOR

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Sandra Konttinen
må 18.00-20.30,
kursavgift 10 €
19.2.2024, 3 lekt.



KONSTEN ATT KNYTA SCARFAR

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Ulla Wik
må 18.30-20.00,
kursavgift 10 €
18.3.2024, 2 lekt.



Korta kurser

ÄGGMÅLNING MED PYSANKA TEKNIK

Sursik skola - Tecknesalen,
Merja Fogde
lö 10.00-16.00,
kursavgift 10 €
9.3.2024, 8 lekt.



SÅSER SOM LYFTER VARJE MATRÄTT

Restaurang AX, Frank Sundqvist
ti 18.30-20.00, kursavgift 20 €
19.3.2024, 2 lekt.

ALTERNATIVT VÄXTSKYDD

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Fredrik Sandström
ti 18.30-20.30, kursavgift 10 €
12.3.2024, 3 lekt.



KREATIVA BORDSARRANGEMANG

Kulturhuset AX - Ateljén,
Sandra Neuman
on 18.30-21.00,
kursavgift 10 €
20.3.2024, 3 lekt.

LYCKAS MED TOMATODLING

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Margareta Wickman
må 18.00-20.30,
kursavgift 15 €
8.4.2024, 3 lekt.



SNYGGA NAGLAR TILL VÅRENS FESTER

Kulturhuset AX - Ateljén,
Anna Wikström
to 18.15-21.00,
kursavgift 10 €
11.4.2024, 4 lekt.



MUSTPROVNING

Loffens i Bennäs,
Anders Wingren,
Maria Wingren
to 18.30-20.00,
kursavgift 35 €
18.4.2024, 2 lekt.

PIGGARE FÖTTER

Kulturhuset AX - Ateljén,
Jaana Grankull
to 18.30-21.00,
kursavgift 10 €
18.4.2024, 3 lekt.

TILLSAMMANSKURS: SKOGSDAG

Kiisk byahem utomhus,
Ida Holmström
lö 13.00-15.30,
kursavgift 15 €
27.4.2024, 3 lekt.

TÅRTDEKORATIONER INFÖR VÅRENS OCH SOMMARENS FESTER

Sursik skola -
Undervisningsköket,
Emma Sandström-Sundqvist
må 18.00-20.30,
kursavgift 10 €
22.4.2024, 3 lekt.



ÖRTVANDRING PÅ FAGERBACKA

Fagerbacka fäbodställe,
Ida Holmström
må 18.00-20.00,
kursavgift 15 €
20.5.2024, 3 lekt.

Sommarkurser

FÖRSOMMARGYMPA: TUFF KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING UTMOHUS

Sportis idrottshall - Utomhus, Marina Kulla
ti 17.30-19.00, kursavgift 25 €
7.5-25.6.2024, 16 lekt.

Tuff konditions- och styrketräning för hela kroppen, utomhus på Sursikområdet (samling vid Sportis). Vi tränar med egen kroppsvikt, hantlar, gummiband och varvar träningen med pulshöjande hoppövningar i vårsolen på gräset mellan Sursik och Sportis. För dig som inte vill/kan hoppa finns också alternativ till hoppövningarna. Ta med: liggunderlag, hantlar, gummiband, mini-gummiband och vattenflaska. Vid svåra väderförhållanden tränar vi inomhus i Sportis. Kom med på en härligt svettig gympa ute i friska luften!

SOMMARTRÄNING MED MIA

Utomhus vid Purmo skola,
Anne-Maria Willman
ti 19.30-20.30, kursavgift 25 €
4.6-30.7.2024, 12 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.

SOMMARTABATA, FORSBY

Forsby skolas allaktivitetsplan,
Mari-Louise Nevanperä
on 19.00-20.00, kursavgift 25 €
5.6-31.7.2024, 12 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt gympass i sommarsolen! Tabata är en effektiv träningsform, där 20 sekunders gympaintervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Både för nybörjare och mera vana gympare. Vi gör inga svåra övningar och alla gympar i eget tempo. Liggunderlag och vattenflaska med! Vid regn är vi inne i skolans gympassal.

SOMMARTABATA, SUNDBY

Sundby samlingshus, Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
6.6-25.7.2024, 11 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt gympass i Sundby samlingshus! Tabata är en effektiv träningsform, där 20 sekunders gympaintervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Både nybörjare och mera vana gympare. Vi gör inga svåra övningar och alla gympar i sitt eget tempo! Inneskor, liggunderlag och vattenflaska behövs med.

UNG@MI & TILLSAMMANS-KURSER

Bildkonst

KONSTKURS, 10–13 ÅR

Kulturhuset AX - Ateljén, Gunvor Häggman
on 18.00-20.00, kursavgift 20 €
17.1-13.3.2024, 21 lekt.

En kurs för dig som tycker om att skapa i olika material. Vi tecknar och målar med olika tekniker, både blyerts, kol, krita, akryl och vattenfärg används. Extra detaljer görs med sand och glitter. Vi skulpterar figurer med gips och papier mache som sedan också målas. Materialavgift (ca 10–15 €) tillkommer.

KONSTKLUBBEN SPLASCHI, FÖRSKOLAN - ÅK 2

Edsevö skola - Tecknesal, Marika Tyynismaa-Joukosalmi
ti 13.00-14.00, kursavgift 25 €
16.1-26.3.2024, 13 lekt.

I konstklubben SPLASCHI! 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.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3–4

Purmo skola - Klassrum, Marina Lillqvist
ti 13.30-15.00, kursavgift 20 €
16.1-12.3.2024, 16 lekt.

Tycker du om att teckna och måla? Kom med på denna kurs. Vi experimenterar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift ca 10–15 € tillkommer (faktureras).

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 5-6 OCH DAGLEDIGA VUXNA

Purmo skola - Klassrum, Marina Lillqvist
on 13.30-15.00, kursavgift 20 €
17.1-13.3.2024, 16 lekt.

Tycker du om att teckna och måla? Kom med på denna kurs. Vi experimenterar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift ca 10–15 € tillkommer (faktureras).

Som dagledig vuxen är också du varmt välkommen med till denna eftermiddagskurs i Purmo skola.

LETTERING WORKSHOP FÖR TONÅRINGAR

Sursik skola - Tecknesalen, Sofie Björkgren-Näse
lö 13.00-16.00, kursavgift 20 €
27.1.2024, 4 lekt.

Att RITA bokstäver är inte samma som att skriva. Lettering är ett kreativt och roligt sätt att skapa snygga bokstavsformer. Under denna workshop testar vi på olika lettering-stilar såsom skelett, blockbokstäver, grafitti, bokstäver med krumelurer m.m. Vi kommer också att rita med häftiga och färggranna akrylpenor och göra egna tavlor och skyltar.

Man behöver inte vara bra på att skriva och stava, här är det viktigaste att man är nyfiken och tycker om att rita och skissa.

Jag som leder workshopen heter Sofie Björkgren-Näse. Jag jobbar som lettering artist/bokstavstillustratör, gör uppdrag och håller workshops med egna företaget Fia Lotta Jansson Design. www.fialottajansson.com | www.instagram.com/fialottajanssondesign

FÄRGBAD, 6 MÅN. - 6 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
må 14.30-15.30, kursavgift 15 €
4.3-15.4.2024, 8 lekt.**

Färgbad för barn i åldern 6 mån. - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Kursen sker på barnens villkor och vi använder trygga naturerliga färger och material (färgerna/livsmedlen som används skall ändå inte ätas). Kom ihåg att meddela eventuella allergier! Om flera barn från samma familj deltar uppbärs kursavgift och materialavgift för båda barnen. Anmäl den vuxne men meddela barnets/barnens namn till kansliet. Materialavgift 12 €/barn (faktureras). Ta med ombyteskläder till barnet. Tvåspråkig kurs.

**Matlagning****KOCKA TILLSAMMANS**

**Sursik skola - Undervisningsköket, Ida Lillqvist
ti 17.30-19.45, kursavgift 15 €
5.3-12.3.2024, 6 lekt.**

Vi tar tillvara säsongens fräscha grönsaker och gör färgsprakande middagar, som både barn och vuxna gillar. Vi lär oss också göra enkla och goda desserter. Kursen är för barn över 7 år tillsammans med förälder. En vuxen kan också delta med till exempel barnbarn eller syskonbarn. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Anmäl endast den vuxnes namn. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläden.

**Handbok för
superhjältar**

En föreställning på Wasa Teater för
8-12-åringar och deras familjer

LÖ 13.4

TEATERBUSS TILL WASA TEATER
18 € (0-18 år) 32 € (18 år eller äldre)
I priset ingår biljett och buss.
Start från Ax kl. 12.15.
Boka till kulturbyran@pedersore.fi

FRE 23.2

SUPERHJÄLTAR PÅ AX KL. 17-19
Inled sportlovet med att delta i
Kulturhuset Ax populära
familjeevenemang. Drop-in.
Inget inträde.



Dans

SAGOBALETT, 5 - 7 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 13.00-13.45, kursavgift 20 €
20.1-20.4.2024, 12 lekt.

Barnen lär sig grunderna i klassisk balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna. För barn födda 2016–2018. Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! Under student-skrivningarna i Anderssensalen hålls kursen i Edsevö skola (9.3, 16.3 och 23.3). Tvåspråkig kurs.

DANS MASH-UP, 7–11 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen,
Hanna Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 26 €
17.1-10.4.2024, 16 lekt.

Välkomna med och dansa loss på onsdagskvällar! Dans Mash-Up fortsätter med de tre populära dansstilarna modern dans, nutidsdans och shuffle-/Fortnite- och TikTok-inspirerade danser. Vi lär oss grunder och tekniker inom stilarna och övar in nya koreografier till varje dansstil. Vi övar in koreografier till en dans under fyra kurstillfällen. Vi lär känna varandra genom att leka och utveckla våra dansfärdigheter på ett roligt sätt. Vi avslutar terminen med en dans mashup med de koreografier vi lärt oss, som vi visar upp åt nära och kära. 13.3, 20.3 och 27.3 hålls kursen i Edsevö skolas gymnastiksal p.g.a. studentskrivningar i Anderssensalen.



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



Musik

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 14.30-20.30, kursavgift 50 €
17.1-10.4.2024

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.

MUSIKSKOJ, 4–5 ÅR

Bennäs skola, utedagisets utrymmen,
Camilla Kronholm
ti 17.30-18.15, kursavgift 10 €
20.2-19.3.2024, 4 lekt.

Vi sjunger, leker och övar rytmik tillsammans.

Djur och natur

TILLSAMMANSKURS: SKOGSDAG

Kiisk byahem, utomhus, Ida Holmström
lö 13.00-15.30, kursavgift 15 €
27.4.2024, 3 lekt.

En eftermiddag i skogen som innehåller en promenad ner till Bockabron där vi tillreder eftermiddagsfika tillsammans. Därefter blir det ett skogsäventyr med uppgifter för hela familjen. En kurs som passar för alla åldrar. Vi promenerar under en kilometer och det är möjligt att ta med barnvagn ända fram till grillplatsen. Där finns även ett utedass. Anmäl den vuxne och uppge ålder på barnet, avgiften omfattar en vuxen. För fler barn tillkommer 5 €/barn. Materialavgiften (5 €/pers., ej avgift för under 2-åringar) betalas till kursledaren Ida Holmström som driver företaget Naturskafferiet.

Samling vid parkeringsplatsen vid Kiisk byahem.



Gymnastik och träning

PARKOUR, 6 - 9 ÅR

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha to 18.40-19.40, kursavgift 26 € 18.1-18.4.2024, 16 lekt.

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

PARKOUR, 10 - 15 ÅR

Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha to 19.40-20.40, kursavgift 26 € 18.1-18.4.2024, 16 lekt.

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

MULTISPORT FÖR BARN, 7-10 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 1, Isabella Bjon to 18.00-19.00, kursavgift 26 € 18.1-18.4.2024, 16 lekt.

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

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, EDSEVÖ

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Camilla Söderholm må 18.00-18.45, kursavgift 25 € 15.1-15.4.2024, 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 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.

TILLSAMMANSKURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Isabella Bjon on 18.00-19.00, kursavgift 28 € 17.1-10.4.2024, 16 lekt.

Se föregående kurs.

INNEBANDY, 7 - 9 ÅR

Axåkers skola - Gymnastiksal, Patrik Eklund ti 17.30-18.30, kursavgift 26 € 16.1-9.4.2024, 16 lekt.

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

BARNGYMNASTIK, ÅK 1-2

Purmo skola - Gymnastiksalen, Amanda Tarvonen må 18.00-19.00, kursavgift 25 € 15.1-25.3.2024, 13 lekt.

Vi både leker och tränar i olika former med och utan redskap. En lämplig aktivitet som passar alla barn som vill röra på sig och ha kul.



BARNGYMNASTIK ÅK 3-5

**Purmo skola - Gymnastiksalen,
Amanda Tarvonen
må 19.00-20.00, kursavgift 25 €
15.1-25.3.2024, 13 lekt.**

Vi både leker och tränar i olika former med och utan redskap. En lämplig aktivitet som passar alla barn som vill röra på sig och ha kul.

VÄGGKLÄTTRING (10 - 12 ÅR)

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt, Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
18.1-22.2.2024, 12 lekt.**

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

VÄGGKLÄTTRING (12 - 15 ÅR)

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt, Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
7.3-18.4.2024, 12 lekt.**

Klättring passar alla och är ett bra sätt att vara i nuet och ha kul! Vi lär oss grunderna i hur och varför man klättrar på ett säkert och inspirerande sätt. Ingen tidigare erfarenhet av väggklättring med rep behövs, bara en vilja att ta sig upp! Kursen passar även dig som har tidigare erfarenhet. Instruktören varierar övningarna enligt den individuella nivån. Ej kurs 28.3 (skärtorsdag).

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

LEKFULL REDSKAPSGYMNASTIK, ÅK 1-3

**Kållby skola - Gymnastiksalen, Karin Björk
må 17.30-18.30, kursavgift 25 €
15.1-15.4.2024, 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 kroppsutfattning som naturlig följd.

RÖRELSEGLÄDJE, 4 - 6 ÅR, ESSE

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Maria Carlstedt
ti 17.30-18.30, kursavgift 26 €
16.1-9.4.2024, 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, LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen, Lovisa Wärn
ons 17.30-18.30, kursavgift 25 €
17.1-17.4.2024, 16 lekt.**

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

LEK OCH RÖRELSE 4-6 ÅR, KÅLLBY

**Kållby skola - Gymnastiksalen,
Matts Pettersson
to 18.00-18.45, kursavgift 20 €
18.1-18.4.2024, 12 lekt.**

Vi leker och svettas. Vi 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. Föräldrar får haka på, men måste vara med "all-in" om man kommer på golvet.

SPORTY KIDZ JUNIOR, LEPPLAX

**Lepplax skola - Gymnastiksalen, Lovisa Wärn
ons 18.30-19.30, kursavgift 25 €
17.1-17.4.2024, 16 lekt.**

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

SUOMENKIELISET KURSSIT KAKSIKIELISET KURSSIT

Tervetuloa mukaan meidän kursseille!

Millaisen jäljen jätämme vuonna 2024

Jätämme jälkiä kaikkialle, missä liikumme yhdessä muiden kanssa tai yksin. Kaikki jäljet eivät ole näkyviä, mutta ne voivat silti olla pysyviä ja tärkeitä. Osa jäljistä taas on tehtyjä tuotteita tai aloitettuja prosesseja.

Kansalaisopistossa voit jatkaa tuttuja ja elämäsi rikastuttavia tapojasi vuonna 2024, mutta me voimme myös auttaa sinua löytämään uusia tapoja toteuttaa itseäsi eri tavoilla. Me kaikki voimme jättää hienon jäljen vuonna 2024 riippumatta siitä, teemmekö jotain meille ennestään tuttua tai päätämmekö kokeilla jotain uutta. Pääasia on, että valintamme antaa hyvinvoinnin ja tasapainon tunteen. Olemme kaikki sen arvoisia.

Tervetuloa mukaan toimintaan omalla tavallasi.

Pia Boström, rehtori

HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinopettaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

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

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **tiistai 2.1.2024 klo 9.00** alkaen .

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

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

- Käytä netti-ilmoittautumista! **Huom!** Emme ota vastaan tavanomaisen sähköpostin kautta 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 toimitukseen **viimeistään VIISI työpäivää** ennen kurssin alkua, jos et pysty osallistumaan kursseille ilmoittautumisestasi huolimatta.

Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä, vaikka et ollenkaan osallistuisi kurssille.

Koko lukukauden kurssit (kesto 10 viikkoa tai enemmän):

Voit kokeilla uutta kurssia kerran ennen kuin päätät, haluatko osallistua kurssille. Jos peruutus **tehdään toimistoon ENNEN toista kurssikertaa**, kurssimaksua ei peritä. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä.

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

VIESTEJÄ MEILTÄ

Lähetämme viestejä mahdollisista kurssimuutoksista ensisijaisesti sähköpostitse. Ilmoita sen takia AINA sähköpostiosoitteesi meille ilmoittautumisen yhteydessä. Jos sähköpostiosoite puuttuu, käytämme tekstiviestiä. Sähköpostiviesteihin lähettäjältä noreply@pedersore.fi ei voi vastata. Sama pätee, jos saat tekstiviestin, jonka lähettäjä on PEDERSOREMI, kyseessä on automaattiviesti, johon EI 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, ePassi ja Edenred. Setelit annetaan kurssin opettajalle viimeistään kolmannella kurssikerralla. Sen jälkeen niitä ei oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentojen osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan. Sähköisillä seteleillä tehtyä maksua ei palauteta. Kurssikerta saattaa eri syistä peruuntua lukukauden aikana, ilman että järjestämme tilalle korvaavan kurssikerran. Tämä ei vaikuta kurssimaksuun. Jos useita kurssitilaisuuksia jää pois, kurssimaksua muutetaan.

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

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

kurssimaksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSELTA JA TAPAHTUMISTA

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

KULTTUURI- JA LIIKUNTALAUTAKUNTA

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta johtaa opiston toimintaa. Kulttuurilautakunta hoitaa myös kirjasto-, kulttuuri-, raittius-, liikunta- ja nuorisosi Peder-sören kunnassa. Lautakunnan puheenjohtaja on Helena Joskitt. Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi



mi.pedersore.fi

Musiikki

PUHALLINORKESTERI

Överesse skola - Tekstiilityösal, Mikael Björklund
ma 19.00-20.30, kurssimaksu 28 €
15.1.-15.4.2024, 24 oppit.

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

POIKKIHUILU

Edsevön koulu - Luokkahuone, Azra Arnautovic
ke 15.30-17.30, kurssimaksu 50 €
17.1.-10.4.2024

Poikkihuulukurssi sekä aloittelijoille että sinulle, joka on soittanut poikkihuilua aiemmin. Oppilaan toiveiden mukaan soitamme klassista, lauluja tai popmusiikkia.

Muutama huilu on lainattavissa. Yksilöllinen opetus 30 min./oppilas/viikko.

YKSINLAULU

Lövis - Sali, Maria Lahtela
to 14.30-20.30, kurssimaksu 50 €
18.1.-18.4.2024

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

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

SÄHKÖBASSO

Sursik skola - Musiikkisali, Tobias Nygård
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 50 €
15.1.-15.4.2024

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

RUMPUSETTIKURSSI

Lövis - Sali, Christoffer Kaustell
ma 15.00-20.00, kurssimaksu 50 €
15.1.-15.4.2024

Rummut ovat kaikille eri-ikäisille sopiva instrumentti, koska meillä kaikilla on rytmi ja koemme sitä josain muodossa niin elämässä kuin musiikissa. Tämä kurssi sopii juuri sinulle, kuka ikinä oletkin. Se sopii sinulle, joka et ole aiemmin soittanut rumpuja, ja myös sinulle, joka olet jo soittanut ja haluat kehittää taitojasi ja oppia uusia asioita.

Opettelemme erilaisia komppeja ja fillejä eri musiikkityyleille, esim. rock, pop, jazz, latino ja metalli, kuuntelemalla ja soittamalla musiikin tahtiin. Oppilaat saavat toivoa kappaleita, joita he haluavat oppia soittamaan. Opettelemme myös instrumentin ja nuotinluvun perustekniikkaa. Kurssin ohjaaja säästää myös vähän pianolla, jotta voimme kokeilla jammailla yhdessä. Yksilöopetusta 30 minuuttia viikossa.

Rumpujen soitto ja rytmitaju ovat arvokkaita oppia riippumatta siitä, haluatko soittaa bändissä vai vain itseksesi. Voimme puhua ruotsia, suomea tai englantia.

VIULU, EDSEVÖ

**Edsevön koulu - Käsityösali,
Johanna Lönngrén**
ke 13.00-17.30, kurssimaksu 50 €
17.1.-10.4.2024

Viulutekniikka keskittyen kansanmusiikkiin, popmusiikkiin ja klassiseen musiikkiin hauskoilla ja tarttuvilla sovituksilla. Mahdollisuus vaikuttaa ohjelmistoon omilla toiveillaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille soittajille. Yksilöllistä opetusta 30 min/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 viulua.

VIULU, SANDSUND

**Sandsund skola - Luokahuone,
Johanna Lönngrén**
to 15.00-17.00, kurssimaksu 50 €
18.1.-18.4.2024

Katso edellinen kurssi.

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

PIANO, PÄNNÄINEN

Axåkers skola - Musiikkisali, Mikael Björklund
ma 14.15-18.15, kurssimaksu 40 €
15.1.-15.4.2024

20 min soittoaikaa/oppilas

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 35 €
16.1.-9.4.2024

15 min. soittoaikaa/oppilas

PIANO JA URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

**Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist**
ma 15.00-19.00, kurssimaksu 40 €
15.1.-15.4.2024, 64 oppit.

20 min soittoaikaa/oppilas.

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

**Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund**
ke 14.15-17.55, kurssimaksu 40 €
17.1.-10.4.2024

20 min soittoaikaa/oppilas

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkisali, Åsa Grankvist
ti 14.00-18.00, kurssimaksu 40 €
16.1.-16.4.2024

20 min. soittoaikaa/oppilas

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

**Sandsund skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund**
to 15.15-18.15, kurssimaksu 35 €
18.1.-18.4.2024

15 min. soittoaikaa/oppilas

URUT JA PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIIKKO

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
ke 13.15-15.15, kurssimaksu 35 €
17.1.-17.4.2024.

15 min. soittoaikaa/oppilas

URUT JA PIANO, LEPPLAKS, TORSTAI

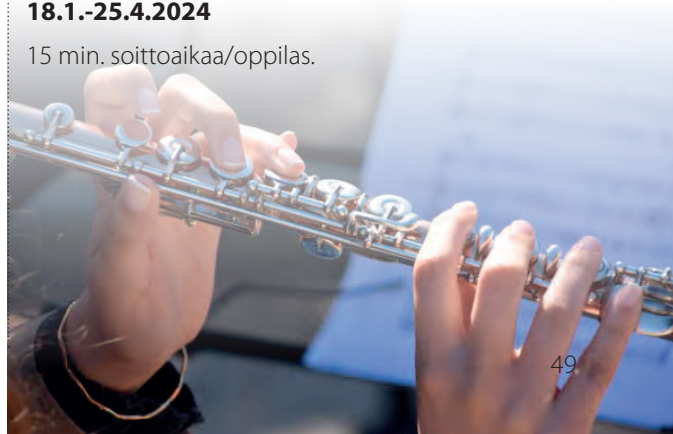
Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
to 16.30-18.00, kurssimaksu 35 €
18.1.-25.4.2024

15 min. soittoaikaa/oppilas

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Taidesali, Åsa Grankvist
to 13.30-16.15, kurssimaksu 35 €
18.1.-25.4.2024

15 min. soittoaikaa/oppilas.



Kuvataiteet

VÄRIKYLPPY, 6 KK - 6 V.

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi**
ma 14.30-15.30, kurssimaksu 15 €
4.3.-15.4.2024, 8 oppit.

Värikyly on 6 kk – 6 v. lapsille tarkoitettu työpaja. Värikylyssä tarkoituksena on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylyn lähtökohtana on lapsilähtöinen toiminta ja pajassa käytetään turvallisia luonnonmukaisia materiaaleja (käytettyjä värejä ei kuitenkaan pidä syödä). Muistathan ilmoittaa mahdolliset allergiat. Jos useampi lapsi samasta perheestä osallistuu, kurssimaksu ja materiaalmaksu peritään molemmista lapsista. Ilmoita lasten nimellä. Materiaalimaksu 12 €/lapsi (laskutetaan). Ota lapselle vaihtovaatteet mukaan. Kaksikielinen kurssi.

TAIDEKLUBI SPLASCH!, ESIKOULU - 2 LUOKKA

**Edsevön koulu - Taidesali,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi**
ti 13.00-14.00, kurssimaksu 25 €
16.1.-26.3.2024, 13 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.

Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 28 €
16.1.-9.4.2024, 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.

RANSKAN KIELEN ALKEET, JATKOKURSSI

Sandsund skola - Luokkahuone, Petra Harnist
ti 18.00-19.30, kurssimaksu 28 €
16.1.-9.4.2024, 24 oppit.

Tule mukaan oppimaan ja ymmärtämään ranskan kieltä ja kulttuuria. Sopii kaikille ranskan kielestä kiinnostuneille. Ei vaadi aikaisempia ranskan kielen oppintoja.

Kurssin tavoite:

- kurssin suoritettuaan opiskelija:
- osaa ranskan kielen perusrakenteita ja -sanastoa
- osaa kertoa itsestään ja omaan elänäänsä liittyvistä asioista
- osaa ilmaista itseään ostoksilla
- ymmärtää yksinkertaisia tekstejä ja keskusteluja ranskan kielellä.

Opintomateriaali löytyy mm. på <https://www.adlibris.com/fi/kirja/franska-1-9789144026411>

Kurssi alkoi syksyllä 2023.

Tekstiili ja muut käden taidot

KEHRÄÄ VILLAA LANGAKSI

Forsbyn kylätalo, Maj-Britt Hietamäki
la 10.00-15.00, kurssimaksu 28 €
9.3.-6.4.2024, 20 oppit.

Haluatko oppia kehräämään omaa lankaa tai onko sinulla rukki, jota haluaisit oppia käyttämään? Kehraaminen on tämän vuoden kansallinen käsityötekniikka. Ensimmäisellä kerralla otamme selvää, miten rukkisi toimii ja onko sinun korjattava se ennen kehruun aloittamista. Aloitamme karstaamalla villan. Seuraavien neljän kurssitapaamisen aikana opit kehräämään ja kiertämään villalankaa. Voit ostaa villaa kurssin ohjaajalta tai ottaa mukaan omaa pesemätöntä villaa. Ota mukaan rukki, karstat ja esiliina.

Kurssipäivät: la 9.3, 23.3 ja 6.4.

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00, kurssimaksu 42 €
27.1.-24.3.2024, 48 oppit.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasonsa mukaan, päättävät aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityyppejä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivämäärät: 27.-28.1., 24.-25.2. ja 23.-24.3. Kaksikielinen kurssi.

Materiaalikustannukset lisätään hintaan.

NEULETREFFIT LINAN KANSSA

Ytterse skola - Käsityösali, Lina Peräneva
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 28 €
24.1.-17.4.2024, 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 samanhenkisten kanssa. Haluatko oppia tulkitsemaan neulekuvioiden ohjeet, valitsemaan oikean koon tai neulomaan villapaidan ylhäältä alas? Tutustumme uusiin lankeihin ja sinä päätät mitä haluat neuloa. Ota omat tarvikkeet mukaan kurssille. Lankaa voi myös ostaa opettajalta. Kaksikielinen kurssi.

TEE OMAT PALJASJALKAKENGÄT

Sursik skola - Käsityösali, Marina Peltonen
la 9.30-17.00, kurssimaksu 28 €
17.2.-24.2.2024, 20 oppit.

Tule ompelemaan omat ergonomiset kengät. Kenkien ompelussa on oltava huolellinen, minkä vuoksi ompelukokemuksesta on hyötyä. Kengät kannattaa ommella tukevasta kankaasta, jota voi ommella tavallisella ompelukoneella. Kankaana voi käyttää esim. vanhoja farkkuja. Ota mukaan tukevaa päällyys- ja vuorikangasta, noin 50 x 120 cm. Muut materiaalit saa opettajalta, jolle ne maksetaan (n. 15 €). Kurssin osallistujat tilaavat itse kaavat ja ohjeet. Kaksikielinen kurssi.

LEMPIFARKKUJEN UUSI ELÄMÄ

Kulttuuritalo AX - Ateljee, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kurssimaksu 25 €
15.2.-14.3.2024, 13 oppit.

Ota mukaan vanhat lempifarkkusi ja anna niille uusi elämä. Punontamme, liimaamme ja ompellemme sekä käsin että ompelukoneella. Saat vinkkejä ja ideoita opettajalta, mutta voit toteuttaa myös omia ideoitasi esim. Pinterestista. Ensimmäinen tunti on suunnittelutapaaminen, jolloin teemme kaavan isompaa projektia varten ja ehdimme hieman koristella. Kurssi on yksilöllinen, ja kaikki tekevät erilaisia tuotteita. Jos sinulla ei ole sopivia vanhoja farkkuja mutta haluat osallistua kurssille, voit etsiä farkut kirppikseltä tai ostaa opettajalta. Ota mukaan sakset, paperia, kynä, lankaa, neula ja farkut. Kaksikielinen kurssi.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-20.30, kurssimaksu 34 €
15.1.-15.4.2024, 40 oppit.

Jatkokurssi syyslukukaudelta. Ota yhteyttä opettajalle, jos et ole osallistunut syksyllä!

Luovat kädet-kurssit on tarkoitettu sinulle, joka pidät käsitöistä ja käsillä tekemisestä. Ensimmäinen kurssikerta on suunnittelutapaaminen, jossa esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita. Voit kokeilla erilaisia käsityötekniikoita, kuten esim. makramee-solmeilua, kirjontaa, käpypitsin tekemistä ja tuftausta. Ota yhteyttä opettajaan, jos haluat kutoa etkä osallistunut kurssille syksyllä.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, kurssimaksu 42 €
15.1.-8.4.2024, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckbyn kylätalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €
16.1.-2.4.2024, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplaks seuratalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 42 €
16.1.-2.4.2024, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €
17.1.-3.4.2024, 44 oppit.

LUOVAT KÄDET, ÅVIST

Åvist kyläkyrka, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €
17.1.-3.4.2024, 40 oppit.

LUOVAT KÄDET, PURMO

Ala-Purmon Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kurssimaksu 42 €
18.1.-11.4.2024, 44 oppit.



HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

**Sandbacka työpaja, Bäckby, Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 42 €
9.2.-23.3.2024, 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: 9.-10.2., 23.-24.2., 8.-9.3. ja 22.-23.3. Kaksikielinen kurssi.

KERAMIikka, TIISTAI

**Yli-Purmon entinen kyläkauppa, May-Len Edeti
18.00-21.00, kurssimaksu 32 €
30.1.-26.3.2024, 32 oppit.**

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

KERAMIikka, TORSTAI

**Yli-Purmon entinen kyläkauppa, May-Len Edeti
18.00-21.00, kurssimaksu 32 €
1.2.-4.4.2024, 32 oppit.**

Katso edellinen kurssi.

PUUTARHA-AIHEINEN KERAMIikkAVIIKONLOPPU

**Sussis pottor & pytor – keramiikkapaja, Yli-Purmo, Sonja Ekstrand
la 10.00-16.00, su 10.00-16.00,
kurssimaksu 35 €
23.3.-6.4.2024, 21 oppit.**

Tällä kurssilla opit keramiikan käsin rakennustekniikoiden, kuten nipistely-, levy- ja makkaratekniikoiden, perusteet. Teemme esimerkiksi kukkaruukkuja, figuureita, lintujen kylpyaltaita, kulhoja, vateja ynnä muuta puutarhaasi. Dreijoja on myös saatavilla, jos haluat harjoitella dreijausta. Viimeisenä kurssipäivänä värjäämme ja lasitamme tuotteet. Valmiit tuotteet haetaan noin viikon kuluttua kurssin päättymisen jälkeen. Aiempaa osaamista ei edellytetä. Alin osallistumisikäraja: 12 vuotta. Ota mukaan välipala. Kahvia, teetä ja mikro on saatavilla paikan päällä. Materiaali- ja polttokustannukset käytön mukaan. Kurssin ajankohta: la-su 23.-24.3. ja la 6.4. klo 10-16 kaikkina päivinä.

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi



Tanssi

RIVITANSSI ALOITTELIJOILLE

**Edsevön koulu - Liikuntasali, Tommy From
la 15.00-17.30, su 15.00-17.30,
kurssimaksu 15 €
24.2.-25.2.2024, 7 oppit.**

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

SATUBALETTI, 5 - 7 V.

**Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 13.00-13.45, kurssimaksu 20 €
20.1.-20.4.2024, 12 oppit.**

2016–2018 -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. (9.3., 16.3. ja 23.3.). Kaksikielinen kurssi.

AIKUISBALETTIA VASTA-ALKAJILLE

**Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 13.45-14.45, kurssimaksu 25 €
20.1.-20.4.2024, 16 oppit.**

Baletin harjoittelua vasta-alkajille. Opitaan baletin alkeet sekä nostetaan kuntoa ja parannetaan lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tansstaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. Ylioppilaskirjoitusten aikana kurssi siirretään Edsevön kouluun (9.3., 16.3. ja 23.3.). Kaksikielinen kurssi.

PARITANSSIN ALKEISKURSSI

**Loffens, Pännäinen, Elina Maula
ke 18.30-20.00, kurssimaksu 20 €
24.4.-29.5.2024, 10 oppit.**

Haluatko oppia lavatanssien alkeita kesän tanssitahtumiin? Opettelemme valssin, faksin ja buggin alkeistaitoja. Illan ensimmäiselle tunnille et tarvitse aiempaa tanssitahtoa. Ensimmäisellä tunnilla opetamme tanssin perusaskelen, toisella tunnilla ensimmäisen käännöksen edeten ryhmän tason mukaan. Tasona on alkeet. Kurssilla edetään ryhmän mukaan. Ilmoittaudu parin kanssa tai ilman. Kaksikielinen kurssi Pedersöre uf:n yhteistyössä.

Liikunta ja urheiluvalmennus

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 26 €
15.1.-15.4.2024, 16 oppit.

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

KAHVAKUULA - KETTLEBELL

Edsevön koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 19.00-20.00, kurssimaksu 26 €
17.1.-10.4.2024, 16 oppit.

Kahvakuulaharjoittelu pitää niskakivut loitolla, vahvistaa tukilihaksia, ja tehostaa eri lajien harjoittelua. Tehokasta ja monipuolista! Harjoitus päättyy venyttelyyn. Ota mukaan riittävän painava kahvakuula (naiset 6-8 kg, miehet 6-12 kg) tai kaksi eripainoista kahvakuulaa, vesipullo, kuntosalimatto ja 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.

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

BOOTCAMPS

Sportis-halli - Sali, osa 1, Birgitta Källberg
ke 16.30-17.30, kurssimaksu 26 €
17.1.-10.4.2024, 16 oppit.

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

Bootcamp 1, Voimaharjoittelu harjoituspallolla, Sportis-urheiluhalli - sali (10.1.-21.2.2024) (oma harjoituspallo mukaan, jos mahd.)

Bootcamp 2, Kuntopiiri, Sportis-urheiluhalli - sali (6.3.-17.4.2024)

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

Anders Wiklöf-areena, Minna Linnell-Rajala
su 18.00-19.00, kurssimaksu 26 €
14.1.-14.4.2024, 16 oppit.

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

LIIKUNNAN ILOA LAPPFORSISSA

Lappforsin eräkeskus, Tarja Häll
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 26 €
15.1.-15.4.2024, 16 oppit.

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

KUNTOPIIRIHARJOITTELU SALISSA, KEITTIÖ- JA SIIVOUSHENKILÖSTÖLLE

Sportis-halli - Kuntosali, Jaana Grankull
ti 18.15-19.30, kurssimaksu 30 €
16.1.-9.4.2024, 20 oppit.

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

Lämmittely ennen treeniä ja venyttely treenien jälkeen. Ota mukaan: jumppamatto, vesipullo ja pieni käsipyyhe.

Katso myös muut liikuntakurssit sivulla 29-35.

Voit tietysti osallistua kaikille liikuntakursseille kielestä riippumatta.

KESKIAIKAISEN PITKÄMIEKKAILUN JATKOKURSSI

Sandsund skola - Liikuntasali, Sebastian Wilhelmsson
ma 17.00-19.00, kurssimaksu 45 €
29.1.-29.4.2024, 32 oppit.

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

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

Kurssin aikana sekoitamme vapaasti ruotsia, suomea ja englantia. Opettaja puhuu kaikki kielet sujuvasti.

AMERICANO PADEL

Padel-halli, Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 20 €
6.2.-20.2.2024, 8 oppit.

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

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAIKKOJEN OSOITTEET	
Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Axåkers skola	Skrufvilagatan 11, 68910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
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
Esse kyrka	Essevägen 240, 68820 Esse
Fagerbacka fåbodställe	Fagerbackav., 68930 Purmo, koordinater: Lat: N63° 28' 16" Long: E22° 56' 14"
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby byagård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Jeriko gård	Smedsvägen 2, 68810 Ytteresse
Kiisk byahem	Lampivägen 125, 68840 Lappfors
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kållby samlingshus	Centrumvägen 260, 68800 Kållby
Kållby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Kållby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax bykyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lillby Marthagård	Härmäläsvägen 6, 68940 Lillby
Loffens	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovaen 283, 68930 Purmo
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Pedersöre kyrka	Vasavägen 118, 68600 Jakobstad
Pedersöre vildmarkscenter	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Punsar bönehus	Ytteressevägen 411, 68810 Ytteresse
Purmo kyrka	Purmovaen 319, 68930 Purmo
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovaen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund skola	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
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 bykyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmovägen 459, 68970 Överpurmo

PURMO PENSIONÄRER R.F.

Purmo pensionärer r.f. grundades år 1992 och har idag 272 medlemmar i sin förening,

Månadsträffar ordnas en gång per månad, oftast den sista fredagen i månaden vid Uffes Mat & Café. Då har vi någon föreläsare som berättar om aktuella saker i samhället som t.ex. kultur, nyheter inom vård och omsorg, resor och reseminnen m.m. Föreningen ordnar också en kyrksöndag i en annan församling på våren och på hösten en hemlig resa

MM Group bidrar med sång och musik på våra månadsträffar.

Sport som pidro, boule, vandringar och golf, ingår också i våra aktiviteter och föreningen deltar både i turneringar och tävlingar.

Lotteri ordnas 4 ggr per år.

Ordförande: Guy Käcko, e-post: ekoh@ekoh.fi tel. 044 593 9118

Sekreterare: Gunnevi Käcko e-post: gunnevi.kacko@multi.fi tel. 050 5622 357



PEDERSÖRE PENSIONÄRSKLUBB

En av klubbens viktigaste uppgift är att verka för medlemmarnas sociala och kulturella intressen. Följande aktiviteter ordnas regelbundet, månadsträffar, IT-utbildning, boule, golf, pidro, motionsdans, vandring, teaterresor, pizzakväll, längre och kortare resor i Finland och ibland också resor till utlandet. På klubbens hemsida <http://pedersore.spfpension.fi>, hittar Du information om var och när de olika aktiviteterna arrangeras samt styrelsemedlemmarnas kontaktuppgifter. Klubben är också aktiv på Facebook under adressen Pedersöre Pensionärsklubb r.f.

Kontaktuppgifter:

Ordförande: Gustav Kass, telefon 0400665613,

Sekreterare: Birgitta Kåll, telefon 0505251245.



ESSE PENSIONÄRSFÖRENING R.F.

Esse Pensionärsförening firade 50 år för två år sedan och är en livaktig förening med ca 280 medlemmar. Föreningens verksamhet är bl.a. månadsträffar i Essegården med olika programpunkter och musik m.m. och julfest i december. Vi ordnar även olika resor för våra medlemmar både kortare och även längre och en del också tillsammans med de andra pensionärsföreningarna i kommunen. Boule-verksamheten är livlig i föreningen med träningar 3 ggr/vecka och deltagande i olika tävlingar både i närregionen och längre bort. Kan nämnas att föreningens spelare har segrat bl.a. i SPF förbundsmästerskap. I Essehemmet träffas pidrospelarna varje vecka och de har också deltagit i förbundsmästerskap. En ny verksamhet som vi börjat med är s.k.

kafferep där 5 - 6 personer samlas i ett hem och dricker kaffe. Både vår och höst har vi s.k. byavandringar i de olika byarna och på hösten inleder vi hösten med en friluftsdag ute i naturen. Vi försöker att hitta verksamheter som kan passa olika pensionärer. Välkommen med!

Ordförande: Henrik Sandberg

Sekreterare: Ulla Kjellman



Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoinna 1.9.23—31.5.24

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.00

Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo. 15.00

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

Källby / Kolppi	Lepplax / Lepplaks	Purmo
Må, To 15—19 Ma, To Fre 9—13 Perj.	Må 10—14 Ma Ti 16—19 Ti On 9—14 Ke	Må, On 14—19 Ma, Ke Ti 9—15 Ti Fre 9—15 Perj. <i>Ti, To, Fre (16—21) Ti, To, Perj. Lö, Sö (10—18) La, Su</i>
Ytteresse / Ala-Ähtävä	Sandsund	Överesse / Yli-Ähtävä
Må, To 11—19 Ma, To Ti, On 9—14 Ti, To	Må 9—16 Ma Ti 9—15 Ti On 12—19 Ke To 9—14 To	Må, On 9—15 Ti 15—19 Ti To 9—13 To <i>Må, On, To, Fre (16—21) Ma, Ke, To, Perj. Lö, Sö (10—18) La, Su</i>

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.

Galleri Bruno—Galleria Bruno

Kommande utställningar—Tulevat näyttelyt

Januari / Tammikuu: Gabriella Victorzon målningar - maalauksia

Februari / Helmikuu: Gunilla Björklund, Gun Österbacka fotografier - valokuvia

Mars / Maaliskuu Jan Björk månadens bild - kuukauden kuva

April / Huhtikuu Andy Sundqvist målningar - maalauksia

Maj / Toukokuu Eija Strandwall målningar - maalauksia

Juni / Kesäkuu Gurli Rönqvist akvareller - akvarelleja

Öppettider—Aukioloajat 1.9.22—31.5.23:

Måndag - onsdag / maanantai - keskiviikko 8.00 - 20.00,

torsdag, fredag / torstai, perjantai 8.00—17.00





 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

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

Offentligt meddelande,
utdelas till alla hem.

Julkinen tiedote, jaetaan
kaikkiin koteihin.

Tryck & Layout:
Forsberg Print & Package Group Oy