



 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

VÅREN 2026 KEVÄT PROGRAM • OHJELMA

s. Innehåll – Sisältö

Vår – Kevät 2026

- 3 Viktig information
- 5 Evenemang
- 6 Föreläsningar
- 8 Hälsa och skönhet
- 10 Litteratur, språk och historia
- 11 Teknik och produktion
- 12 Personlig utveckling
- 14 Bildkonst
- 15 Hantverk
- 16 Textilhantverk
- 20 Musik
- 22 Djur och natur
- 25 Trädgård
- 26 Matlagning
- 28 Dans
- 29 Gymnastik och träning
- 33 UNG@MI
- 38 Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset kurssit
- 48 Info från Kulturavdelningen - Kulttuuriosaston tiedote
- 50 Kursplatsernas adresser Kurssipaikkojen osoitteet

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

Inga kurser på röda dagar.
Ei kursseja punaisina päivinä.

Välkommen med på våra kurser!

Bildning behövs.

Glädjande för oss har bildningens betydelse lyfts fram på olika sätt den senaste tiden. Det är bra att nu och då tydliggöra skillnaden mellan utbildning och bildning. Bara namnet Fri bildning avslöjar ju att det handlar om frivillig verksamhet. Ofta handlar det om att integrera teoretisk och praktisk kunskap med livserfarenhet. Många anser att bildning ger en djupare personlighetsutveckling och mognad. Det i sin tur fördjupar individens självförståelse och förståelse för andra och världen. Det behövs sannerligen i dagens värld för om vi kan placera kunskapen i ett sammanhang och skapa kopplingar mellan oss själva, kunskapen och omvärlden har vi sannerligen kommit en bra bit framåt. Förhoppningarna om vad vi kan åstadkomma är också stor bland er som sänder in fina förslag, tack till alla! Tyvärr delas intresset för verksamheten inte alltid av potentiella lärare och därför kanske inte ditt fina förslag finns med bland vårens alla kurser, föreläsningar och evenemang, trots att här finns mycket. Och mera ryms!

Pia Boström, rektor

Suomenkieliset kurssit ja kaksikieliset kurssit s.38 ja eteenpäin.



"Bildning är
det som är
kvar sedan
vi glömt
allt vi lärt
oss"

Ellen Key

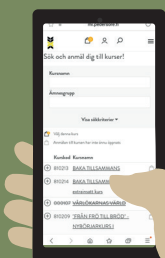


Anmälan börjar Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2026 fr. kl. 9.00 alkaen

Vårens kurser startar
Kevään kurssit alkavat v. 3

Anmäl på /
Ilmoittaudu
mi.pedersore.fi

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



PERSONAL

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

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

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

Musiklärare: Matilda Svenfelt, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m.
fredag 2.1.2026 kl. 9.00.

- Anmälan via Internet på
mi.pedersore.fi.

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

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

Anmäl via **mi.pedersore.fi**.

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

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

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

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

(OBSERVERA ANNNULLERINGSBESTÄMMELSERNA!)

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

Kortkurser (kortare än tio veckor):

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

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

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

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

MEDDELANDEN FRÅN OSS

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

FÖRSÄKRINGAR

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

AVGIFTER

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

undervisning inte kan ordnas. Ersätts närundervisningstillfällena med distansundervisning under motsvarande antal tillfällen så räknas kursen som fullgjord från medborgarinstitutets sida och den angivna kursavgiften kommer att faktureras. Meddela genast till kansliet om du INTE vill delta i distansundervisningen. Om du inte meddelat kansliet om detta anses du ha deltagit i kursen.

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

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

KURSINTYG

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

BILDER FRÅN KURSER OCH EVENEMANG

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

KULTUR- OCH FRITIDSNÄMNDEN

Kultur- och fritidsnämnden leder institutets verksamhet. Kultur- och fritidsnämnden handhar också biblioteks-, kultur-, nykterhets-, idrotts- och ungdomsfrågor i Pedersöre kommun. Nämndens ordförande är för perioden 2025 – 2029 är Helena Joskitt.

KAUKUKORTET

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

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

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

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

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



Evenemang

EN KVÄLL OM LYMFSYSTEMET

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Nina Mustajärvi
to 18.30-20.30, kursavgift 20 €
19.2.2026

Teori om vad lymfsystemet är och hur det fungerar. Egenvårdsmassage, tips och övningar för att få ett bättre flöde, stretch och avslappning ingår i kvällens program. Ta med egen yogamatta, filt och dyna. I priset ingår servering, samt material som sänds elektroniskt till deltagarna efter tillfället.

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

Loffens i Bennäs, Christin Furu,
Jenny Finne
lö 10.00-14.00, kursavgift 38 €
21.3.2026

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

Ta med yogamatta, en filt och några kuddar, skrivbok och penna samt egen vattenflaska.

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

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

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

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

SKAPANDE LÖRDAG, FEBRUARI

Edsevä skola - Gymnastiksalen
lö 13.00-16.00, ingen avgift
14.2.2026

Gratis familjeevenemang med olika prova på-stationer varje gång. Dagens tema är VÄNSKAP! Bildkonst, musik och rörelse finns att välja bland. Försäljning av kaffe och saft med tilltugg. Ingen förhandsanmälan. Se närmare information på våra sociala medier. Alla är hjärtligt välkomna! Dagen ordnas med stöd av Svenska Folkskolans Vänner r.f.

SKAPANDE LÖRDAG, APRIL

Edsevä skola - Gymnastiksalen
lö 13.00-16.00, ingen avgift
18.4.2026

Se föregående evenemangsinfo.

VÅRKONSERT

Sursik skola - Anderssensalen
lö 14.00-16.00
25.4.2026

Välkommen på Pedersöre MI:s vårkonsert där kursdeltagare i alla åldrar uppträder med sång och musik! Fritt inträde. Ingen förhandsanmälan.



Föreläsningar



VÅGA SKRATTA PÅ JOBBET

**Sursik skola - Auditoriet,
Lotta Backlund
to 19.00-20.30, kursavgift 25 €
22.1.2026**

Skratta nu! -inte sen. Vi skrattar mindre efter att vi fyllt 23 år och det går stadigt utför ända tills vi når pensionsåldern. Ska vi faktiskt vänta tills vi är pensionärer med att skratta mer? Lotta Backlund är tidigare stand-up komiker som lyfter humorns betydelse i arbetslivet. Välmående på arbetsplatsen är den viktigaste grunden för att prestera bra och kan vi ha roligt tillsammans går allt mycket bättre. En arbetskultur som är dynamisk, proffsig och lagom lättsam är eftersträvansvärd och vi kan alla bidra till att förverkliga det. Det som krävs är trygghet och respekt. Lotta sommarpratade 2025 om hur viktigt humor och komedi borde vara för alla, även på arbetsplatser. Hon jobbar idag på kommunikationsföretaget Milton som chef för brand- och företagskultur. Starta året på ett roligt sätt tillsammans med kollegerna så skapas förutsättningarna för ett bra år 2026.



VARDAGSEKONOMI OCH PAPPER SOM TRYGGAR VARDAGEN

**Sursik skola - Auditoriet,
Matilda Hassel
on 18.00-19.30, kursavgift 20 €
11.2.2026**

Under denna kurs går vi igenom de vanligaste pappren för din ekonomi, både idag och för framtiden. Kursen tar upp äktenskapsförord, intressebevakningsfullmakt och testamente. Vi går igenom när och hur dessa dokument kan behövas. Kursen passar både äldre och yngre som funderar på hur och av vem ens egna ekonomi sköts, både nu och i framtiden. Med rätt papper ser du till att du själv eller dina närstående, får saker skötta på rätt sätt.



BÖRJA PLACERA I AKTIER OCH FONDER

**Sursik skola - Auditoriet,
Matilda Hassel
on 18.00-19.30, kursavgift 20 €
18.3.2026**

Att placera pengar kan kännas läskigt, speciellt när marknaden går upp och ned. Under denna föreläsning går vi igenom grunderna som alla behöver känna till innan man beger sig ut på placeringsmarknaden: skillnaden mellan en fond och en aktie, hur börser fungerar och hur man ska tänka vid upp- och nedgångar. Detta är en grundkurs med konkreta steg för att komma igång med de egna placeringarna! Föreläsare är privatekonom Matilda Hassel.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med @pedersoremi

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



LAPPLANDSKRIGETS SISTA STRID?

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Håkan Pettersson
to 19.00-20.30, kursavgift 15 €
12.2.2026**

En föreläsning om den sista egentliga striden som utspelades mellan en finsk patrull och tysk trupp den 6.2.1945 uppe i den finska armen. Håkan har forskat en del i händelsen och gjort fyra resor upp till området för att räta ut frågetecknen kring striderna, eftersom det visade sig finnas många oklarheter bl.a. kring platsen där de ägde rum och omständigheterna kring de som stupade. Det är sist och slutligen en tolkningsfråga ifall man ska tolka de sista skottväxlingarna i april innan tyskarna drog helt över till Norge som regelrätta strider.

Föreläsningen handlar om omständigheterna kring striderna, resorna upp till området och försök att klargöra de stupades öde.



mi.pedersore.fi



MATKULTUR OCH TRENDER GENOM TIDERNA

**Sursik skola - Auditoriet,
Richard Tellström
on 19.00-20.30, kursavgift 25 €
11.3.2026**

En föreläsning om matkultur som ger nya perspektiv på måltider som lunchlådan, fredagstacon och lördagslyxen. Vad säger vår mat om kulturen vi lever i? Vad åt man förr och vad hade det för kulturell betydelse? Såg den fattige bonden mat enbart som bränsle och använde den rika adeln mat för att visa upp sina rikedomar? Vilka mattrender har vi idag och vilka kan vi ha i framtiden? Vad säger vårt val av mat om oss? Vad finns det för ideologisk bakgrund till att vi äter det vi gör? Hur påverkar matproducenterna vad vi stoppar i oss idag? Vad är det för skillnad mellan matproducenterna idag och förr i tiden?

Richard Tellström är docent i måltidsvetenskap och känd från TV-programmen Historieätarna och Fråga Lund. Han har även skrivit böckerna "Hunger och törst" och "Från krog till krog" och hunnit med att vara sommarpratare. Hans bok "Varje tugga är en tanke" finns till försäljning under kvällen.

Föreläsningen ordnas i samarbete med Finlands svenska Marthaförbund.

Kvällen avslutas med en paneldiskussion kring finlandssvensk matkultur där även Marthaförbundets representanter medverkar.



FÄRGANALYS - FÖRELÄSNING & WORKSHOP

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Ida Cederberg-Häggblom
to 18.00-20.30, kursavgift 15 €
23.4.2026**

Färger påverkar oss mer än vi ofta inser – med hjälp av kunskap kring dem kan vi framhäva eller dämpa personliga drag, färger och former. Den här föreläsningen ger en grundläggande förståelse för färganalys och hur färgval kan användas medvetet. Kursen innehåller färglära, teori kring de olika årstiderna (färgpaletter för vår, sommar, höst och vinter) samt praktisk övning. Vi övar parvis på att lära oss skillnaden mellan varm och kall hudton och Ida gör också en mer grundlig färganalys på en person.

Ida Cederberg-Häggblom driver kontot creativebyida på Instagram där hon inspirerar kring styling och mode. För henne handlar färganalys om att hitta balansen. Ida gick en kurs i färganalys i samband med sina estenomstudier och blev fascinerad över vilken skillnad de rätta färgerna kan göra.

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



Hälsa och skönhet

KÄKRELAX - FÖRDJUPNING

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Hanna Hed**
to 18.00-19.15, kursavgift 25 €
15.1-12.2.2026, 8 lekt.

Den här kursen är för dig som har spända käkar och återkommande symptom från käksystemet. Kursen är en fortsättning till KÄKRELAX-EN INTRODUKTION, som hölls på hösten, men kan även tas separat. Vid varje tillfälle repeterar vi olika sätt hur du själv kan behandla stramheter i käken och använda dig av tekniker för att medvetandegöra käkens många kompensationsystem i vardagen. I kursen görs en djupdykning i hur kroppen fungerar som en helhet genom övningar för kroppsmedvetenhet och hållning samt med en stor dos av närvaro i andning. I kursen ingår även övningar för god nack- och rygghälsa. Varje pass påbörjas eller avslutas med en avslappning via olika avslappningstekniker.

Vi jobbar i sittande, stående och liggande. Rörelsevänliga kläder rekommenderas. Ta med eget liggunderlag och yogablock. Kursen lämpar sig även till dig med återkommande nackbesvär, huvudvärk och trötthet i nacken. Program med en del av övningarna ingår i kursen samt övrigt material.

Kursen hålls av Hanna Hed (f.d. Penttala), fysioterapeut och specialiserad inom funktionsstörningar i käksystemet, TMD.

PHYSIOPILATES

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Camilla Kuoppala**
on 19.15-20.15, kursavgift 15 €
4.3-15.4.2026, 8 lekt.

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

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

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Marcus Nyberg**
ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
10.3.2026, 4 lekt.

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

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNDKURS

**Pedersöre Gymnasium - G5,
Marcus Nyberg**
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00,
kursavgift 48 €
17.3-26.3.2026, 16 lekt.

Första Hjälp 1 enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövning, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100 % närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Finlands Röda Kors intygs- och behörighetsregistreringsavgift, 23 €. Kursdagar är tisdagar och torsdagar: 17.3, 19.3, 24.3 och 26.3.

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, JANUARI

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
24.1.2026, 5 lekt.**

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

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

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, MARS

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
21.3.2026, 5 lekt.**

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

FÖDA UTAN RÄDSLÅ, MAJ

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 25 €
16.5.2026, 5 lekt.**

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

FÄRGANALYS - FÖRELÄSNING & WORKSHOP

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Ida Cederberg-Häggbloom
to 18.00-20.30, kursavgift 15 €
23.4.2026, 3 lekt.**

Färger påverkar oss mer än vi ofta inser – med hjälp av kunskap kring dem kan vi framhäva eller dämpa personliga drag, färger och former. Den här föreläsningen ger en grundläggande förståelse för färganalys och hur färgval kan användas medvetet. Kursen innehåller färglära, teori kring de olika årstiderna (färgpaletter för vår, sommar, höst och vinter) samt praktisk övning. Vi övar parvis på att lära oss skillnaden mellan varm och kall hudton och Ida gör också en mer grundlig färganalys på en person.

Ida Cederberg-Häggbloom driver kontot [creativebyida](https://www.instagram.com/creativebyida) på Instagram där hon inspirerar kring styling och mode. För henne handlar färganalys om att hitta balansen. Ida gick en kurs i färganalys i samband med sina estenomstudier och blev fascinerad över vilken skillnad de rätta färgerna kan göra.



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

tips!



HÄR FINNS LÄMPLIGA FÖRELÄSNINGAR, KORTA KURSER OCH EVENEMANG SOM NI KAN ANVÄNDA SOM AFTER-WORK PROGRAM. SE VAD SOM INTRESSERAR DIG OCH DINA KOLLEGER.

Vi tar emot olika förmånsnedlar.



Litteratur, språk och historia

ENGLISH DISCUSSION GROUP

**Pedersöre Gymnasium - G6,
Nico Österlund**
ti 18.00-19.30, kursavgift 28 €
13.1-7.4.2026, 24 lekt.

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

Dessa kurser fortsätter från höstterminen. En del kurser har lediga platser. Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

KORSORDSSPELET SCRABBLE

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Gerd Forss**
on 18.00-20.30, 14.1-8.4.2026

LEPPLAX BYAFORSKARE

Lepplax bibliotek, Gunda Öman
to 17.30-19.45, 15.1-9.4.2026
(varannan vecka, kontrollera datumen på mi.pedersore.fi)



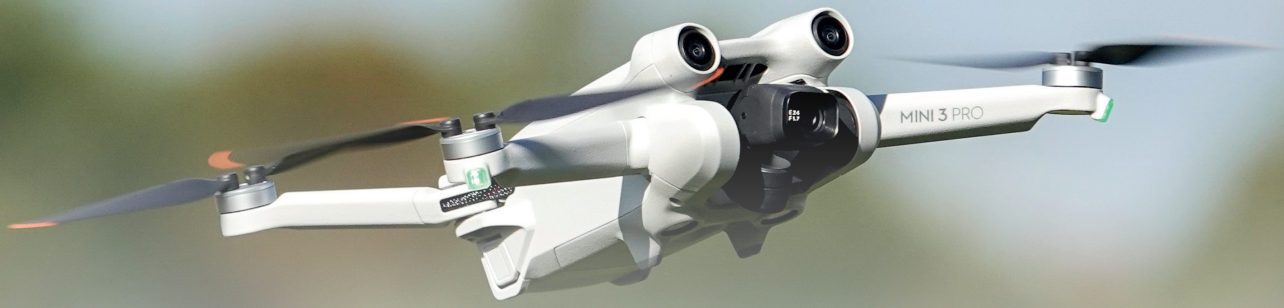
Föreningssgalan
www.pedersore.fi

Fredag 23.1 kl. 19.00 i Lepplax samlingshus

Prisutdelning, program och kaffebjudning.
Festen är öppen för alla intresserade.
Anmäl dig senast 15.1 till kultur@pedersore.fi

Välkommen!

 **PEDERSÖRE**
Anno 1348



Teknik och produktion

KURS I VIDEOREDIGERING

**Sursik skola - Dataklassen,
Sandra Kannasto, Jonas Beijar
lö 10.00-16.00, kursavgift 20 €
31.1.2026, 8 lekt.**

Lär dig grunderna i att sätta ihop och redigera dina egna videor på din dator. Videoredigeringsprogrammet DaVinci Resolve är idag ett av de främsta professionella videoredigeringsprogrammen, och under den här kursen kommer du att lära dig grundläggande funktioner för att komma igång med dina egna videoprojekt.

Kursen kräver inga tidigare erfarenheter i videoredigering, men förutsätter att du är van att använda din egen dator.

För videoredigering i allmänhet, och dataprogrammet vi kommer att installera och använda, rekommenderas det dock att din bärbara dator helst är lite nyare eller av lite kraftfullare slag.

Som anmäld deltagare kommer du att få ett separat epost-meddelande med lite mer info om den biten, samt en enkel guide om hur du på förhand kan ladda ner och installera DaVinci Resolve i din egen bärbara dator innan kurstillfället.

Har du frågor kan du kontakta kurslärarna på epost-adressen: info@sjcreations.fi

Kursen innehåller tid för lunchpaus och vi håller också flera korta pauser under dagen. Det rekommenderas att du tar med egen lunch.

FOTOKURS FÖR NYBÖRJARE

**Pedersöre Gymnasium - G7,
Sandra Kannasto, Jonas Beijar
lö 10.00-16.00, kursavgift 20 €
28.3.2026, 8 lekt.**

Vi går igenom systemkamerans basfunktioner, lär oss skillnaden på ISO, bländare och slutartid och ser hur kamerans olika inställningar påverkar bildresultatet. På ett lättfattligt sätt lär vi oss begrepp, funktioner och bildkomposition och reflekterar kring några av de vanligaste fenomenen inom fotografering.

Kursen riktar sig till dig som nybörjare eller vill känna dig mer självsäker som fotograf och förstå dig på grunderna.

Genom teori och lätta fotoutmaningar både inom- och utomhus lär vi oss några olika tekniker och ser skillnaderna. Vi går igenom grunderna i hur man flyttar bilder från kamera till dator och ser hur man med hjälp av dator kan lyfta fram bildernas fulla potential.

Kursen kräver inga tidigare fotokunskaper och innehåller tid för lunchpaus och vi håller också flera korta pauser under dagen. Det rekommenderas att du tar med egen lunch.

Ta med din egna systemkamera (gärna också instruktionsboken), laddare, batterier och minneskort. Tilläggsutrustning som stativ, blix, olika objektiv eller filter får väldigt gärna också medtas om du har och vill testa på, men det är ingen nödvändighet.

DRÖNARKURS FÖR NYBÖRJARE

**Sursik skola - Bildkonstsal 1,
Sandra Kannasto, Jonas Beijar
lö 10.00-16.00, kursavgift 20 €
11.4.2026, 8 lekt.**

Välkommen på kurs med drönare som tema! Under dagen går vi igenom drönarens uppbyggnad, egenskaper, säkerhet och regler för den öppna kategorin A1/A3 i Finland. Vi bekantar oss med de viktigaste funktionerna och menyerna i drönarens styrprogram (DJI Fly). Kursen riktar sig till dig som nyligen skaffat drönare eller planerar att göra det. Vi går också igenom hur man registrerar sig som drönaroperatör samt hur teoriprovet fungerar (frivilligt för drönare under 250 g). Under eftermiddagen finns det om man vill tid att utföra drönarprovet. Om vädret tillåter tittar vi under eftermiddagen också på några praktiska situationer utomhus, där vi testar på drönarens funktioner i verkligheten.

Kursen innehåller tid för lunchpaus och vi håller också flera korta pauser under dagen. Det rekommenderas att du tar med egen lunch. Ta med egen drönare om du har.

Kurserna leds av fotograferna och videograferna Sandra Kannasto och Jonas Beijar. Ett par som till vardags driver verksamheten S&J Creations i Korsholm, där de med sin breda film- foto- och drönarutrustning erbjuder olika synlighetstjänster för företag och privatpersoner. (Om du vill kan du bekanta dig med deras verksamhet via webbadressen: www.sjcreations.fi)



Personlig utveckling

FEM TIBETANERYOGA

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Marina Andersson**
on 19.15-20.15, kursavgift 15 €
21.1-18.2.2026, 7 lekt.

Unna dig en skön stund och kom med på kurs där vi går igenom yogarörelserna som ger styrka och stimulerar och balanserar hormonsystemet. De fem övningarna ger kraft och skapar harmoni i ditt fysiska, mentala och emotionella tillstånd. Yogan består av enkla och starkt energigivande övningar, även kända som förnygringsriter som härstammar från Himalajas bergstrakter. Ta med yogamatta, filt, vattenflaska och klä dig i bekväma kläder.



KUNDALINIYOGA 3

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 15 €
29.1-19.2.2026, 7 lekt.

Vi fortsätter vår inre resa där vi slutade i november 2025. Det här är yogapasset för dig som yogat någon gång tidigare. Varje kurstillfälle innehåller yogapass, vila och meditation. Ta med dig yogamatta, filt, en kudde att sitta på, varma sockor och eventuellt en vattenflaska.

KUNDALINIYOGA 4

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 15 €
5.3-26.3.2026, 7 lekt.

Det här är terminens sista del av Kundaliniyoga, nu sätter vi fokus på glädje och energi i vardagen. Det här är yogapasset för dig som yogat någon gång tidigare. Varje kurstillfälle innehåller yogapass, vila och meditation. Ta med dig yogamatta, filt, en kudde att sitta på, varma sockor och eventuellt en vattenflaska

MUSKULÄR AVSLAPPNING

**Loffens i Bennäs,
Camilla Kronholm**
ti 18.30-19.15, kursavgift 15 €
20.1-10.2.2026, 4 lekt.

Muskulär och mental avslappning varvat med korta övningar från mental träning. Lugna och sköna avslappningspass där vi, steg för steg spänner olika muskler i kroppen och sedan slappnar av. Idag är det många som går omkring med en allt för hög grundspänning i kroppen vilket kan leda till en ökad spänningshuvudvärk, nack- och ryggbesvär, rastlöshet, irritation, sömnsvärigheter, koncentrationssvärigheter, försämrat minne, högt blodtryck m.m. Syftet med muskulär avslappning är att sänka grundspänningen i kroppen (till en låg normal nivå) vilket gör dig lugnare, ger dig jämnare humör, ökar din energinivå och förbättrar din sömnkvalitet. Vi varvar med korta övningar från mental träning och slappnar av också mentalt under passen. Ta med: kudde, filt, liggunderlag och en vattenflaska.

EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

**Bystugan i Bennäs,
Camilla Kronholm
to 18.00-19.30, kursavgift 25 €
22.1-12.2.2026, 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: 22.1 och 12.2 kl. 18.30-20.00. Mellan de båda kurstillfällena gör du övningar som vi går igenom vid det första tillfället och följer upp vid det andra kurstillfället. Kursledaren är utbildad EFT-coach och mental tränare.

EN KVÄLL OM LYMFSYSTEMET

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Nina Mustajärvi
to 18.30-20.30, kursavgift 20 €
19.2.2026**

Teori om vad lymfsystemet är och hur det fungerar. Egenvårdsmassage, tips och övningar för att få ett bättre flöde, stretch och avslappning ingår i kvällens program. Ta med egen yogamatta, filt och dyna. I priset ingår servering, samt material som sänds elektroniskt till deltagarna efter tillfället.

MED ÖPPET HJÄRTA - DAGSRETREAT MED CACAO, YOGA OCH MEDITATION

**Loffens i Bennäs, Christin Furu,
Jenny Finne
lö 10.00-14.00, kursavgift 38 €
21.3.2026**

Välkommen med på en skön dag med omsorg om dig själv, djup återhämtning och kreativ reflektion! Under dagen blir det bland annat cacaoceremoni, yoga och meditation. Du får även njuta av ett ljudbad och guidat reflektivt skrivande. Vi serveras en god brunch gjord på hälsosamma råvaror. Ta med yogamatta, en filt och några kuddar, skrivbok och penna samt egen vattenflaska. Jenny Finne är kreatör med stor passion för holistisk hälsa. Hon vill inspirera till att leva ett autentiskt liv, utifrån sitt hjärta. Naturen är hennes största inspirationskälla och laddningsplats. Hon leder hjärtöppnande cacaoceremonier, guidade meditationer, frigörande dans och ljudbad.

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

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



Bildkonst

NYBÖRJARKURS I AKVERELL - "DE FYRA ÅRSTIDERNÄ"

Kulturhuset AX - Ateljén,
Ann-Sofie Eriksson
on 18.00-20.00, kursavgift 25 €
21.1-11.2.2026, 11 lekt.

Nybörjarkurs i akvarell, men även för dig som målat tidigare och vill repetera olika tekniker. Vi testar på olika akvarelltekniker och låter vattnet göra det största jobbet. Varje gång målar vi en ny årstid, och när kursen är slut har du en fin serie akvareller. Vi går igenom hur man målar steg för steg och resten av kurskvällen är reserverad för eget måleri. Materialkostnad 10 € tillkommer. Du behöver inte ta med något eget material men ta gärna med en plastficka att ta hem akvarellerna i.

ALLA KAN MÅLA

Kulturhuset AX - Ateljén,
Nathalie Aurén
on 17.30-20.30, to 17.30-20.30,
kursavgift 25 €
4.3-5.3.2026, 8 lekt.

Vill du lära dig att måla abstrakta konstverk och pröva på att skapa utan krav och prestation? Under denna kurs får du lära dig olika tekniker inom abstrakt måleri med akryl. Vi fokuserar på att ha roligt och att ta fram den unika kreativiteten som finns i just dig, utan att sätta press på ett specifikt slutresultat. Kursen riktar sig främst till nybörjare, men även till dig som målat tidigare och som nu vill komma igång med målandet igen. Materialavgift på 25 € tillkommer, och betalas till kursledaren

AKVARELLWORKSHOP - "VID NÄCKROSDAMMEN"

Kulturhuset AX - Ateljén,
Ann-Sofie Eriksson
lö 10.00-13.30, kursavgift 15 €
9.5.2026, 5 lekt.

Det här är ingen svår workshop, men det är bra om du har målat lite akvarell tidigare. Vi går igenom hur man målar steg för steg och resten av workshopen är reserverad för eget måleri. Vi lär oss olika akvarelltekniker och låter vattnet göra fina speglingar. Egen matsäck med. Materialkostnad 5 € tillkommer. Du behöver inte ta med något eget material.

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

Materialkostnader tillkommer.



Hantverk

KERAMIK

**Sussis pottor & pytor -
keramikverkstad, Sonja Ekstrand**
on 18.00-21.00, kursavgift 42 €
14.1-8.4.2026, 48 lekt.

Fritt skapande i olika leror och tekniker. Fina möjligheter att träna drejning. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns för deltagande: 12 år. Material och bränningskostnader tillkommer enligt användning. Ta på dig oömma kläder.

KERAMIK FÖR LÄNGRE HUNNA

**Sussis pottor & pytor -
keramikverkstad, Sonja Ekstrand**
må 18.00-21.00, kursavgift 42 €
12.1-13.4.2026, 48 lekt.

För dig som gått några keramikkurser tidigare. Vi fördjupar oss i att alternera handbyggda och drejade föremål samt olika dekorerings- och glaserings-tekniker. Nedre åldersgräns: 15. Material- och bränningskostnader tillkommer enligt användning.

KERAMIK WORKSHOP

MI-punkten, Sonja Ekstrand
fr 18.00-21.00, lö 10.00-16.00,
sö 10.00-16.00, kursavgift 32 €
6.3-21.3.2026, 28 lekt.

Testa på keramik under ett veckoslut med glasering två veckor senare när alstren är brända. Fritt skapan-

de med olika leror i olika tekniker. Bra möjligheter att träna drejning. Inga förkunskaper krävs. Nedre åldersgräns: 12 år. Materialkostnader tillkommer enligt användning. Ta på dig oömma kläder och matsäck för pauserna.

FORMA EN SKÅL

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Malin Winberg**
fr 17.00-20.15, lö 9.30-15.00,
sö 9.30-15.00, kursavgift 30 €
13.3-15.3.2026, 19 lekt.

På den här kursen får du lära dig den traditionella tekniken att driva en skål, vilket betyder att du formar en skål av en metalldisk genom att med hammare förflytta metallen i en rund metallskiva. Under kursen arbetar du med koppar eller sterlingsilver och formar en plåt på 15 cm till en färdig skål. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Materialet kan köpas direkt av handledaren. Materialkostnaden för koppar är cirka 10-20 €. Om du vill arbeta med silver, kontakta handledaren för mer information. Handledaren har med alla verktyg som behövs och en verktygsavgift på 4 € tillkommer. Ta med egen matsäck.

Materialkostnader tillkommer.

MOSAIKDEKORATIONER INFÖR VÅREN

**Edsevö skola - Handarbetssalen,
Marie-Louise Thylin**
fr 18.00-20.45, lö 10.00-15.30,
kursavgift 20 €
20.3-21.3.2026, 11 lekt.

Nu har vi snart den efterlängtrade våren här. På den här kursen kan du kan göra en färgglad mosaikboll för att pryda trädgården eller ett påskägg. Ta med ljusa restbitar av kakel (5 mm tunna), handskar, en större tejprulle eller rund efterrättsskål. Materialkostnader ca 20 € betalas till kursledaren. Meddela vid kursanmälan om du vill göra en trädgårdsboll eller ett påskägg.

Dessa kurser fortsätter från höstterminen. En del kurser har lediga platser. Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa**
må 18.00-21.00, 12.1-23.3.2026

MÖBELRESTAURERING FULLSATT!

**Sandbacka verkstad, Bäckby,
Riitta Sandbacka**
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30
(varannan vecka)
6.2-21.3.2026 (fre-lö 6-7.2,
20-21.2, 6-7.3 och 20-21.3)



Textilhantverk

SYGLÄDJE A

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

Mångsidig sykurs där du får sy valfria kläder och andra textilier med individuell handledning under kurskvällarna. Vi gör ett studiebesök för materialköp den andra kurskvällen. Välkommen med på omtyckta, lärrika och syglada onsdagskvällar. Har du inte egen symaskin får du använda skolans maskiner. Mer info om kursen: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/>

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

Materialkostnader tillkommer.

KREATIVA HÄNDER, ÅVIST

**Åvist bykyrka,
Marie-Louise Thyllin**
on 13.30-16.30, kursavgift 34 €
14.1-25.3.2026, 40 lekt.

Kreativa händer är en kurs där handarbetsentusiaster samlas för att skapa med sina händer. Vare sig du är en erfaren vävare, stickare, virkare eller nybörjare, finns det något för alla. Vid det första kurstillfället, när vi samlas för planering, kommer kursinnehåll och nya produkter att visas. Vi inspirerar varandra med nya stick- och virkmönster, och du får hjälp med mönsterbeskrivningar. På kursen kan du också prova på andra handarbetsformer t.ex. sömnad av minirya, roliga broderier och makramékuddar. Vi börjar med att planera olika vävprojekt. Om du redan har något handarbete på gång som du inte behöver hjälp med, är du välkommen att ta med det. Du bestämmer själv vad du vill skapa och göra. Så låt dina kreativa händer ta dig med på en spännande resa genom olika handarbetsprojekt!

MÖSSA TILL DIN FOLKDRÄKT

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Maria Lindén**
ti 18.00-19.30, fr 18.00-21.15,
lö 9.00-16.00, sö 9.00-16.00,
kursavgift 58 €
20.1-8.2.2026, 22 lekt.

Under kursen beklär du en färdig pappersstomme med siden och tillverkar ett stycke till mössan. Vi stärker stycket och beklär mössan. Du kan beställa en färdig handgjord pappstomme av läraren. Vill du ha en broderad mössa bör du brodera sidentyget på förhand. Vid infotillfället går vi igenom vilka material som behövs och hur du broderar silket. Materialkostnader ca 100 € inkl. stomme, siden, tyllspets och övriga tillbehör. Material kan köpas av läraren. Meddela vid kursanmälan till vilken dräkt du vill göra mössan. Om du har frågor kan du kontakta läraren på draktbyra@brage.fi. Första tillfället hålls på distans via Teams 20.1 och du kan delta hemma eller vid kulturhuset AX (meddela vid anmälan om du vill delta hemma eller vid kulturhuset AX).

Tisd. 20.1 kl. 18-19.30
Föreläsning via Teams om styckemössan samt information om material och förberedelser inför kursveckoslutet

Fred. 6.2 kl. 18-21.15

Sömnad och montering av bind-mössa.

Lörd. 7.2 kl. 9-12, 13-16

Sömnad och montering av bind-mössa. Sömnad och stärkning av stycke.

Sönd. 8.2 kl. 9-12, 13-16

Sömnad och montering av bind-mössa. Tillverkning av rosett.

HANDARBETSAKUTEN

MI-punkten, Marie-Louise Thylin
ti 18.30-20.00, kursavgift 10 €
20.1-14.4.2026

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

KARDAD LAGD ULLTAVLA

Kulturhuset AX, - ateljén,
Åsa-Maria Åsvik
ti 18.00-20.30, kursavgift 25 €
27.1-17.2.2026, 13 lekt.

Vi gör en tavla av löst spunnet yllegarn, som klipps i bitar och sen kardas upp. Genom att lägga tunna lager av ullen ovanpå varandra, får vi fram en speciell bakgrundseffekt. Sedan går vi vidare med detaljer för att få fram motivet. Ta med 2 st kardor, löst spunnet garn i vackra färger, 4 st stadiga klädnypor och en pincett. Gärna också inspirationsbilder. Kursledaren tillhandahåller material såsom botten till tavlan och glas (15 €), som betalas enligt förbrukning.

SPETSFRANSAR SOM DEKORATION

Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.30, kursavgift 25 €
29.1-19.2.2026, 13 lekt.

Förnya, förläng och dekorera genom att knyta en dekorativ spetsfrans. De äldsta spetsfransarna i Österbotten härstammar från 1700-talet. På kursen får du lära dig knutarna och hur du kombinerar dem för att få ett mönster på spetsen. Vi gör spetsen på ett band och du kan senare sy fast den där du vill. Ta med knoppnålar, stoppnål och sax. Lingarnet som vi knyter av betalas till läraren.

VIRKA FRUKTPOUCHES

Kulturhuset AX -
samlingsrummet,
Veronica Lönnqvist
fr 18.00-20.30, lö 10.00-14.00,
kursavgift 20 €
30.1-31.1.2026, 9 lekt.

Kom med på en kreativ workshop tillsammans med virkdesignern och slöjdpedagogen Veronica!

Under den här inspirerande workshopen kommer du få virka en liten praktisk börs/väska formad som frukt eller bär. I workshopen ingår mönster och en flex frame. Virknålar, saxar och nålar kan lånas på plats. Om du vill kan du ta med bomullsgarn (dimension: 50 g = 105 m) och en virknål (3,5 mm). Det går också att köpa materialet på plats.

SY PÅ OVERLOCKMASKIN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
lö 9.30-14.45, kursavgift 15 €
31.1.2026, 7 lekt.

Favorit i repris. Ta tillfället i akt. Under den här effektiva endagskursen får du chans att lära dig sy och använda overlockmaskinen på ett optimalt sätt. Vi går igenom rätt itrådning, inställningar, olika sömmöjligheter bl.a. hur man fallar på overlockmaskin, samt rätt söm och inställning till olika tyger. En nyttig kortkurs där både du och maskinen mår bättre efteråt. Ta med din egen, obs. fungerande overlockmaskin. Har du inte egen, får du sy på skolans maskiner. Även du som gått grundkurs tidigare kan delta i denna kurs, du får repetera och förkovra dig med nya idéer för din overlockmaskin.



SPINN DITT PERSONLIGA GARN

MI-punkten, Lina Peräneva
fr 18.00-21.00, lö 10.00-16.00,
kursavgift 20 €
6.2-7.2.2026, 12 lekt.

Vill du lära dig att göra ditt eget garn eller har du en spinnrock och vill lära dig att använda den? Vi börjar med att karda ullen. Sedan får du lära dig att spinna och tvinna ullgarn. Du kan köpa ull av kursledaren eller ta med egen tvättad ull. Ta med spinnrock, kardor och förkläde.

VÄV EN HALSDUK I GRINDVÄVSTOL

MI-punkten, Marie-Louise Thylin
on 18.15-20.45, lö 18.15-20.45,
kursavgift 70 €
4.3-1.4.2026, 20 lekt.

Är du också nyfiken på att lära dig väva? Nu kan du lära dig väva i en grindväv. En grindväv är en liten vävstol som du har i famnen när du väver. Den är enkel att sätta upp och väva i. Du bär hem den i en medföljande väska. Varje deltagare har sin egen grindvävstol och får låna hem den. Hyran för grindvävstolen ingår i kursavgiften. Du kan variera färg och teknik. På kursen får du grunderna i att göra ränningen och solvningen. Du får tekniska tips och råd kring vävningen för att hålla rätt spänning och få fina kanter. Kursen är en lämplig introduktionskurs för den som är nyfiken på vävning. Inför kursen får du meddelande om material som du kan ta med.

STICKA EN SKÖN OCH LUFTIG VÅRJUMPER

MI-punkten, Marie-Louise Thylin
to 18.00-20.00, kursavgift 28 €
5.3-30.4.2026, 21 lekt.

Välkommen till en kreativ och inspirerande stickkurs där vi tillsammans skapar en luftig vårjumper med ett vackert spetsmönster. Den här kursen passar dig som vill ta ditt stickande till nästa nivå – oavsett

om du redan är van vid räta och aviga maskor eller bara är redo att prova något nytt. Du får lära dig grunderna i att läsa spetsdiagram och vilket garn som passar för en luftig vårtröja. Du får tips för anpassning av storlek och passform samt hur du monterar och avslutar för ett proffsigt resultat. Tillsammans skapar vi en jumper som känns både handgjord och lyxig – perfekt för ljusa vårdagar! Vi träffas första kurstillfället vid en garnaffär för att se vårens nya garnkvaliteter och färger. De anmälda meddelas om platsen.

MODERNA BRODERIER - HANTVERKET MED SKAPARGLÄDJE OCH FRIHET

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Pernilla Vikström
må 18.00-20.30, kursavgift 25 €
9.3-30.3.2026, 13 lekt.

Kursen är en fristående fortsättning från broderikurserna hösten 2025, men du behöver inte ha deltagit tidigare. Den ger ett ypperligt tillfälle att boosta dina kunskaper i broderi och att hitta glädjen i hantverket och fritt skapande. Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande och möjligheten till att förmedla budskap via nål och tråd och samtidigt ge rogivande avkoppling. Vi återanvänder även material som tyger, dukar och garn för ett viktigt återbrukstänk.

Kurskvällarna är fyllda av inspiration och vi lär oss bland annat grunderna i broderandet, grundstygn samt flera spännande stygn, negative space embroidery och hur man kan återanvända snygga broderimönster från 50- och 60-talet.

Ta med till första tillfället: broderinål, bomulls- eller linnetyg, moulinégarn, markerpenna för tyg, broderisax och spännbåge. Har du inte materialet hemma kan du köpa ett start kit av på plats för 25 €. Alla kan bli en brodös.

SY PRESENTER TILL BABYN

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Sandra Sund
lö 10.00-16.00, kursavgift 20 €
11.4.2026, 8 lekt.

Välkommen med på en sylördag där vi syr de gosigaste babypresenterna till babyshower, dop eller som välkommen-till-världen-gåva. Självklart kan man även sy saker till sin egen baby. Kursen passar både nybörjare och mer syvana eftersom det finns mönster i olika svårighetsgrader. Kursen innehåller tillgång till By Sandramarias mönster under kurstillfället samt handledning i sömnadsprocessen från början till slut. Blir man inspirerad att sy mera kan man även köpa med sig mönster hem. Material: Du behöver ha med eget tyg till kurstillfället för de projekt du tänkt sy. Du kan bekanta dig med hur mycket tyg som behövs till de olika mönstren på Sandramarias.com. Till många av mönstren passar det utmärkt att använda restbitar och återbrukade tyger. Specialmaterial som kan behövas till vissa projekt, så som prasselplast, tryckknappar, skullror, symärken m.m. kommer att kunna köpas under kurstillfället, om man inte vill skaffa dessa innan. (Obs! Gäller ej babynest. Det går bra att sy ett babynest under kurstillfället, men till det behöver man ha med sig allt material själv). Ta med matsäck och egen symaskin om du inte vill sy på skolans maskiner.



VÄV EN SOMMARMATTA

MI-punkten, Marie-Louise Thylin
må 18.00-21.00, kursavgift 32 €
27.4-15.6.2026, 32 lekt.

Drömmer du om en mjuk, vacker sommarmatta att gå barfota på? På den här kursen får du skapa din egen – en matta fylld av färg, personlighet och sommarkänsla. Vi väver med återbruk i fokus – gamla kläder, lakan och gardiner får ny användning. Vill du hellre arbeta med nytt material går det förstås också att köpa. Du får lära dig att planera din matta, tänka i färger och rytm, och skapa harmoniska eller lekfulla randningar. Under kursen går vi igenom hela processen – från att skära trasor på ett smart sätt och sätta upp väven, till efterbehandling med olika vackra avslutningar. Vi provar också klassiska tekniker inom trasmattans värld, som rosengång, ormmönster, bottnar och ränder, sillsallad, mötas och skiljas samt kvistränder. Det här är kursen för dig som vill låta händerna arbeta, sinnet vila och kreativiteten blomma – och gå hem med en alldeles egen, mjuk och ljuvlig sommarmatta.

Dessa kurser fortsätter från höstterminen. En del kurser har lediga platser. Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal,
Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, 12.1-13.4.2026

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY FULLSATT!

Bäckby byastuga,
Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, 13.1-31.3.2026

KREATIVA HÄNDER, LEPLAX

Lepplax samlingshus,
Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, 13.1-31.3.2026

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö,
Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, 14.1-1.4.2026

KREATIVA HÄNDER, FORSBY

Forsby byagård,
Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, 15.1-26.3.2026

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE FULLSATT!

MI-punkten, Edsevö skola,
Marie-Louise Thylin
må 18.00-20.30, 12.1-20.4.2026

SPETSKNYPPLING

Bygården i Katternö,
Nina Schwarz
lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00
24.1-29.3.2026 (lö-sö 24-25.1,
21-22.2 och 28-29.3)

SYGLÄDJE B

Sursik skola – Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00, 12.1-27.4.2026



Musik

FIDDLARNA TILL FOLKMUSIKFESTIVALEN I KAUSTBY

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Johanna Lönngren**
må 19.00-20.30, kursavgift 15 €
11.5-15.6.2026, 6 lekt.

En kurs inför folkmusikfestivalen i Kaustby i sommar. Vi övar in en reper-toar på 10 låtar som vi uppträder med tillsammans, som gruppen Fiddlarna, på folkmusikfestivalen 14.7 eller 15.7.2026 (närmare info ges senare). Både melodi- och kompinstrument är välkomna. Du bör ha spelat ditt instrument minst 1 år. Nedre åldersgräns för deltagande: 7 år. Vuxna kan också delta i kursen. Ingen gemen-sam transport ordnas till festivalen.

BAND CAMP

**Lövis - Lövis, Martin Nybacka,
Matilda Svenfelt**
fr 18.00-20.00, lö 13.00-15.00,
kursavgift 20 €
17.4-18.4.2026, 5 lekt.

Band camp är ett bandveckoslut för dig som vill spela eller sjunga tillsammans med andra! Under dagarna två spelar vi tillsam-mans, lär känna varandra och lär oss mer om samspel och musicerande i olika stilar. Passar för dig som är 8 år eller äldre, som spelat/sjungit lite innan eller tar instrument-/sånglek-tioner. Alla instrument välkomna. Meddela i anmälan vilket/vilka instrument du spelar eller om du sjunger. Bandet uppträder på Ml:s vårkonsert 25.4. Välkommen med!

Dessa kurser fortsätter från höstterminen. En del kurser har lediga platser. Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

KÖREN MI VOCE

**Sandsund skola - Aulan,
nya skolan, Matilda Svenfelt**
on 18.00-19.30, 14.1-8.4.2026

QUNOSKÖREN

**Esse Baptistkyrka,
Matilda Svenfelt**
to 18.30-20.00, 15.1-16.4.2026

FIOL, EDSEVÖ

**Edsevä skola - Musikklass,
Johanna Lönngren**
on 15.00-21.00, 14.1-8.4.2026

FIOL, SANDSUND

**Sandsund skola - Klassrum,
Johanna Lönngren**
to 14.30-17.00, 15.1-16.4.2026

SOLOSÅNG, BENNÄS, MÅND.

**Axåkers skola - Musiksal,
Matilda Svenfelt**
må 15.00-20.30, 2.1-13.4.2026

SOLOSÅNG, SANDSUND, ONSDAG

**Sandsund skola - Klassrum,
Matilda Svenfelt**
on 15.00-17.30, 14.1-8.4.2026

SOLOSÅNG, YTTERESSE

**Ytteresse skola - Musikklass,
Matilda Svenfelt**
to 15.00-18.00, 15.1-16.4.2026

SOLOSÅNG, BENNÄS, TORSDAG

Lövis - Salen, Anna Harabacka
to 14.30-17.30, 15.1-16.4.2026

ELBAS

Lövis, Daniel Skeppar
må 15.00-19.00, 12.1-13.4.2026

ELGITARR/SÄHKÖKITARA

Lövis, Evelina Salonen
ti 15.30-19.00, 13.1-7.4.2026

TRUMSETKURS

**Sursik skola - Musiksalen,
Victor Nyblom**
må 15.30-20.00, 12.1-13.4.2026

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, BENNÄS

**Sursik skola - Musiksalen
Martin Nybacka**
on 18.00-21.00, 14.1-8.4.2026

GITARR, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS, ESSE

Överesse skola – Musiksalen,
Martin Nybacka
ti 18.00-21.00, 13.1-7.4.2026

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4,
Mia Willnäs
to 15.10-17.30, 15.1-16.4.2026

DRAGSPELSGRUPPEN

Pedersöre Gymnasium - Aulan,
Mia Willnäs
to 17.45-19.15, 15.1-16.4.2026

TVÄRFLÖJT

Edsevö skola – Musikklassen,
Catarina Bergman
ti 15.00-19.00, 13.1-7.4.2026

BLÅSORKESTER

Överesse skola – Musiksalen,
Azra Arnautovic
må 19.00-20.30, 26.1-27.4.2026

NORDISK FOLKMUSIK

Sandsund skola - Klassrum,
Anders Portin
ti 18.30-20.00, 10.2-5.5.2026

PIANO, PURMO

Purmo skola - Klassrum,
Anna-Karin Johansson
må 15.15-16.45, 12.1-13.4.2026

SPELA KYRKORGEL

Punsar Bönehus,
Anna-Karin Johansson
to 17.30-19.30, 15.1-16.4.2026

PIANO/ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola – Musikklass
Åsa Grankvist
må 15.00-19.00, 12.1-13.4.2026

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola – Musiksalen,
Åsa Grankvist
ti 14.15-18.15, 13.1-7.4.2026

ORGEL/PIANO, LEPLAX, ONSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
on 13.15-18.35, 14.1-15.4.2026

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola – Musikklassen,
Åsa Grankvist
to 13.15-16.55, 15.1-23.4.2026

ORGEL/PIANO, LEPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
to 17.15-19.15, 15.1-23.4.2026

ORGEL/PIANO, LEPLAX, FREDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
fr 14.00-16.00, 16.1-24.4.2026

PIANO, BENNÄS,

Axåkers skola - Klassrum,
Hanna Lång
må 14.15-18.15, 12.1-13.4.2026

PIANO, SANDSUND, ONSDAG

Sandsund skola - Musiksalen,
Hanna Lång
on 15.15-18.15, 14.1-8.4.2026

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus,
Matilda Svenfelt
ti 14.15-17.30, 13.1-7.4.2026

PIANO, ÖVERESSE

Överesse skola - Musiksalen,
Anna-Karin Johansson
on 14.00-16.20, 14.1-8.4.2026

Se även UNG@MI
musikkurser på s. 35.



Djur och natur

INTENSIVKURS INFÖR JÄGAREXAMEN

**Pedersöre Gymnasium - G4,
Mattias Kanckos
må 17.00-21.00, kursavgift 25 €
9.3-11.3.2026, 15 lekt.**

En intensivkurs för blivande jägare, med följande kursinnehåll: Jaktlagstiftning, artkännedom, viltekologi, etisk jakt, vapen och patroner, säkerhet under jakt, fångstredskap samt hantering av bytet. Till kursen bör deltagarna ta med sig "Handbok för jägare", senaste upplagan samt anteckningsmaterial. Boken kan även köpas av kursledaren (pris: 30 €), men du bör då meddela redan vid kursanmälan att du vill köpa kursbok så rätt antal beställs. Meddela detta per e-post till adressen mi@pedersore.fi.

Kursen förbereder för deltagande i examenstillfälle för jägarexamen. Ett första examenstillfälle hålls direkt efter kursen på onsdag 11.3 kl. 20.00. Examensavgift på 20 € tillkommer. Nedre åldersgräns: 12 år.

Kursdatum: må 9.3, ti 10.3 och ons 11.3 kl. 17-21. Ta med mellanmål för kurskvällarna.

RUSKAVANDRING I LEMMENJOKI

**Johan Byggmästar
kursavgift 150 €
3.8-19.9.2026**

Kom med och upplev legendariska Lemmenjoki nationalparks gamla urskog och kalvfäll i bästa ruska tid. Vi besöker bland annat Ravada-sköngäs vattenfall och får även bekanta oss med hur guld har grävts fram under många årtionden. Vandrigen lämpar sig för både nya och erfarna vandrare med tidigare erfarenhet av vandring med tung packning och av tältövernattning. Vi vandrar ca 70 km fördelade på 6 dagar. Dagsetapperna är 6-16 km långa och vi övernattar i tält. Vandrigen går till största delen på väl utmärkta leder, men ställvis är lederna steniga och höjdskillnaderna gör vandrigen lite utmanande. Man behöver ha god grundkondition för att klara av vandrigen och att bära sin egen packning.

Vi samåker till Lemmenjoki Nationalpark och delar på transportkostnader, på hemresan övernattar vi en natt i Kiilopää på egen bekostnad, maten betalar var och en själv och i övrigt inga tilläggskostnader. Guiden hjälper till både före, under och efter vandrigen med det som behövs.

Ett förberedande möte och info-tillfälle hålls måndagen den 3.8 klockan 18.30 i Kulturhuset AX, i samlingsrummet. Vandringsresan sträcker sig från söndag - lördag 13-19.09.

Vid annullering efter 28.8 faktureras halva kursavgiften.

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

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

LUGN OCH RO I ISOJÄRVI

Johan Byggmästar
kursavgift 65 €
1.5-3.5.2026

Följ med på en vårvandring till Isojärvi Nationalpark i mellersta Finland. Den ca 22 km långa vandringen fördelad på tre dagar går delvist över steniga stigar i skogsterräng och det finns även höjdskillnader som gör rutten lite mera krävande. I Isojärvi Nationalpark finns många små sjöar, spår av forna tiders skogshuggare och även bävrars dammbyggen.

Fokus för vandringen är avkoppling och god mat. Deltagarna får använda sin egen kreativitet och fantasi för att göra lyxiga maträtter på sina friluftskök och bjuda sin tältkompis på en tre rätters middag. Är man riktigt hurtig kan man även kasta vinterpälsen i någon av Isojärvis sjöar.

Vandringen lämpar sig för nya vandrare som vill pröva på att sova ett par nätter i tält eller hängmatta och uppleva en av Finlands mindre nationalparker. Man behöver ha normal grundkondition för att klara av att vandra och bära sin egen packning.

Vi samåker till Isojärvi Nationalpark och delar på transportkostnader, maten betalar var och en själv, i övrigt inga tilläggskostnader. Guiden hjälper till både före, under och efter vandringen med det som behövs.

Ett förberedande möte och info-tillfälle hålls måndagen den 13.04 klockan 18.30 i Kulturhuset AX, i samlingsrummet. Vandringresan sträcker sig från fredag - söndag 01-03.05.

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

Vid annullering efter 17.4 faktureras halva kursavgiften.

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

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
ti 9.30-12.30, kursavgift 28 €
5.5-9.6.2026, 20 lekt.

Vi vandrar på olika vandringsleder, skogsstigar och -vägar i nejden och vandrar ca 8 km per gång. Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv efter vintern och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 5.5, 12.5, 19.5, 26.5 och 9.6 (obs. ej kurs 2.6). Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

KVÄLLSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 18.00-21.00, kursavgift 28 €
7.5-11.6.2026, 20 lekt.

Vi vandrar på olika vandringsleder, skogsstigar och -vägar i nejden och vandrar ca 8 km per gång. Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv efter vintern och av vandring i trevligt sällskap. Vandringarna går ställvis i utmanande terräng. Ta med kaffetermosen för en fikapaus! Kursdatum: 7.5, 14.5, 21.5, 28.5 och 11.6 (obs. ej kurs 4.6). Platserna meddelas till de anmälda per e-post.

VANDRA I PURMO

Anne-Maria Willman
on 9.30-11.30, kursavgift 28 €
22.4-10.6.2026, 19 lekt.

Vandring på olika vandringsleder, skogsstigar och -vägar i Purmo. Vi är ute ca 2 timmar och vandrar ca 6 km per gång. Vandringarna går i lämplig takt och korta andhämtningspauser hålls (ingen längre kaffepaus hålls på denna kurs). Vi njuter av att se hur naturen vaknar till liv efter vintern och av vandring i trevligt sällskap. Kursdatum: 22.4, 29.4, 6.5, 13.5, 20.5, 27.5 och 10.6 (obs. ej kurs 3.6). Information om samlingsplatserna sänds ut till de anmälda inför varje vandring.

PROVA PÅ NEJDENS CYKELSTIGAR

Jesper Holmstedt
må 18.00-20.30, kursavgift 25 €
11.5-1.6.2026, 13 lekt.

Vill du uppleva naturen från cykelsadeln och upptäcka nya stigar i närområdet?

Under fyra kvällar cyklar vi tillsammans på några av nejdens fina leder.

Kursen riktar sig till vuxna som vill komma ut och cykla i trevligt sällskap.

Det handlar inte om teknik eller prestation – vi fokuserar på motion och att njuta av naturen.

Tempot anpassas så att alla kan hänga med. Nedre åldersgräns för deltagande: 12 år.

Kursdatum: 11.5, 18.5, 25.5, 1.6.

Plats: Olika stigar i närområdet (mer info sänds ut per e-post inför varje tillfälle)

Utrustning: Egen MTB-cykel, hjälm och vattenflaska.

Välkommen att följa med på fyra härliga cykelkvällar i gott sällskap!



MED PADDEL OCH KÄNGOR I PÄIJÄNNE NATIONALPARK

**Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt**
kursavgift 150 €
14.5-16.5.2026

Upplev nationalparken Päijänne både till sjöss på Finlands näst största sjö och till fots på ön Kelvenne som är Finlands största och mest imponerande åsö. Kelvenne beskrivs som ett naturparadis med kristallklara vatten, långa sandstränder och lagunliknande vikar. Under två halvdagar och en heldag utforskar vi nationalparken. Vi samåker i privata bilar med start på torsdag morgon 14.5. Turen startar på torsdag eftermiddag och första dagen paddlar vi till en av de mindre öarna där vi övernattar i tält. På fredag paddlar vi vidare till Kelvenne och där vandrar vi Kelvenne naturstig som är nationalparkens hjärta. Vi övernattar vid en av tältplatserna på ön. På lördag paddlar vi tillbaka till hamnen vi startade ifrån. Rutten kommer att bestämmas närmare enligt väderförhållandena, men paddlingssträckorna är minimi 5-10 km per dag. Vandringen på Kelvenne är ca 20 km tur och retur om man går leden i sin helhet, vilket är valbart.

Vi paddlar öppna tvåmannakandensare. Kanadensare, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Tält, sovsäck, mat osv bör var och en ha med själva. För att delta behöver du vara minst 15 år, simkunnig, grundfrisk och ha en god grundkondition. Vi har en infoträff må 27.4 kl. 18 i Kulturhuset AX, samlingsrummet inför paddlingen där vi går igenom allt praktiskt som rutt, utrustning, samäkning m.m.

Häng med på ett äventyr där du får det bästa av två världar; paddling och vandring i storslagen natur! Mera info om Päijänne nationalpark hittar du på <https://www.luontoon.fi/sv/destinationer/paijanne-nationalpark>

Vid annullering efter 29.4 faktureras halva kursavgiften. Vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

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

LÄR KÄNNA FÅGLARNA SOM VÄLKOMNAR VÅREN

**Kulturhuset AX-Samlingsrummet,
ti 18.00-19.30**
**Utomhus lö 18.00-19.30,
Jesper Holmstedt**
kursavgift 20 €
28.4-9.5.2026, 4 lekt.

Välkommen till en lättsam och inspirerande fågelkurs som hålls under våren – den bästa tiden på året för att upptäcka fåglarnas värld! Kursen riktar sig till dig som är nyfiken nybörjare och vill lära dig grunderna om våra vanligaste fåglar. Kursens teoretiska del hålls torsdagen den 28.4 klockan 18.00 – 19.30
Lördag 9.5 klockan 07.00 – 10.00 åker vi ut på exkursion. Vi kommer troligen att förflytta oss en eller flera gånger under dagen. OBS! Ta med kikare om du har. Kursens innehåll:

- Lär oss känna igen våra vanligaste fågelarter.
- Lyssnar på fågelsång och övar på att koppla ljud till rätt art.
- Pratar allmänt om fåglars liv, vanor och hur du själv kan komma igång med fågeliskådning.
- Utforskar moderna digitala hjälpmedel, såsom appar och webbverktyg, som kan hjälpa dig att artbestämma och lära dig mer om fåglar.

VÅRPADDLING GENOM Å, FJÄRD OCH SJÖ.

**Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt**
lö 9.00-15.00, kursavgift 60 €
23.5.2026

Följ med på en varierande paddlingstur med start längs Sundby ås vilda natur, vidare genom den fågelrika Sandsundsfjärden, för att sedan avslutas vid Braxberget i Piri-lö – en färd på cirka 13 kilometer. Under turen får du uppleva våren

från första parkett med fågelsång och spirande vårgörnska. Halvvägs stannar vi för en välförtjänt paus där vi njuter av medhavd lunch. ALLA som deltar måste ha med sig ett ombyte kläder som är vattentätt packat. Allt från underkläder till ytterplagg. Ta också med ordentligt med dricka, lunch och mellanmål. För att delta behöver man vara simkunnig och minst 12 år. Under färden kan det finnas nedfallna träd på några få ställen, detta medför att du behöver vara beredd att vid något tillfälle stiga i och ur kanoten under dagen.

Vi står för utrustning (kanot, paddel och flytväst) samt en trygg och trivsam upplevelse – du behöver bara ta dig till start så guidar vi dig genom dagen.

Vi träffas vid Braxberget klockan 9.00 (ungefärlig adress: Gamla Piri-lövägen 47, 68600 Jakobstad) Vi beräknas vara klara klockan 15.00. Utflykten kan gå snabbare eller ta längre beroende på olika omständigheter, så reservera gärna lite extra tid.

MINIKURS FÖR DAGISPERSONAL

Camilla Kronholm
lö 10.00-13.00, kursavgift 10 €
9.5.2026, 4 lekt.

Denna kurs ger dig tips och ideér på uteaktiviteter/skogsaktiviteter för barn i åldern 4-5 år. Det är en praktisk kurs, som hålls utomhus. Deltagarna får bl.a. ta del av Skogsmulleaktiviteter, naturbingo, pyssel av naturmaterial, tips på olika sinnessövningar (skogsbad), sagostig, uppdragskort, olika samarbetsövningar, ledda lekar m.m. Ta med egen picknick och sittunderlägg, penna och anteckningshäfte.

Alla deltagare får ett eget litet tipshäfte från vår kursdag.

Klä dig i mjuka, varma kläder/regnkläder vid behov. Samling vid Gamla Bennäs skolas parkering. Vi är sedan i grillkåtaskogen bakom gamla Bennäs skola.



Trädgård

PLANERA DIN TRÄDGÅRD

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Sandra Wickman
må 18.00-21.00, kursavgift 20 €
2.2-16.2.2026, 12 lekt.**

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

RHODODENDRON, EN HÄRLIG BLOMMANDE BUSKE

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Göran Bjurs
ti 18.30-20.30, kursavgift 15 €
3.3.2026, 3 lekt.**

Drömmer du om en trädgård fylld av färg och blomsterprakt? Då får du inte missa denna inspirerande föreläsning med Göran, som odlar över 400 olika rhododendron på en ö ute i Malax skärgård, från de allra tidigaste vårblommande till de som lyser upp långt in på hösten. Göran delar med sig av sin mångåriga erfarenhet och passion för dessa vackra växter. Du får praktiska tips om plantering, jord, läge och skötsel samt lär dig hur du får dina rhododendron att trivas och blomstra – oavsett om du är nybörjare eller erfaren trädgårdsälskare. Göran berättar också var du kan hitta de ovanliga, tidigt blommande sorterna, som ofta är svåra att få tag på – och såklart får du njuta av massor av inspirerande bilder. Missa inte detta tillfälle att bli inspirerad och få ny kunskap om en av trädgårdens mest älskade buskar!

LÄR DIG KONSTEN ATT BESKÄRA ÄPPELTRÄD

**Blomqvists plantskola,
Leif Blomqvist
ti 18.30-20.30, kursavgift 10 €
28.4.2026, 3 lekt.**

Lär dig konsten att beskära äppelträd för en riklig skörd.

Välkommen till Blomqvists Plantskola, där erfarne trädgårdsmästaren Leif delar med sig av sina bästa tips för hur du får friska träd och rikligt med frukt år efter år. Under kursen får du lära dig:

Etableringsbeskrning – hur du formar unga träd för en stark och balanserad tillväxt.

Underhållsbeskrning – hur du håller äldre träd friska, luftiga och produktiva.

Förnygringsbeskrning – hur du väcker nytt liv i gamla träd som tappat kraften.

Leif visar praktiskt på plats hur och när du ska beskära för bästa resultat. Du får också möjlighet att ställa frågor och få personliga råd kring just dina träd.



Matlagning

Ingredienskostnader tillkommer. Ta med förkläde, kökshandduk och ingrediensavgift.

MATLAGNING FÖR DAGLEDIGA

**Bygård i Katternö,
Benita Björkström
ti 9.30-13.30, kursavgift 28 €
27.1-10.2.2026, 16 lekt.**

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

MATIGA SALLADER

**Sursik skola -
Undervisningsköket, Mari Krulla
on 18.00-20.00, kursavgift 15 €
28.1-4.2.2026, 5 lekt.**

En sallad kan vara en hel måltid, lunch på jobbet eller som kvällsmat hemma. Vi komponerar sallader och använder också lite nya protein- och kolhydratkällor. Vi kombinerar olika ingredienser till nya smakupplevelser. Vid varje tillfälle ges recept på två matigare och en lättare sallad. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren. Ta med en plastburk för ev. rester.

MOUSSERANDE VINER

**Loffens i Bennäs,
Glenn Sundstedt
fr 18.00-20.00, kursavgift 20 €
27.3.2026, 3 lekt.**

Lär dig mer om champagne och mousserande viner. Vi provar och jämför olika sorter och lär oss hur man framställer mousserande viner. Vad betyder sabring, vad är ett coupeglas, små eller stora bubblor osv. Vi lär oss även sabring. Glenn Sundstedt är vinexpert och sommelier med totalt 15 år av vinkunskap från hela världen. Ta med fyra egna vinglas. Vinkostnaderna för ca sex olika sorter betalas på plats, ca 10 - 13 € per person.

MUSTPROVNING

**Kulturhuset AX -
Samlingsrummet, Anders och
Maria Wingren
to 18.30-20.00, kursavgift 10 €
16.4.2026, 2 lekt.**

Under denna kväll får du prova fyra olika sorters äppelmust – både ren äppelmust och spännande blandningar med andra frukter och bär. Vi berättar om äppelsorter och ympningskonst, samt delar med oss av erfarenheter från vår egen odling på Liselunds gård, där nära tusen olika äppelsorter samsas i den österbottniska jorden. Kostnaden för musterna betalas på plats (5 €/pers).

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med @pedersoremi

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



"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING

Jeriko Gård, Camilla Smeds
fr 17.30-20.30, lö 10.00-15.00,
kursavgift 35 €
6.3-7.3.2026, 11 lekt.

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

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

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

MEDELHAVSMAT

Sursik skola -
Undervisningsköket, Kaj Lindh
on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
18.3.2026, 4 lekt.

Upptäck smakerna från Medelhavet genom att laga en härlig mez, en samling små rätter att dela på och njuta av tillsammans. Vi hämtar inspiration från Grekland, Albanien och Turkiet, och lagar både varma och kalla rätter med inslag av kött, fisk, baljväxter och grönsaker. Kostnad för ingredienser betalas till kursledaren.



Sommarkurser

HINDERBANETRÄNING

Hinderbana, Katarina Stenbacka
ti 17.30-18.45, kursavgift 20 €
28.4-2.6.2026, 10 lekt.

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

SOMMARZUMBA

Forsby danspaviljong,
Camilla Johansson
må 19.30-20.30, kursavgift 15 €
1.6-29.6.2026, 7 lekt.

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

CIRKELTRÄNING UTOMHUS, SANDSUND

Sandsund utegym, Maria Nykvist
on 18.00-19.15, kursavgift 20 €
6.5-10.6.2026, 10 lekt.

Cirkelträning utomhus är ett mångsidigt och roligt sätt att träna tillsammans. Vi gör muskel- och balansövningar för hela kroppen med enkla rörelser som förbättrar styrka, balans och smidighet. Vi använder utegymmets redskap, men också boll, gummiband, kettlebell, hantlar och egen kroppsvikt som träningsredskap. Uppvärmning före passet samt töjningar efteråt. Kursen hålls i sin helhet utomhus. Ta gärna något varmt att klä på dig vid töjningarna. Vi töjer stående.

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



Dans

LINDY HOP, NYBÖRJARKURS DEL 2

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Jannika Tallgård, Olof Englund**
lö 12.00-14.00, kursavgift 25 €
10.1-2.5.2026, 13 lekt.

Lindy hop är en lekfull pardans som oftast dansas till swingmusik. Den här kursen riktar sig till dig som har gått nybörjarkurs med oss på hösten eller som på annat sätt bekantat dig med lindy hop och vill repetera grunderna. Vi fokuserar på grundteknik, kommunikation och dansglädje. På kursen behöver du vattenflaska, bekväma kläder och dansskor som inte lämnar märken på golvet. Kurstillfällen: 10.1, 21.2, 7.3, 11.4 och 2.5 kl.12-14.

LINDY HOP, FORTSÄTTNINGSKURS

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Jannika Tallgård, Olof Englund**
lö 14.30-16.30, kursavgift 25 €
10.1-2.5.2026, 13 lekt.

Lindy hop är en lekfull pardans som oftast dansas till swingmusik. I lindy hop finns utrymme för kreativitet och kommunikation mellan dansarna. Den här kursen riktar sig till dig som behärskar grunderna i lindy hop. På kursen behöver du vattenflaska, bekväma kläder och dansskor som inte lämnar märken på golvet. Kurstillfällen: 10.1, 21.2, 7.3, 11.4 och 2.5 kl. 14.30-16.30.

DANCE

**Axåkers skola - Gymnastiksal,
Annika Stenhäll-Lill**
må 18.00-19.00, kursavgift 20 €
12.1-16.2.2026, 8 lekt.

En kurs där vi dansar oss glada till medryckande musik. Stegen är enkla och byggs upp till en rolig dansserie. Konditionsträning och dansglädje utlovas - välkommen med.

BEKANTA DIG MED SENIORDANS

**Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Gun Svenlin**
lö 10.00-16.00, kursavgift 35 €
31.1.2026, 8 lekt.

Den internationella seniordansen är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Seniordansen aktiverar både fysiskt och psykiskt, friskvård som bäst. Seniordansen dansas ofta parvis i ring eller på led. Karaktäristiskt för seniordansen är partnerbyte. Alla kan dansa med alla, man behöver inte vara ett par när man kommer. Varje dans har en egen koreografi som en utbildad dansledare lär ut. Färdiga program + CD-skiva ingår i kursavgiften. Ta med egen matsäck för pauserna under dagen.

BEKANTA DIG MED SITTDANS

MI-punkten , Gun Svenlin
lö 10.00-16.00, kursavgift 35 €
21.2.2026, 8 lekt.

Sittdanser sker, som namnet säger sittande på en stol. Sittdanser är ett bra komplement till stoltsgymnastiken. Du rör dig i följsamma rörelsemönster till musik. Samma musik finns både för sitt- och seniordans. I sittdanser dansar ledaren med hela tiden så att deltagarna lätt kan följa rörelserna.

I sittdanser används olika hjälpmedel för att underlätta eller stimulera rörelse. Med en dansfläta eller färggranna dukar är det lätt och roligt att svänga i takt med musiken. I kursavgiften ingår program och musik, bara att börja använda.

Denna kurs fortsätter från höstterminen. Kursen har lediga platser. Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

VUXENBALETT

**Sursik skola - Anderssensalen,
Raija Ilo**
lö/la 13.00-14.00, 17.1-18.4.2026



Gymnastik och träning

PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 30 €
3.3-24.3.2026, 11 lekt.

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

HINDERBANETRÄNING

Hinderbanan vid motionstrappan, Katarina Stenbacka
ti 17.30-18.45, kursavgift 20 €
28.4-2.6.2026, 10 lekt.

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

PHYSIOPILATES

Axåkers skola - Gymnastiksal, Camilla Kuoppala
on 19.15-20.15, kursavgift 15 €
4.3-15.4.2026, 8 lekt.

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

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

TMK

Sursik skola - Anderssensalen, Marlene Juskitt
to 19.00-20.00, kursavgift 26 €
15.1-16.4.2026, 16 lekt.

TMK står för trötthetsmotståndskraft. Hård, pulshöjande och rolig träning som passar alla! Man tränar utifrån sin egen nivå. Både damer och herrar är välkomna. Kursen hålls i Axåkers skola under student-skrivningarna 12.2, 19.2 och 5.3.

FEM TIBETANERYOGA

Axåkers skola - Gymnastiksal, Marina Andersson
on 19.15-20.15, kursavgift 15 €
21.1-18.2.2026, 7 lekt.

Unna dig en skön stund och kom med på kurs där vi går igenom yogarörelserna som ger styrka och stimulerar och balanserar hormonsystemet. De fem övningarna ger kraft och skapar harmoni i ditt fysiska, mentala och emotionella tillstånd. Yogan består av enkla och starkt energigivande övningar, även kända som förnyringsriter som härstammar från Himalajas bergstrakter. Ta med yogamatta, filt, vattenflaska och klä dig i bekväma kläder.

KUNDALINIYOGA 3

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 15 €
29.1-19.2.2026, 7 lekt.

Vi fortsätter vår inre resa där vi slutade i november 2025.

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

KUNDALINIYOGA 4

Loffens i Bennäs, Marika Tallkvist
to 18.00-19.15, kursavgift 15 €
5.3-26.3.2026, 7 lekt.

Det här är terminens sista del av Kundaliniyoga, nu sätter vi fokus på glädje och energi i vardagen.

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

MUSKULÄR AVSLAPPNING

Loffens i Bennäs, Camilla Kronholm
ti 18.30-19.15, kursavgift 15 €
20.1-10.2.2026, 4 lekt.

Muskulär och mental avslappning varvat med korta övningar från mental träning. Lugna och sköna avslappningspass där vi, steg för steg spänner olika muskler i kroppen och sedan slappnar av. Idag är det många som går omkring med en allt för hög grundspänning i kroppen vilket kan leda till en ökad spänningshuvudvärk, nack- och ryggbesvär, rastlöshet, irritation, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, högt blodtryck m.m. Syftet med muskulär avslappning är att sänka grundspänningen i kroppen (till en låg normal nivå) vilket gör dig lugnare, ger dig jämnare humör, ökar din energinivå och förbättrar din sömnkvalitet. Vi varvar med korta övningar från mental träning och slappnar av också mentalt under passen. Ta med: kudde, filt, liggunderlag och en vattenflaska.

VÄGGKLÄTTRING FÖR VUXNA

Sportis idrottshall - Salen, del 3, Camilla Sandström, Jesper Holmstedt
on 18.00-19.30, kursavgift 25 €
4.2-11.3.2026, 10 lekt.

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

En klättringskurs för vuxna nybörjare vid klättringsvägen i Sportis.

CIRKELTRÄNING UTMOMHUS, SANDSUND

Sandsund utegym, Maria Nykvist
on 18.00-19.15, kursavgift 20 €
6.5-10.6.2026, 10 lekt.

Cirkelträning utomhus är ett mångsidigt och roligt sätt att träna tillsammans. Vi gör muskel- och balansövningar för hela kroppen med enkla rörelser som förbättrar styrka, balans och smidighet. Vi använder utegymmets redskap, men också boll, gummiband, kettlebell, hantlar och egen kroppsvikt som träningsredskap. Uppvärmning före passet samt töjningar efteråt. Kursen hålls i sin helhet utomhus. Ta gärna något varmt att klä på dig vid töjningarna. Vi töjer stående.

Dessa kurser fortsätter från höstterminen. En del kurser har lediga platser. Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN (ONLINE)



Online, Marina Kulla
må 10.00-23.00, 12.1-13.4.2026

AKROBATIK, BALANS OCH STRETCHING FÖR VUXNA

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Nelia Eremenko
lö 11.30-12.30, 17.1-18.4.2026

MOTIONSKUL I ÖVERESSE

Överesse skola – Gymnastiksalen, Tarja Häll
ti 18.30-19.30, 13.1-7.4.2026

MOTIONSKUL I LAPPFORS

Pedersöre vildmarkscenter, Lappfors, Tarja Häll
må 18.30-19.30, 12.1-13.4.2026

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå byagård, Gunhild Berger
må 18.30-19.30, 12.1-13.4.2026

VATTENGYMNASTIK FULLSATT!

Folkhälsan Östanlid, Jakobstad - Simbassängen, Isabella Bjön
fr 17.00-17.45, 16.1-17.4.2026



INTENSIV TRÄNING, KÅLLBY

Kållby skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 17.30-18.30, 14.1-8.4.2026

INTENSIV TRÄNING, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson
on 19.00-20.00, 14.1-8.4.2026

MOTIONSGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Isabella Bjön
ti 18.45-19.45, 13.1-7.4.2026

TISDAGSMOTION MED MIA

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00, 13.1-7.4.2026

DAMGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Adele Granlund
to 18.00-19.00, 15.1-16.4.2026

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena,
Minna Limnell
sö 18.00-19.00, 11.1-29.3.2026

På kurserna Cirkelträning i
gymmet och Gymträning:

Mångsidig gymträning där vi
tränar både styrka och kondi-
tion. Vi använder maskiner, fria
vikter, gummiband, boll och
egen kroppsvikt. Vi värmer upp
före passet samt har en kort
stretch efter passet. Ta med
vattenflaska, liggunderlag och
om du vill, en liten handduk.

Nedre åldersgräns för
deltagande: 16 år.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR **FULLSATT!**

Sportis idrottshall - Gymmet,
Marina Kulla
ti 16.30-18.00, 13.1-7.4.2026

CIRKELTRÄNING I GYMMET, FÖR KÖKS- OCH STÄDPERSONAL

Sportis idrottshall - Gymmet,
Jaana Grankull
ti 18.15-19.30, 13.1-7.4.2026

GYMTRÄNING, ESSE, TIDIGA GRUPPEN **FULLSATT!**

Esse gymmet, Julia Byggmästar
on 18.05-19.05, 14.1-8.4.2026

GYMTRÄNING, ESSE, SENARE GRUPPEN

Esse gymmet, Julia Byggmästar
on 19.15-20.15, 14.1-8.4.2026

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR TIDIGA GRUPPEN **FULLSATT!**

Sportis idrottshall - Gymmet,
Jonna Verkasalo
to 17.00-18.10, 15.1-16.4.2026

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TORSDAGAR SENARE GRUPPEN **FULLSATT!**

Sportis idrottshall - Gymmet,
Jonna Verkasalo
to 18.20-19.30, 15.1-16.4.2026

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist, Camilla Bodbacka
lö 8.15-9.30, 17.1-18.4.2026

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

Sportis idrottshall - Gymmet,
Maria Nykvist, Camilla Bodbacka
lö 9.45-11.00, 17.1-18.4.2026

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR **FULLSATT!**

Anders Wiklöf-arena,
Martin Härmälä
sö 19.00-20.30, 11.1-29.3.2026

INNEBANDY FÖR HERRAR **FULLSATT!**

Sportis idrottshall - Salen, del 2,
Jimmy Eklund
on 19.30-21.00, 14.1-8.4.2026

KARAGYMPA, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Anne-Maria Willman
ti 19.30-21.00, 13.1-7.4.2026

MOTIONERA MED BOLLEN **FULLSATT!**

Sportis idrottshall - Salen, del 1,
Anne-Maria Willman
on 19.30-21.00, 14.1-8.4.2026

FORTSÄTTNINGSKURS I MEDELTIDA LÅNGSVÄRD

Sandsund skola -
Nya gymnastiksalen,
Sebastian Wilhelmsson
må 17.00-19.00, 12.1-20.4.2026

HERRGYMPA, TUFFARE TAG

Sandsund skola -
Nya gymnastiksalen,
Maria Mimmi Östman
to 19.00-20.30, 15.1-16.4.2026

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Harald Lassila
må 19.00-20.30, 12.1-13.4.2026

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

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
må 10.30-11.30, 12.1-13.4.2026

GYMTRÄNING FÖR SENIORER, PURMO FULLSATT!

Purmo Träningsverk,
Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00, 12.1-13.4.2026

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER, SANDSUND

Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Leif Lunabba
må 15-16, 12.1-13.4.2026,

HÅLL DIG I FORM 1 FULLSATT!

Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
må 15.00-16.15, 12.1-13.4.2026

HÅLL DIG I FORM 2 FULLSATT!

Sportis idrottshall - Gymmet,
Jonna Verkasalo
ti 7.30-8.45, 13.1-7.4.2026

HÅLL DIG I FORM 3

Sportis idrottshall - Gymmet,
Anne-Maria Willman
on 18.00-19.15, 14.1-8.4.2026

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER 1, ESSE GYMMET FULLSATT!

Esse gymmet, Daniela Pettersson
on 9.30-11.00, 14.1-8.4.2026

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER 2, ESSE GYMMET FULLSATT!

Esse gymmet, Daniela Pettersson
on 11.15-12.45, 14.1-8.4.2026

FÖRMIDDAGSTRÄNING FÖR SENIORER 3, ESSE GYMMET FULLSATT!

Esse gymmet, Daniela Pettersson
ti 9.30-11.00, 13.1-7.4.2026

TRÄNING FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER, LEPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen,
Jaana Grankull
on 14.15-15.15, 14.1-8.4.2026

SENIORGYMNASTIK, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
on 10.00-11.00, 14.1-8.4.2026

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, KÅLLBY

Kållby samlingshus -
Serveringsrummet,
Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, 14.1-22.4.2026

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, 14.1-22.4.2026

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, FORSBY

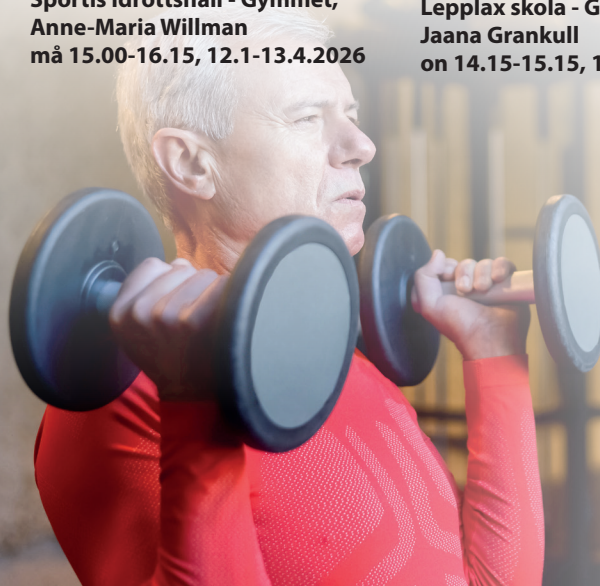
Forsby skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, 14.1-22.4.2026

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR, EDSEVÖ

Edsevö byahem,
Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30, 16.1-24.4.2026

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, 16.1-24.4.2026





UNG@MI

Bildkonst

FÄRGBAD

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

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

MÅLA TILLSAMMANS

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Nathalie Aurén
to 18.00-20.00, kursavgift 15 €
12.3.2026, 3 lekt.**

Denna kreativa kurs passar för förälder och barn i 5-8 års ålder som tycker om att skapa och måla. Vi gör olika lekfulla och kravlösa övningar tillsammans och enskilt där ni får prova på att måla abstrakta konst-

verk med akrylfärg. Vi fokuserar inte på ett specifikt slutresultat, det viktigaste är att ni har roligt tillsammans och får släppa loss er kreativitet! Anmäl den vuxna och meddela barnets ålder till kansliet via telefon eller e-post.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3

**Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
ti 13.30-15.15, kursavgift 28 €
13.1-24.3.2026, 23 lekt.**

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

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 4-6

**Purmo skola - Klassrum,
Marina Lillqvist
on 13.30-15.15, kursavgift 28 €
14.1-25.3.2026, 23 lekt.**

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

KONSTMIX, BENNÄS 7-9 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Camilla Lindberg
må 14.30-16.00, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2026, 24 lekt.**

Konstmix är för dig i åk 1-3 som vill testa på olika konstformer. Vi bekantar oss med bildkonst genom olika tekniker och material, testar mediekonst, ordkonst, handarbete, musik osv. Nya och gamla deltagare är välkomna. Konstmixen genomförs som ett samarbete med Skapa projektet som jobbar för att utveckla konstundervisning för barn och unga. Material ingår i avgiften.

KONSTMIX, LEPPLAX 7-9 ÅR

**Lepplax skola, Camilla Lindberg
ti 13.00-14.30, kursavgift 15 €
13.1-17.2.2026, 12 lekt.**

Konstmix är för dig i åk 1-3 som vill testa på olika konstformer. Vi bekantar oss med bildkonst genom olika tekniker och material, testar mediekonst, ordkonst, handarbete, musik osv. Nya och gamla deltagare är välkomna. Konstmixen genomförs som ett samarbete med Skapa projektet som jobbar för att utveckla konstundervisning för barn och unga. Material ingår i avgiften.



Gymnastik och träning

MULTISPORT FÖR HÖGSTADIEELEVER

Sandsund skola - Nya gymnastiksalen, Isabella Björn
on 19.45-20.45, kursavgift 15 €
14.1-18.2.2026, 8 lekt.

Multisport för dig i högstadieskolor. Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på basic nivå. Du behöver inte vara duktig på någon speciell gren, vi rör på oss och har roligt tillsammans!

FAMILJEGYMNASTIK

Axåkers skola - Gymnastiksal,
Micaela Åkers
on 18.00-19.00, kursavgift 26 €
14.1-8.4.2026, 16 lekt.

Tillsammans hittar vi rörelseglädje för hela familjen. Passar för barn under skolåldern med en vuxen. Anmäl den vuxna men meddela barnets ålder via telefon eller e-post.

VÄGGKLÄTTRING, 10-15 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Jesper Holmstedt,
Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 20 €
15.1-12.2.2026, 10 lekt.

Klättring passar alla och är ett bra sätt att vara i luften 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.

TRÄNA MOTORIK 1

Bodysenz, Josefin Hästbacka
mån 10.00-11.00, kursavgift 15 €
12.1-16.2.2026, 8 lekt.

Kom och träna upp grunderna till en god motorik. Vi tränar upp balans, kroppskontroll och koordination. Träningen är inriktad på rörelser som stöder utvecklingen av kvarvarande spädbarnsreflexer. Kursen riktar sig till barn 6 månader - 1 år med en vuxen. Kursplatsen är Bodysenz, Kvarnstigen 6 i Esse.

TRÄNA MOTORIK 2

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Josefin Hästbacka
lör 10.00-11.00, kursavgift 15 €
17.1-21.2.2026, 8 lekt.

Kom och träna upp grunderna till en god motorik. Vi tränar upp balans, kroppskontroll och koordination. Träningen är inriktad på rörelser som stöder utvecklingen av kvarvarande spädbarnsreflexer. Kursen riktar sig till barn 2-4 år med en vuxen.

TRÄNA MOTORIK 3

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Josefin Hästbacka
lör 11.00-12.00, kursavgift 15 €
17.1-21.2.2026, 8 lekt.

Kom och träna upp grunderna till en god motorik. Vi tränar upp balans, kroppskontroll och koordination. Träningen är inriktad på rörelser som stöder utvecklingen av kvarvarande spädbarnsreflexer. Kursen riktar sig till barn 5-6 år med en vuxen.

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



Musik

FIDDLARNA TILL FOLKMUSIKFESTIVALEN I KAUSTBY

Kulturhuset AX -
Samlingsrummet,
Johanna Lönngren
må 19.00-20.30, kursavgift 15 €
11.5-15.6.2026, 6 lekt.

En kurs inför folkmusikfestivalen i Kaustby i sommar. Vi övar in en repertoar på 10 låtar som vi uppträder tillsammans, som gruppen Fiddlarna, på folkmusikfestivalen 14.7 eller 15.7.2026 (närmare info ges senare). Både melodi- och kompinstrument är välkomna. Du bör ha spelat ditt instrument minst 1 år. Nedre åldersgräns för deltagande: 7 år. Vuxna kan också delta i kursen. Ingen gemensam transport ordnas till festivalen.

Se även övriga
musikkurser på s. 21.

Scenkonst

DRAMAKURS, 10-12 ÅR, ESSE
Överesse skola - Gymnastiksalen,
Isak Järnmark
må 15.00-16.00, kursavgift 25 €
12.1-13.4.2026, 16 lekt.

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

**DRAMAKURS, 10-12 ÅR,
SANDSUND**

Sandsund skola - Gamla
gymnastiksalen, Isak Järnmark
ti 15.00-16.00, kursavgift 25 €
13.1-7.4.2026, 16 lekt.

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



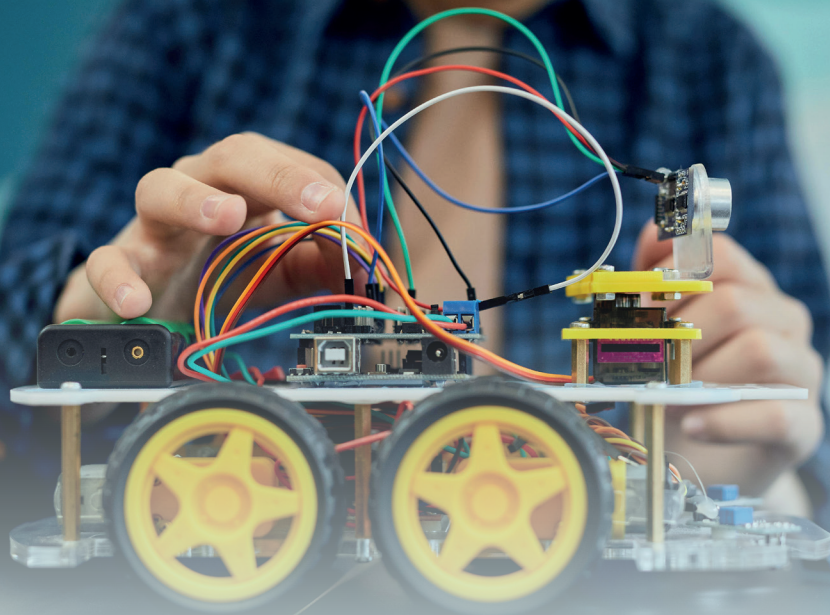
Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med @pedersoremi

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



Teknik

ROBOTWORKSHOP, GRUNDKURS

MI-punkten, Jonny Björkström
må 10.00-15.00, ti 10.00-15.00,
kursavgift 30 €
8.6-9.6.2026, 13 lekt.

Du lär sig på ett roligt, kreativt och utmanande sätt grunderna i robotprogrammering med LEGO Mindstorms. Konceptet med LEGO Mindstorms innebär att man bygger en robot av Lego block, fäster motorer och sensorer. Roboten programmeras sedan med en PC. Robotarna kan programmeras till att utföra olika uppgifter allt ifrån att följa linjer på golvet, fjärrstyras från mobiltelefon till att lösa Rubiks kub och Sudoku. Under den första dagen får du lära dig hur olika sensorer fungerar och hur roboten programmeras. Under den andra dagen gäller det att lösa "Teknikbanan", en större utmaning där du skall planera, bygga och programmera en egen robot. Deltagarna jobbar i grupper under kursen. Grupperna delas in på plats men om man har önskemål om vem man vill jobba med kan man meddela om det när kursen börjar. Varje deltagare ska ha egen matsäck med. Från 10 år.

**ROBOTWORKSHOP,
FORTSÄTTNINGSKURS**
MI-punkten, Jonny Björkström
on 10.00-15.00, to 10.00-15.00,
kursavgift 30 €
10.6-11.6.2026, 13 lekt.

Fortsättningskursen är för dig som gått grundkursen och vill lära dig mera om programmering med Lego Mindstorms.

Under fortsättningskursen får du bekanta dig med olika sätt att fjärrstyra roboten. Precis som under grundkursen avslutar vi med ett större projekt där uppgiften är att planera, bygga och programmera en fjärrstyrd robot som skall försöka samla så många poäng som möjligt i en sista Robot Battle.

Deltagarna jobbar i grupper under kursen. Grupperna delas in på plats men om man har önskemål om vem man vill jobba med kan man meddela om det när kursen börjar. Från 10 år. Egen matsäck ska medtas.



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

Tel. 06-7850 274

epost: mi@pedersore.fi

eller via kursförslagsblankett
på mi.pedersore.fi



Dessa kurser fortsätter från höstterminen. En del kurser har lediga platser.
Kolla och anmäl på mi.pedersore.fi eller via tel. 06-7850 275 eller 06-7850 274!

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis, Anna Harabacka
on 14.30-21.00, 14.1-8.4.2026

KONSTKLUBBEN SPLASCH! LÅGSTADIET

MI-punkten, Edsevö skola,
Marika Tyynismaa-Joukosalmi
on 16.45-18.15, 28.1-1.4.2026

DANS, 10-12 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen,
Emma Landén, Alva Bergqvist
ti 18.00-19.00, 13.1-14.4.2026

INNEBANDY, ÅK 4 - 6, ESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Matts Smeds
to 19.00-20.00, 15.1-16.4.2026

PARKOUR 1, 6-9 ÅR

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 16.45-17.45, 15.1-16.4.2026

PARKOUR 2, 6-9 ÅR

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 17.45-18.45, 15.1-16.4.2026

PARKOUR, 10-16 ÅR

Edsevö skola - Gymnastiksalen,
Rui Rocha
to 18.45-19.45, 15.1-16.4.2026

FÖRÄLDRA- OCH BARN- GYMNASTIK, SANDSUND FULLSATT!

Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Isabella Bjön
on 17.30-18.30, 14.1-8.4.2026

BARNGYMPA, 5-7 ÅR, SANDSUND FULLSATT!

Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Isabella Bjön
on 18.45-19.45; 14.1-8.4.2026

RÖRELSEGLÄDJE, 4-6 ÅR, ESSE FULLSATT!

Överesse skola - Gymnastiksalen,
Julia Byggmästar
on 17.00-17.45, 14.1-8.4.2026

MULTISPORT, 8-12 ÅR, SANDSUND

Sandsund skola - Nya
gymnastiksalen, Isabella Bjön
ti 17.30-18.30, 13.1-7.4.2026

MULTISPORT PURMO, ÅK 1-3

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Jonah Lönnqvist
må 18.00-19.00, 12.1-13.4.2026

MULTISPORT PURMO, ÅK 4-6

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Jonah Lönnqvist
må 19.00-20.00, 12.1-13.4.2026

TEMPO CLUB MED NELIA, 3-4 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 2,
Nelia Eremenko
lö 9.30-10.15, 17.1-18.4.2026

TEMPO CLUB MED NELIA, 5-6 ÅR FULLSATT!

Sportis idrottshall - Salen, del 2,
Nelia Eremenko
lö 10.30-11.15, 17.1-25.4.2026

LEKFULL REDSKAPS- GYMNASTIK, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Nelia Eremenko
må 15.00-16.00, 12.1-13.4.2026

LEKFULL REDSKAPS- GYMNASTIK, KÅLLBY

Kållby skola - Gymnastiksalen,
Nelia Eremenko
on 15.00-16.00, 14.1-15.4.2026

LEKFULL REDSKAPS- GYMNASTIK, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen,
Nelia Eremenko
fr 15.00-16.00, 16.1-17.4.2026

SUOMENKIELISET KURSSIT JA KAKSIKIELISET KURSSIT

Tervetuloa mukaan kursseillemme!

Sivistystä tarvitaan.

Meitä ilahduttaa, että sivistyksen merkitys on viime aikoina nostettu esiin eri tavoin. On hyvä aika ajoin selvittää koulutuksen ja sivistyksen välistä eroa. Jo nimi Vapaa sivistystyö paljastaa, että kyse on vapaaehtoisesta toiminnasta. Usein siinä on kyse teoreettisen ja käytännöllisen tiedon yhdistämisestä elämäkokemukseen. Monet katsovat, että sivistys antaa syvempää persoonallisuuden kehitystä ja kypsyyttä. Se puolestaan syventää yksilön itsetuntemusta sekä ymmärrystä muita ja maailmaa kohtaan. Tätä todella tarvitaan nykymaailmassa, sillä jos osaamme sijoittaa tiedon yhteyksiin ja luoda yhteyksiä itsemme, tiedon ja ympäröivän maailman välille, olemme todella päässeet pitkälle. Toiveet siitä, mitä voimme saada aikaan, ovat myös suuria teiltä, jotka lähetätte hienoja ehdotuksia – kiitos kaikille! Valitettavasti kiinnostus toimintaan ei aina ole yhtä suurta mahdollisten opettajien keskuudessa, ja siksi ehkä hieno ehdotuksesi ei ole mukana kevään kurssitarjonnassa, luennoissa ja tapahtumissa, vaikka tänne mahtuu paljon. Ja lisää mahtuu!

Pia Boström, rehtori



"Sivistys

on se, mitä jää
jäljelle, kun
olemme
unohtaneet kaiken
oppimamme.

Ellen Key

HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinopettaja: Matilda Svenfelt, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

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

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **perjantai 2.1.2026 klo 9.00** alkaen.

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

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

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

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

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

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

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

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

Koko lukukauden kurssit (kesto 10 viikkoa tai enemmän): Voit kokeilla uutta kurssia kerran ennen kuin

päätät, haluatko osallistua kurssille. Jos peruutus tehdään toimistoon ENNEN toista kurssikertaa, kurssimaksua ei peritä. Muussa tapauksessa peritään kurssimaksu täysimääräisenä.

Mahdolliset peruutukset tehdään toimistoon (EI opettajalle) puhelimitse toimistoaikana tai sähköpostitse osoitteeseen mi@pedersore.fi. Peruutuksia ei oteta vastaan tekstiviestillä tai ääniviestillä.. Voit myös itse perua kurssipaikkasi netissä osoitteessa mi.pedersore.fi viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkua. Varsinkin silloin kun kurssille hyväksytään vain rajoitettu määrä osallistujia, on erittäin tärkeä peruuttaa osallistuminen ajoissa, koska paikkaa usein jonotetaan.

VIESTEJÄ MEILTÄ

Lähetämme viestejä mahdollisista kurssimuutoksista ensisijaisesti sähköpostitse. Ilmoita sen takia AINA sähköpostiosoitteesi meille ilmoittautumisen yhteydessä. Jos sähköpostiosoite puuttuu, käytämme tekstiviestiä. Sähköpostiviesteihin lähettäjältä noreply@pedersore.fi ei voi vastata. Sama pätee, jos saat tekstiviestin, jonka lähettäjä on PEDERSOREMI, kyseessä on automaattiviesti, johon 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, E-passi ja Edenred. Setelit annetaan kurssin opettajalle **viimeistään kolmannella kurssikerralla**. Maksu sähköisillä etuseteleillä kolmannella kurssikerralla. Sen jälkeen niitä ei oteta vastaan. Seteleiden arvon tulisi kattaa koko kurssimaksu. Luentojen osalta setelit annetaan kansalaisopiston henkilöstölle luentopaikalla. **Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos setelit ovat tulleet liian myöhään kansliaan.** Kurssi voidaan peruuttaa syystä tai toisesta, eikä tehtyä sähköistä maksua palauteta. Kurssikerta saattaa eri syistä peruuntua lukukauden aikana, ilman että järjestämme tilalle korvaavan kurssikerran. Tämä ei vaikuta kurssimaksuun. Jos useita kurssitilaisuuksia jää pois, kurssimaksua muutetaan. **10 € perusmaksu laskutetaan kuitenkin aina.** Pyrimme järjestämään etäopetusta, mikäli ei ole mahdollista järjestää tavallista lähiopetusta. Jos lähiopetuskerrat korvataan samalla lukumäärällä etäopetuskertoja, kansalaisopisto katsoo, että kaikki kurssikerrat on toteutettu, ja laskutamme kurssimaksun täysimääräi-

senä. Ilmoita HETI toimistoon, jos et halua osallistua etäopetukseen. Jos et ilmoita katsomme että olet osallistunut kurssille.

Työttömillä pedersöreläisillä on oikeus maksutta osallistua kahdelle sellaiselle kurssille **kalenterivuodessa**, joiden kurssimaksu ei ylitä 25 €. Jos kurssimaksu on suurempi, maksaa työtön itse ylittävän osan. Pietarsaaren seudun työllisyyspalvelut antama työttömyystodistus on annettava kansalaisopistolle uuden lukukauden alkaessa, ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

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

KULTTUURI- JA VAPAA- AIKA LAUTAKUNTA

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta johtaa opiston toimintaa. Kulttuurilautakunta hoitaa myös kirjasto-, kulttuuri-, raittius-, liikunta- ja nuorisoasiat Pedersören kunnassa. Lautakunnan puheenjohtaja 2025–2029 on Helena Joskitt.

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi @pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi



mi.pedersore.fi



Eläimet ja luonto

RUSKAVAEELLUS LEMMENJOELLA

Johan Byggmästar
kurssimaksu 150 €
Infotilaisuus ma 3.8. klo 18.30.
Vaellus su-la 13.-19.9.2026

Lähde mukaan kokemaan legendaarisen Lemmenjoen kansallispuiston ikimetsät ja tunturialueet parhaaseen ruska-aikaan. Vierailemme muun muassa Ravadasköngäksen vesiputouksella ja tutustumme kullanhuuhtontaan, jota on harjoitettu alueella vuosikymmenten ajan. Vaellus sopii sekä uusille että kokeneille vaeltajille, joilla on aiempaa kokemusta raskaasta rinkasta ja telttayöpymisestä. Vaellamme noin 70 km kuuden päivän aikana. Päivämatkat ovat 6–16 km pitkiä ja yövyimme teltassa. Reitti kulkee pääosin hyvin merkityillä poluilla, mutta paikoin polut ovat kivikkoisia ja korkeuserot tekevät vaelluksesta hieman haastavan. Hyvä peruskunto on tarpeen, jotta jaksaa kantaa oman varustuksensa ja selviytyä vaelluksesta.

Matkustamme kimppakyydillä Lemmenjoen kansallispuistoon ja jaamme kuljetuskustannukset. Paluumatkalla yövyimme yhden yön Kiilopäällä omakustanteisesti.

Ruokailut maksavat kukin itse, eikä muita lisäkustannuksia ole. Opas auttaa ennen vaellusta, sen aikana ja sen jälkeen tarvittavissa asioissa.

Valmistava tapaaminen ja infotilaisuus pidetään maanantaina 3.8. klo 18.30 Kulttuuritalo AX:ssa, kokoon-tumistilassa. Vaellusmatka ajoittuu sunnuntaista lauantaihin 13.–19.9.

Huomioithan, että osallistujia ei ole vakuutettu kansalaisopiston puolesta. Suosittelemme, että osallistujat ottavat oman vakuutuksen sekä matkavakuutuksen (joka kattaa mahdolliset sairastapaukset). Jos peruutus tapahtuu 28.8. jälkeen, veloitetaan puolet kurssimaksusta. Jos peruutus tapahtuu myöhemmin kuin 7 päivää ennen lähtöä, veloitetaan koko kurssimaksu.

Ruoanlaitto

RUOKAISAT SALAATIT

Sursik skola - Opetuskeittiö,
Mari Krulla
ke 18.00-20.00, kurssimaksu 15 €
28.1.-4.2.2026, 5 oppit.

Salaatti voi olla täysi ateria, lounas työpaikalla tai illallinen kotona. Kokoamme salaatteja ja käytämme myös uusia proteiinin ja hiilihydraattien lähteitä. Yhdistelemme erilaisia aineksia uusien makuelämysten luomiseksi. Joka kerta annetaan reseptit kahdelle täyteläisemmälle ja yhdelle kevyemmälle salaatille. Raaka-aineiden kustannukset maksetaan kurssin opettajalle. Ota mukaan muovinen säilytysastia mahdollisille tähteille. Kaksikielinen kurssi.

Musiikki

Nämä kurssit jatkuvat syyslukukaudelta. Monilla on vapaita paikkoja.
Tarkista ja ilmoittaudu: mi.pedersore.fi tai puh. 06-7850 275
tai 06-7850 274!

VIULU, EDSEVÖ

Edsevön koulu – Musiikkiluokka,
Johanna Lönngren
ke 15.00-21.00, 14.1.-8.4.2026

VIULU, SANDSUND

Sandsund skola – Luokkahuone,
Johanna Lönngren
to 14.30-17.00, 15.1.-16.4.2026

YKSINLAULU, PÄNNÄINEN, MAANANTAI TÄYNNÄ!

Axåkers skola – Musiikkiluokka,
Matilda Svenfelt
ma 15.00-20.30, 12.1-13.4.2026

YKSINLAULU, SANDSUND, KESKIVIIKKO

Sandsund skola – Luokkahuone,
Matilda Svenfelt
ke 15.00-17.30, 14.1.-8.4.2026

YKSINLAULU, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola – Musiikkiluokka,
Matilda Svenfelt
to 15.00-18.00, 15.1.-16.4.2026

SÄHKÖBASSO

Lövis, Daniel Skeppar
ma 15.00-19.00, 12.1.-13.4.2026

SÄHKÖKITARA

Lövis, Evelina Salonen
ti 15.30-19.00, 13.1.-7.4.2026

KITARA, ALOITTELIJA- JA JATKOKURSSI, PÄNNÄINEN

Sursik skola – Musiikkisali,
Martin Nybacka
ke 18.00-21.00, 14.1.-8.4.2026

KITARA, ALOITTELIJA- JA JATKOKURSSI, ÄHTÄVÄ

Överesse skola – Musiikkisali,
Martin Nybacka
ti 18.00-21.00, 13.1.-7.4.2026

POIKKIHIULU

Edsevön koulu – Musiikkiluokka,
Catarina Bergman
ti 15.00-19.00, 13.1.-7.4.2026

PUHALLINORKESTERI

Överesse skola – Musiikkisali,
Azra Arnautovic
ma 19.00-20.30, 26.1.-27.4.2026

PIANO/URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola – Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ma 15.00-19.00, 12.1.-13.4.2026

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola –
Musiikkiluokka, Åsa Grankvist
ti 14.15-18.15, 13.1.-7.4.2026

URUT/PIANO, LEPPLAKS, KESKIVIIKKO

Lepplaksin kyläkirkko
Åsa Grankvist
ke 13.15-18.35, 14.1.-15.4.2026

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu – Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
to 13.15-16.55, 15.1.-23.4.2026

URUT/PIANO, LEPPLAKS, TORSTAI

Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
to 17.15-19.15, 15.1.-23.4.2026

URUT/PIANO, LEPPLAKS, PERJANTAI

Lepplaksin kyläkirkko,
Åsa Grankvist
pe 14.00-16.00, 16.1.-24.4.2026

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone,
Matilda Svenfelt
ti 14.15-17.30, 13.1.-7.4.2026

Katso myös muut
musiikkikurssit sivulla 20-21.



Tekstiili ja muut käden taidot

LUOVAT KÄDET, ÄVIST

**Ävistin kyläkirkko,
Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €
14.1.-25.3.2026, 40 oppit.**

Luovat kädet on kurssi, jossa käsityöharrastajat kokoontuvat luomaan käsillään. Olitpa kokenut neuvoja, virkkaaja tai aloittelija, jokaiselle löytyy jotakin. Ensimmäisellä kurssikerralla, kun kokoonnumme suunnittelua varten, esitellään kurssin sisältö ja uusia tuotteita. Inspiroimme toisiamme uusilla neule- ja virkkausmalleilla, ja saat apua mallisielityksissä. Kurssilla voit myös kokeilla muita käsityömuotoja, kuten miniryijyn ompelua, hauskia kirjontoja ja makrameetyynyjä. Aloitamme erilaisten kudontaprojektien suunnittelulla. Jos sinulla on jo jokin käsityö meneillään, johon et tarvitse apua, voit mielellään ottaa sen mukaan. Sinä päätät itse, mitä haluat luoda ja tehdä. Anna siis luovien kätesi viedä sinut jännittävälle matkalle erilaisten käsityöprojektien pariin!

KÄSITTYYÖAKUUTTI

**MI-piste, Marie-Louise Thylin
ti 18.30-20.00, kurssimaksu 10 €
20.1.-14.4.2026**

Onko sinulla keskeneräisiä käsityöprojekteja, mutta olet unohtanut, miten niitä laitetaan valmiiksi? Onko sinulla rikkinäisiä sukkia ja

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

KARSTATTU VILLATAULU

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Åsa-Maria Äsvik
ti 18.00-20.30, kurssimaksu 25 €
27.1.-17.2.2026, 13 oppit.**

Teemme taulun löyhästi kehrätystä villalangasta, joka leikataan paloiksi ja sitten karstataan. Asettamalla ohuita kerroksia villaa päällekkäin saamme aikaan erityisen taustavaihtelun. Sen jälkeen jatkamme yksityiskohtien kanssa, jotta saamme esiin aiheen. Ota mukaan 2 kpl karstoja, löyhästi kehrättyä lankaa

kauniissa väreissä, 4 kpl tukevia pyykkipoikia sekä pinsetit. Myös inspiraatiokuvia saa mielellään tuoda. Kurssin opettaja toimittaa materiaalit, kuten taulun pohjan ja lasin (15 €), jotka maksetaan kuluksen mukaan.

OPI OMPELEMAAN SAUMURILLA

**Sursik skola - Käsityösal,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
la 9.30-14.45, kurssimaksu 15 €
31.1.2026, 7 oppit.**

Suosikki uusintana. Tartu tilaisuuteen! Tällä tehokkaalla yksipäiväisellä kurssilla saat mahdollisuuden oppia ompelemaan ja käyttämään saumuria parhaalla mahdollisella tavalla. Käymme läpi oikean langoituksen, asetukset, erilaiset ommelvaihtoehdot mm. kuinka saumuria huolittetaan, sekä oikean ompeleen ja asetuksen eri kankaille.

Hyödyllinen lyhytkurssi, jonka jälkeen sekä sinä että koneesi voitte paremmin. Ota mukaan oma, huom. toimiva saumuri. Jos sinulla ei ole omaa, voit ommella koulun koneilla. Myös sinä, joka olet jo käynyt peruskurssin, voit osallistua tähän kurssiin – saat kerrata ja syventää osaamista uusilla ideoilla saumurisi käyttöön.

**Osallistujat maksavat itse
kurssimateriaalinsa.**

KEHRÄÄ VILLAA LANGAKSI

MI-piste, Lina Peräneva
pe 18.00-21.00, la 10.00-16.00,
kurssimaksu 20 €
6.2.-7.2.2026, 12 oppit.

Haluatko oppia kehräämään omaa lankaa tai onko sinulla rukki, jota haluaisit oppia käyttämään? Aloitamme karstaamalla villan. Opit kehräämään ja kiertämään villalankaa. Voit ostaa villaa kurssin ohjaajalta tai ottaa mukaan omaa pestyä villaa. Ota mukaan rukki, karstat ja esiliina.

MOSAIKKIKORISTEET KEVÄÄKSI

Edsevön koulu - Käsityösali,
Marie-Louise Thylin
pe 18.00-20.45, la 10.00-15.30,
kurssimaksu 20 €
20.3.-21.3.2026, 11 oppit.

Kohta saamme nauttia kauan odotetusta keväästä. Tällä kurssilla voit tehdä värikkään mosaiikkipallon puutarhan koristeeksi tai pääsiäismunan. Ota mukaan vaaleita laattapaloja (5 mm ohuita), käsineet, isompi teippiirulla tai pyöreä jälkiruokakulho. Materiaalikustannukset noin 20 €, maksetaan kurssin opettajalle. Ilmoita kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä, haluatko tehdä puutarhapallon vai pääsiäismunan.

KUDO KESÄMATTO

MI-piste, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-21.00,
kurssimaksu 32 €
27.4.-15.6.2026, 32 oppit.

Unelmoitko pehmeästä, kauniista kesämatosta, jolla voi kulkea paljain jaloin? Tällä kurssilla saat luoda oman – maton, joka on täynnä väriä, persoonallisuutta ja kesän tunnelmaa. Kudomme kierrätys pääosassa – vanhat vaatteet, lakanat ja verhot saavat uuden elämän. Jos haluat mieluummin työskennellä uudella materiaalilla, sitä voi tietysti myös ostaa. Opit suunnittelemaan oman matto-si, ajattelemaan väreissä ja rytmissä sekä luomaan harmonisia tai leikki-

siä raitoja. Kurssin aikana käymme läpi koko prosessin – älykkäästä kuteiden leikkaamisesta ja loimen rakentamisesta aina viimeistelyyn erilaisilla kauniilla lopetuksilla.

KERAMIKKAA TYÖPAJA

MI-piste, Sonja Ekstrand
pe 18.00-21.00, la 10.00-16.00,
su 10.00-16.00, kurssimaksu 32 €
6.3.-21.3.2026, 28 oppit.

Kokeile keramiikkaa viikonlopun aikana. Lasitus tehdään kaksi viikkoa myöhemmin, kun työt on poltettu. Vapaata luovaa työskentelyä erilaisen savien ja tekniikoiden parissa. Hyvät mahdollisuudet harjoitella dreijausta. Ennakkotietoja ei tarvita. Osallistumisen alin ikäraja: 12 vuotta.

Materiaalikustannukset lisätään käytön mukaan. Pukeudu huolettomiin vaatteisiin ja ota eväät mukaan taukoja varten.

KERAMIKKAA

Sussis pottor & pytor -
kermiikkapaja, Sonja Ekstrand
ke 18.00-21.00, kurssimaksu 42 €
14.1.-8.4.2026, 48 oppit.

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

KERAMIKKAA PIDEMMÄLLE EDISTYNEILLE

Sussis pottor & pytor -
kermiikkapaja, Sonja Ekstrand
ma 18.00-21.00,
kurssimaksu 42 €
12.1.-13.4.2026, 48 oppit.

Sinulle, joka olet aiemmin käynyt joitakin keramiikkakursseja. Syvennymme vuorottelemaan käsinrakennettuja ja dreijattuja esineitä sekä erilaisiin koristelu- ja lasitus-tekniikoihin. Alaikäraja: 15 vuotta. Materiaali- ja polttokustannukset veloitetaan käytön mukaan.

Nämä kurssit jatkuvat syyslukukaudelta. Monilla on vapaita paikkoja. Tarkista ja ilmoittaudu: mi.pedersore.fi tai puh. 06-7850 275 tai 06-7850 274!

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbacka kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, 12.1.-13.4.2026

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY TÄYNNÄ!

Bäckbyn kylätalo,
Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, 13.1.-31.3.2026

LUOVAT KÄDET, LEPLAKS

Lepplaks seurantalo,
Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, 13.1.-31.3.2026

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ TÄYNNÄ!

Katternön kylätalo,
Marie-Louise Thylin
on/ke 9.00-12.00, 14.1.-1.4.2026

LUOVAT KÄDET, FORSBY

Forsbyn kylätalo,
Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, 15.1.-26.3.2026

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE TÄYNNÄ!

MI-piste, Edsevön koulu,
Marie-Louise Thylin
ma 18.00-20.30, 12.1.-20.4.2026

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00
24.1.-29.3.2026 (la-su 24.-25.1.,
21.-22.2. ja 28.-29.3.)

ILOA OMMELLEN

Sursik skola – käsityösali,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ma 18.00-21.00, 12.1.-27.4.2026

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

Sandbackan työpaja, Bäckby,
Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30
(joka toinen viikko)
6.2.-21.3.2026 (pe-la 6.-7.2.,
20.-21.2., 6.-7.3. ja 20.-21.3.)

Tapahtumat Kuvataiteet Kielet

KEVÄTKONSERTTI

**Sursik skola - Anderssensali
la 14.00-16.00, vapaa pääsy
25.4.2026**

Tervetuloa Pedersöre MI:n kevät-konserttiin, jossa kurssilaiset kaikista ikäryhmistä esiintyvät laulun ja musiikin parissa! Vapaa pääsy. Ei ennakoilmoittautumista.

LUOVA LAUANTAI, HELMIKUU

**Edsevön koulu - Liikuntasali
la 13.00-16.00, ei maksua
14.2.2026**

Ilmainen perhetapahtuma, jossa on erilaisia kokeilupisteitä. Päivän teema on YSTÄVYYSI!

Valittavana on kuvataidetta, musiikkia ja liikuntaa. Myynnissä kahvia ja mehua sekä pientä purtavaa.

Ei ennakoilmoittautumista. Tervetuloa! Päivä järjestetään Svenska Folkskolans Vänner:in avustuksella.

LUOVA LAUANTAI, HUHTIKUU

**Edsevön koulu - Liikuntasali
la 13.00-16.00, ei maksua
18.4.2026**

Katso edellinen tapahtuma.

VÄRIKYLPPY

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tynnismaa-Joukosalmi
ke 10.30-11.30, kurssimaksu 15 €
21.1.-18.2.2026, 7 oppit.**

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

TAIDEKLUBI SPLASCHI, ALAKOULULAISET

**MI-piste, Edsevön koulu,
Marika Tynnismaa-Joukosalmi
ke 16.45-18.15, kurssimaksu 25 €
28.1.-1.4.2026, 18 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.

ENGLISH DISCUSSION GROUP

**Pedersöre Gymnasium - G6,
Nico Österlund
ti 18.00-19.30, kurssimaksu 28 €
13.1.-7.4.2026, 24 oppit.**

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



Onko sinulla kurssiehdotus?

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



SKAPANDE LÖRDAG /LUOVA LAUANTAI

14.2 KL./KLO 13-16

18.4 KL./KLO 13-16

+ÖPPET HUS vid MI-
PUNKTEN, AVOIMET
OVET MI-PISTEELLÄ
14.2

GRATIS EVENEMANG FÖR HELA
FAMILJEN MED MÖJLIGHET ATT
KÖPA MELLANMÅL.

MAKSUTON TAPAHTUMA KAIKILLE
LAPSIPERHEILLE. VÄLPAŁAA VOI
OSTAA PAIKAN PÄÄLTÄ.



EDSEVÖ SKOLA, HOLMVÄGEN 7
EDSEVÖN KOULU, HOLMINTIE 7



Liikunta ja urheiluvalmennus

PADEL

**Padel-halli Edsevö, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kurssimaksu 30 €
3.3.-24.3.2026, 11 oppit.**

Yleinen ja suosittu padel-pelimuoto on americano, jossa pelataan eri pelaajia ja vastustajia vastaan jokaisessa ottelussa arvonnalla avulla. Ottelut ovat lyhyitä ja niitä pelataan ennalta määrättyyn pisteiden määrään, usein 32 pisteeseen. Americanossa ei ole erää tai pelejä. Joka toinen kerta tekniikkaa, harjoittelua ja pelejä ja joka toinen kerta americanoa. Mailat ovat lainattavissa. Kaksikielinen kurssi

Nämä kurssit jatkuvat syyslukukaudelta. Monilla on vapaita paikkoja.
Tarkista ja ilmoittaudu: mi.pedersore.fi tai puh. 06-7850 275
tai 06-7850 274!

LIIKUNNAN ILOA ÄHTÄVÄLLÄ

**Överesse skola – Liikuntasali,
Tarja Häll
ti 18.30-19.30, 13.1.-7.4.2026**

LIIKUNNAN ILOA LAPPFORSISSA

**Pedersören eräkeskus, Lappfors,
Tarja Häll
ma 18.30-19.30, 12.1.-13.4.2026**

NAISTENJUMPPA, SANDSUND

**Sandsund skola - Uusi
liikuntasali, Adele Granlund
to 18.00-19.00, 15.1.-16.4.2026**

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

**Anders Wiklöf-areena,
Minna Limnell
su 18.00-19.00, 11.1.-29.3.2026**

KESKIAIKAISEN PITKÄMIEKKAILUN JATKOKURSSI

**Sandsund skola - Uusi
liikuntasali, Sebastian
Wilhelmsson
ma 17.00-19.00, 12.1.-20.4.2026**

Katso myös muut liikuntakurssit sivulla 29-32.

Voit tietysti osallistua kaikille liikuntakursseille
kielestä riippumatta.



Tanssi

LINDY HOP, ALOITTELIJOILLE, OSA 2

Edsevön koulu - Liikuntasali,
Jannika Tallgård, Olof Englund
la 12.00-14.00, kurssimaksu 25 €
10.1.-2.5.2026, 13 oppit.

Lindy hop on leikkimielinen paritanssi, jota tanssitaan yleensä swing-musiikin tahtiin.

Tämä kurssi on suunnattu niille teistä, jotka ovat käyneet meillä syksyllä alkeiskurssin tai jotka ovat muuten tutustuneet lindy hoppiin ja haluavat kerrata perusteet. Keskitymme perustekniikkaan, kommunikointiin ja tanssin iloon.

Kurssille tarvitset vesipullon, mukavat vaatteet ja tanssikengät, jotka eivät jätä jälkiä lattiaan. Voit myös ottaa mukaan jonkinlaisen välipalan tankkaukseen taukojen ajaksi.

Kurssit järjestetään: 1.10., 14.2., 7.3., 11.4. ja 2.5. klo 12-14.

LINDY HOP, JATKOKURSSI

Edsevön koulu - Liikuntasali,
Jannika Tallgård, Olof Englund
la 14.30-16.30, kurssimaksu 25 €
10.1.-2.5.2026, 13 oppit.

Tämä kurssi jatku syysluku-
kaudelta. Kurssilla on vapaita
paikkoja. Tarkista ja ilmoittaudu:
mi.pedersore.fi tai puh.
06-7850 275 tai 06-7850 274!

AIKUISBALETTIA

Sursik skola – Anderssensalen/
Anderssensali, Raija Ilo
la 13.00-14.00, 17.1.-18.4.2026

TYKKÄÄ JA SEURAA MEITÄ SOMESSA

niin saat aina ajankohtaista tietoa
tapahtumistamme! Seuraa meitä



Pedersöre MI



@pedersoremi

Täggää kuviasi @pedersoremi

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän
kotisivuiltamme: mi.pedersore.fi

SPORTIS GYM

INFO - GYM NYCKLAR / KUNTOSALIN AVAIMET

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

BETALA DIN GYMNYCKEL I WEBSHOPPEN MAKSA AVAIN VERKKOKAUPASSA

www.pedersore.fi/sportis

PRISER / HINNAT

30€ 1 mån/kk
60€ 3 mån/kk

90€ 6 mån/kk
130€ 12 mån/kk

MÅ / MA - FRE / PE

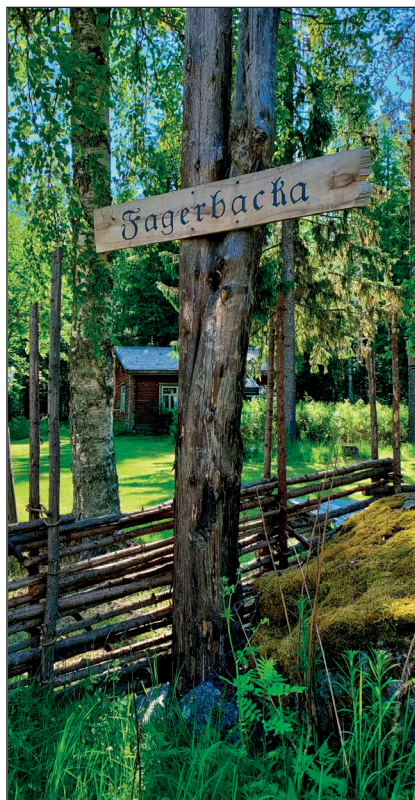
06:00-08:30
16:00-22:00

LÖ / LA & SÖ / SU

08:00-21:00



PEDERSÖRE



KULTURKLUBBEN KULTTUURIKLUBI

Kulturklubben för seniorer 65+ fortsätter på våren 2026. Vi träffas varannan fredag kl. 9.30-11.30 enligt följande: 16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 13.3, 27.3 och 24.4.

Vårens program innehåller bland annat musik, museibesök, något kreativt och en vårutflykt. Tillfällena är gratis, men vi samåker i privata bilar och eventuella cafébesök betalar deltagarna själva.

Vill du delta? Anmäl till Camilla eller Julia.
camilla.sandstrom@pedersore.fi / 040 7389 573
julia.byggmaster@pedersore.fi / 040 3511 080

Välkommen med!

10.1.2026 📍 Bennäs / Pännäinen

AKTIVITETSDAG FÖR VUXNA

TOIMINTAPÄIVÄ AIKUISILLE




- Många olika träningsmöjligheter
- Inspirerande föreläsning
- Fokus på välbefinnande
- Monta erilaista liikunta mahdollisuutta
- Inspiroiva luento
- Hyvinvointi keskipisteenä

PEDERSÖRE

30€

Mer info och anmälan / lisää infoa ja ilmoittautuminen
www.pedersore.fi/move-mix-2026 (inkl. lunch / lounas sis.)

**PROVA PÅ OLIKA
KONSTFORMER!**

KONSTMIX

Är för dig i åk 1-3 som vill testa på olika konstformer. Vi bekantar oss med bildkonst genom olika tekniker och material, testar mediekonst, ordkonst, handarbete, musik osv. Nya och gamla deltagare är välkomna. Konstmixen genomförs som ett samarbete med Skapa projektet som jobbar för att utveckla konstundervisning för barn och unga. Material ingår i avgiften.
Lärare: Camilla Lindberg

Konstmix Ax 12.1-13.4: Må kl. 14.30-16
Deltagaravgift 25€ (12 gånger)

Konstmix Lepplax 13.1-18.2: Ti kl. 13-14.30
Deltagaravgift 15€ (6 gånger)

ANMÄL TILL MI!



SKAPA

Välkommen på Seniorkaffe



Seniorkaffe är för dig som vill veta mera om vad som erbjuds för seniorer i Pedersöre. Vi tipsar om aktiviteter och bjuder in föreningar och organisationer som berättar om sin verksamhet. Du får ta del av olika teman, diskutera och ställa frågor. Vårdförbudsområdet seniorrådgivare och Pedersöres motionsrådgivaren är alltid på plats. Programmet varar ca en timme och avslutas, för den som vill, med kaffe och trevlig gemenskap!



**Seniorkaffet hålls
onsdag kl. 13 den
14.1, 11.2, 11.3, 15.4**

Seniorkaffet ordnas i Kulturhuset Ax (ingång via tidningsläsesalen eller biblioteket). Ingen förhandsanmälan.
Kaffet kostar 3€

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAIKKOJEN OSOITTEET	
Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Axåkers skola	Skrufvilagatan 11, 68910 Bennäs
Blomqvists plantskola	Bodövägen 210, 68530 Lepplax
Bygården i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bäckby byastuga	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Edsevö byahem	Sandbackavägen 31, 68870 Edsevö
Edsevö skola	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Edsevö Padel	Bredarholmsvägen 3, 68870 Edsevö
Esse Baptistkyrka	Nådjärvvägen 30, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby byagård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Hinderbanan	Lilla Mörviksvägen 2, 68600 Jakobstad
Jeriko Gård	Smedsvägen 2, 68810 Ytteresse
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kållby samlingshus	Centrumvägen 260, 68800 Kållby
Kållby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Kållby
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax bykyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Loffens	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Lostugan	Överpurmovägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
MI-punkten	Holmvägen 7, 68870 Edsevö
Nordanå byagård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
Pedersöre vildmarkscenter	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Punsar bönehus	Ytteressevägen 411, 68810 Ytteresse
Purmo skola	Lillbyvägen 205, 68940 Lillby
Purmo Träningsverk	Lillbyvägen 102, 68940 Lillby
Purmogården	Purmovägen 320, 68930 Purmo
Sandbacka verkstad	Skrattlasvägen 39, 68830 Bäckby
Sandsund skola	Skolhusvägen 29, 68600 Jakobstad
Sandsund utegym	400 m in på Lodevägen (vid Sandsund vandringsled)
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Sussis pottor & pytor - keramikverkstad	Åvistvägen 637, 68970 Överpurmo
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist bykyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse

Biblioteken – Kirjastot

1.9.25 - 31.5.26

Huvudbiblioteket, Bennäs

Pääkirjasto, Pännäinen

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

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

Öppet—Avoinna

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

Purmo

Må 12 - 19 **Ke**
Ti 9 - 15 **Ti**
On 9 - 15 **Ke**
To 9 - 15 **To**

Meröppet/Omatoimikirjasto

Ti - Fre 15 - 21 Ti - Perj.

Lö, Sö 8 - 21 La, Su

Källby / Kolppi

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

Lepplax / Lepplaks

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

Ytteresse / Ala-Ähtävä

Må, To 11 - 19 **Ma, To**
Ti, On 9 - 14 **Ti, To**

Överesse / Yli-Ähtävä

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

Meröppet/Omatoimikirjasto

Må 15 - 21 Ma

On-Fre 15 - 21 Ke-Perj.

Lö, Sö 8 - 21 La, Su

Sandsund

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

Meröppet/Omatoimikirjasto

Må, On 8 - 12 Ma, Ke

Ti 15 - 21, To 14 - 21,

Fre-Sö 8 - 21 Perj.-Su

OBS!

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.

Huom!

Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo 15.

Galleri Bruno - Galleria Bruno

Kommande utställningar-Tulevat näyttelyt

Januari -Tammikuu Ann-Sofie Eriksson: akvareller / akvarelleja

Februari - Helmikuu Jacob Hagman: teckningar, illustrationer, akrylmålningar, piirustuksia, kuvituksia, akryylimaalauksia

Mars - Maaliskuu Jan Björk: fotografier, månadens bild / valokuvia, kuukauden kuva

April - Huhtikuu Gurli Rönqvist: målningar / maalauksia

Maj - Toukokuu Ingela Nyman: ordkonst och blandteknik / sanataidetta ja sekatekniikkaa

Juni - Kesäkuu Britt-Mari: Löw: målningar / maalauksia

Juli - Heinäkuu Pia Kääpä: oljemålningar, bronsstatyer / öljymaalauksia, pronssipatsaita



 **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.

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